



**ТАВРІЙСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО
V. I. VERNADSKY TAURIDA
NATIONAL UNIVERSITY



ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО
Кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Кафедра соціальної психології та кафедра політичної психології
та міжнародних відносин
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
Лабораторія психології соціально дезадаптованих неповнолітніх

Міжнародна науково-практична конференція

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»

28 квітня 2023 року

м. Київ, Україна



Львів – Торунь
Liha-Pres
2023

УДК [316.472.47+159.922]"363/364"(062.552)
С 70

Організаційний комітет:

Горюнова Євгенія Олександрівна – директор Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, к.п.н., доцент;

Петрова Алла Сергіївна – завідувач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, к.п.н.;

Грись Антоніна Михайлівна – завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, д.п.н., професор;

Долинська Любов Василівна – завідувач кафедри соціальної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, к.п.н., професор;

Зеленін Всеволод Володимирович – професор кафедри політичної психології та міжнародних відносин факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, заслужений працівник освіти України, к.п.н., доцент;

Біла Ірина Миколаївна – професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, д.п.н., професор;

Дробот Ольга Вячеславівна – професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, д.п.н., доцент;

Мітіна Світлана Володимирівна – доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, к.п.н., доцент.

Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 28 квітня 2023 року, м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. – 96 с.

ISBN 978-966-397-309-8

У збірнику представлено матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах» (28 квітня 2023 року, м. Київ).

УДК [316.472.47+159.922]"363/364"(062.552)

© Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2023

ISBN 978-966-397-309-8

© Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres», 2023

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Бекіров І. Е.

Застосування гумору як копінг-стратегії в стресових ситуаціях 6

Григор'єв О. В.

Соціальна ізоляція підопічних в умовах довготривалого перебування
в закладах інтернатного типу 10

Костюченко О. В.

Психічне і психологічне здоров'я в основі створення
сучасного освітнього середовища для студентської молоді 13

Лобачова І. О.

Дослідження домінуючого настрою та психічного стану
студенток аграрного університету 18

Мігіна С. В.

Психологічні чинники стресостійкості соціальних працівників 21

Шевченко Н. Ф., Неклеса С. В.

Особливості ціннісного ставлення старшокласників до здоров'я 25

НАПРЯМ 2. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

Варе І. С.

Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників
в умовах війни 29

Казанцева І. В.

Психологічна стійкість студента-психолога: виклики сьогодення 33

Потапенко С. О.

Проблема формування стресостійкості особистості
в умовах воєнного стану 36

НАПРЯМ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дубініна Я. П.

Психогігієна соціальної роботи як основний ресурс
професійного довголіття фахівця 40

Сорока О. М. Про психологічні інструменти розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту	42
---	----

НАПРЯМ 4. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Завгородня О. В. Сприяння самовідновленню українців, вимушено переміщених внаслідок російської агресії	46
---	----

Любшина Ю. А. Профілактика вигорання волонтерів під час війни	50
---	----

НАПРЯМ 5. ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я

Пузирьов Є. В. Психолого-педагогічна підтримка особистості у ситуації невизначеності	54
---	----

НАПРЯМ 6. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ

Гулько Ю. А. Активізація спонтанного мислення дітей раннього дошкільного віку	58
---	----

Дробот О. В. Розвиток сучасної психологічної освіти у когнітивному напрямку викладання наукових дисциплін	61
--	----

Карпенко М. О. Обґрунтування фотодуального методу в психологічній практиці	64
--	----

Латиш О. М. Система КАРУС як інструмент в роботі психолога, що працює в умовах невизначеності	68
--	----

Мазай Л. Ю. Проблема професійної ресурсності майбутніх психологів в умовах суспільних потреб	71
---	----

Ханецька Т. І., Сидоренко О. Б.

Особливості психопрофілактики та психокорекції
професійних деструкцій особистості..... 76

НАПРЯМ 7. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Бартенєва І. О.

Вплив сприятливого психологічного клімату в колективі
на емоційне благополуччя дітей..... 80

Васильєва К. В.

Особливості когнітивної сфери та особистості обдарованих підлітків 84

Васильєва К. В.

Взаємозв'язок обдарованості особистості та її акцентуацій характеру
у підлітковому віці..... 88

Власенко О. О.

Психологічний компонент впливу при опануванні
професійно-мовленнєвої компетентності як передумова
емоційної стабільності абітурієнта..... 91

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-1>

Бекіров І. Е.,

*магістрант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мігіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ЗАСТОСУВАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Події, що відбуваються зараз, навряд чи хтось назве спокійними. Стрес став для нас нормою життя, буденністю. При цьому стресовими чинниками для наших громадян є не лише бойові дії, які, безумовно, зачіпають величезну кількість людей, а й щоденні потоки інформації про смерті, руйнування та завдання шкоди. Великий стрес викликає і стан економіки нашої країни, інфляція, безробіття, стрімке підвищення цін. Не варто забувати і про людей, які були змушені залишити свої будинки, стати внутрішньо переміщеними особами, або біженцями, шукаючи безпеки в інших країнах, дехто опинився під окупацією або був депортований на територію країни-агресора. Вимушена еміграція здатна згубно впливати на психічний стан людини [7]. Все це кидає виклик нашому суспільству знайти ефективні та оптимальні способи як боротьби, так і попередження негативних наслідків стресу для особистості, підтримки її фізичного здоров'я та психічного стану.

Піонер дослідження феномену стресу, Ганс Сельє, не вважав стрес шкідливим, а розглядав його як психофізіологічну реакцію, як загальний адаптаційний синдром, що допомагає організму вижити в екстремальних умовах, проте він досліджував саме фізіологічний стрес. Класичні уявлення про стрес вже були розвинуті Р. Лазарусом [4]. Ним вже були виділені два види стресу: фізіологічний та психічний. Пізніше набули поширення погляди про умовність цілковитого поділу стресу на

фізіологічний та психічний, оскільки в фізіологічному стресі є психічні елементи і навпаки [1, с. 35].

Проте надмірний стрес негативно впливає як на організм загалом, так і на психіку зокрема, крім того, і на особистість людини, що переживає стресові ситуації регулярно. Саме тому перед українськими психологами постає найважливіше завдання – досліджувати старі та знаходити нові психологічні чинники, що здатні знизити стресогенність ситуації для особистості, знайти оптимальні та ефективні способи зменшення чи профілактики негативних наслідків переживання стресових ситуацій.

На наш погляд, одним із найменш вивчених, і, можливо, маючих великий потенціал для зменшення цих наслідків може виявитися гумор. Про лікувальні властивості гумору люди говорять з найдавніших часів, в історичних та літературних джерелах минулого та сучасності можна знайти безліч роздумів про користь гумору та сміху, розробку типології форм та засобів гумору, міркування про об'єкти та суб'єкти гумору тощо.

Гумор як комплексний феномен включає кілька аспектів його розгляду фахівцями з різних областей – лінгвістами, соціологами, психологами, етологами: 1) створення гумористичного, вивчення його природи, закладене ще в працях Аристотеля, 2) оцінювання гумору, розуміння смішного, 3) почуття гумору як персональна риса, як природна схильність сміятися з різних речей, включаючи себе. Дослідженням гумору як копінг-стратегії займалися Дж. Мет, Дж. Колет та інші. Одним з провідних психологів-дослідників цього феномену був Паул МакГі, який розробив цілий тренінг щодо використання гумору для подолання стресу. Спроби виявити позитивні та негативні наслідки використання гумору під час стресових ситуацій були зроблені Р. Мартіном, Н. Куіпером, М. Грімшоу, Дж. Кершем та іншими.

Гумор є переживаннями, які схильні викликати сміх і розважати. Люди різного віку та культур реагують на гумор, хоча водночас гумор часто не універсальний і не переноситься з однієї культури до іншої. Більшість людей здатні відчувати гумор – веселитися, посміхатися чи сміятися з чогось кумедного (наприклад, з каламбуру чи жарту) – і, таким чином, вважають, що вони мають почуття гумору. Але зрештою це визначається особистим смаком. Ступінь, у якій людина знаходить щось гумористичне, залежить від багатьох змінних, включаючи географічне положення, культуру, зрілість, рівень освіти, інтелект і контекст. Науковці вирізняють безліч різних способів вираження гумористичного: сарказм, перебільшення або применшення, самоіронія, наслідування, парадокс, оксюморон або гра слів, двозначність, дотепність, іронія, сатира, пародія [5].

Батько психоаналізу Зігмунд Фройд теж бачив в гуморі можливість справлятися зі стресом. Сексуально-орієнтовані жарти він розглядав як захисні механізми психики, що знімають сексуальну напругу, процесом

витіснення. А грандіозне і піднесене в гуморі пояснював тріумфом нарцисизму у невразливості «Я», що переможно утвердилася, яке відмовляється ображатися через приводи, які дає реальність [6].

Проте Н. Куіпер, Ж. Керш зазначають, що гумор не завжди може позитивно впливати на стан людини. Вони виділили три типи гумору:

1) соціальний гумор, спрямований на встановлення емоційно теплих міжособистісних відносин;

2) сальний, агресивний гумор;

3) навмисний гумор, орієнтований на демонстрацію своєї дотепності.

Перший тип гумору, як правило, має позитивний сенс з погляду адаптації особистості в соціумі, проте наступні два – негативний [3]. Це означає, що не кожен вид гумору здатний допомогти у стресовій ситуації впоратися з негативними переживаннями. Деякі види гумору можуть, навпаки, посилити збитки, що задані цією ситуацією.

Дослідниками в галузі гумору як копінг-стратегії відзначаються чотири основні позитивні ефекти використання гумору в різних його формах:

1) покращення фізичного самопочуття з боку серцевої, дихальної, ендокринної систем та поточного стану, що пов'язується з гарним настроєм, бажанням посміхатися та позитивно ставиться до світу;

2) зростання творчої активності, креативності у вирішенні завдань у зв'язку з жартівливим обігруванням труднощів, що веде до впевненості у досягненні успіху;

3) каталізуючий ефект у перенесенні та полегшенні всіх видів болю та страждань;

4) підвищення адаптивних можливостей у будь-якій скрутній ситуації, що є ресурсом для опору проти стресу [2].

Це означає, що гумор має чимало позитивних якостей і при належному вмінні здатний розряджати стрес у ситуаціях невизначеності, допомагаючи особистості долати і пережити критичні ситуації сприятливим для себе чином.

Отже, гумор може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості в стресових ситуаціях. Гумор також здатен посилювати почуття та емоції людини, створюючи більш позитивну, або більш негативну атмосферу, що, безумовно, сильно впливає на психічний стан людини, яка піддається стресовим подіям. Таким чином, гумор не завжди може бути антистресовим чинником. Навпаки, він може тільки підсилити стрес конкретної людини. Більш того, якщо почуття гумору людей у певній соціальній групі відрізняється один від одного, то це може навпаки посилити стресовість ситуації, або зробити атмосферу напруженою, призвести до конфліктів.

Резюмуючи вищевикладене, можна зазначити, що потенціал гумору як психологічного антистресового чинника є досить великим, але в той час

і малодослідженим у сучасній науці. Однак існують і певні ризики із його застосуванням, саме тому вважаємо актуальним проведення подальшого дослідження потенційних можливостей використання гумору для профілактики та запобігання негативних наслідків стресових переживань.

Список використаних джерел:

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів, 2006. 338 с.
2. Colette J. Comment évaluer le sens de l'humour et le développer pour favoriser la résilience. *Revenu Quebec Psychol.* 2004. Vol. 25, № 1. P. 43–73.
3. Kuiper N. A., Grimshaw M., Leite, C., Kirsh, G.A. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research.* 2004. Vol. 17, № 1–2. P. 135–168.
4. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York : Oxford Universe, 1991. 557 p.
5. Martin R. A. Humor, laughter, and physical health. Methodological issues and research findings. *Psychol. Bull.* 2001. Vol. 127, № 4. P. 504–519.
6. Matte G. A psychoanalytical perspective of humor. *Humor: International Journal of Humor Research.* 2001. Vol. 14, № 3. P. 223–241.
7. Steel J., Dunlavy A., Harding C., Theorell T. The Psychological Consequences of Pre-Emigration Trauma and Post-Migration Stress in Refugees and Immigrants from Africa. *Journal of Immigrant and Minority Health.* 2017. Vol. 19, № 3. DOI: 10.1007/s10903-016-0478-z

Григор'єв О. В.,
аспірант кафедри психології
Мукачівського державного університету
Науковий керівник: Корнієнко І. О.,
доктор психологічних наук,
професор, доцент кафедри психології
Мукачівського державного університету

СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ ПІДОПІЧНИХ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОГО ПЕРЕБУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ІНТЕРНАТНОГО ТИПУ

Соціальна ізоляція є однією з основних проблем, пов'язаних з довготривалим перебуванням підопічних в закладах інтернатного типу, що унеможливає їхню адаптацію та соціалізацію. В Україні не створено умов для соціалізації підопічних в умовах тривалого перебування в інтернатних закладах та їх успішної інтеграції в суспільство. У довготривалій перспективі соціальна ізолюваність може призвести до негативних наслідків у майбутньому: психологічних, емоційних труднощів, порушень соціального розвитку, прив'язаності та зниження якості життя.

Соціальна ізолюваність підопічних має кілька причин, серед яких територіальна віддаленість інтернатів від обласних і районних центрів, важкодоступність, закритість установ та штучна ізолюваність від громадськості. Інтернатні заклади – це заклади, створені для проживання, розвитку, виховання, навчання, професійної орієнтації та підготовки до самостійного життя, де підопічні перебувають цілодобово. До інтернатних закладів відносять наступні установи: дитячі будинки для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування; загальноосвітні школи-інтернати; спеціалізовані школи-інтернати з поглибленим вивченням окремих предметів; спеціальні школи-інтернати для дітей, які потребують корекції фізичного чи розумового розвитку; навчально-реабілітаційні центри та санаторні школи-інтернати [1, с. 264]. До цього переліку також відносяться психоневрологічні інтернати для повнолітніх осіб та гериатричні інтернати (пансіонати).

Метою психоневрологічних інтернатів є перш за все надання соціальних послуг. Втім часто саме вони слугують позитивним місцем перебування вихованців з 18 років, тобто домівкою для підопічних. В ці установи потрапляють особи, які мають фізичні та неврологічні

порушення зі збереженим інтелектом; психіатричний діагноз; та молодь, яка була переведена з дитячих будинків за відсутності свого житла.

Подібні установи створювалися у минулому столітті на вимогу часу. У післявоєнний період зросла кількість людей з фізичною інвалідністю, почалася активна розбудова інтернатної системи не лише для надання населенню соціальних послуг, а й з метою ізоляції людей з фізичними чи неврологічними порушеннями та інвалідністю від суспільства. На сьогодні практика інтернатної системи багато у чому залишилася застарілою, хоча вимоги сьогодення змінилися. Україна взяла офіційний курс на деінституалізацію, перехід на інші форми надання соціальних послуг, наприклад, підтриманого проживання, метою якого є створення таких умов, при яких увага приділялася би розвитку навичок самостійності, соціальної інклюзії у суспільство людей, які мають фізичні і психічні порушення. Наразі в перехідний період все ще існує поширена практика соціальної ізоляції підопічних інтернатних закладів в умовах довготривалого перебування, штучна закритість установ, що має негативні наслідки для психологічного благополуччя вихованців.

Соціальна ізоляція – таке соціальне явище, при якому відбувається відторгнення індивіда чи соціальної групи від суспільства як наслідок часткового обмеження контактів та взаємодії з ним, або повної їх відсутності. Психічний стан, який є наслідком порушень контактів індивіда з соціумом і поєднується з фактом соціальної ізоляції, визначається як «соціальна депривація» [2, с. 73]. Разом з тим, в умовах довготривалого перебування підопічні в інтернатних закладах відчувають на собі стан психічної депривації, коли індивіду не надається можливості задовольнити свої основні психічні потреби достатньою мірою протягом тривалого часу [2]. Процес соціальної ізоляції може різнитися залежно від того, хто є його ініціатором – суспільство чи особистість. Ступінь соціальної ізоляції підопічного визначає силу деприваційної ситуації: наприклад, при соціальній ізоляції з боку суспільства з метою вирішення певних завдань і створюються заклади закритого типу з ізольованим від решти суспільства співтовариством людей (якими по суті і є психоневрологічні інтернати).

Соціальна ізоляція є одним із механізмів, які можуть призвести до соціальної і психічної дезадаптації підопічних інтернатних закладів. Л. В. Канишевська [3, с. 86] виокремила такі соціальні і психологічні причини соціальної ізоляції підопічних інтернатів: особливості організації їхньої життєдіяльності, а саме надмірна регламентація життєдіяльності, при якій вихованці не можуть самостійно організувати вільний час; нерозвиненість інтересів у сфері дозвілля; патерналізм; комунікативна безпорадність; відсутність соціальних зв'язків між вихованцем та родичами, відсутність соціального контролю, в результаті

чого підопічні інтернатів стають незахищеними і суттєво підвищується ризик порушення їхніх прав.

Як свідчать результати досліджень [2, 4, 5], у людини, яка потрапляє в інтернатну установу, вже наявні порушення розвитку значно погіршуються: обмеження життєдіяльності підопічного веде до зниження його здібностей до розвитку, самообслуговування, пересування (часто підопічним не дозволяють вільне переміщення корпусом чи подвір'ям, не говорячи про можливість виходити за межі інтернату), орієнтації, контролю за своєю поведінкою, навчання навичкам самостійного життя та трудової діяльності у майбутньому. Підопічним інтернатів в умовах довготривалого перебування важливо спілкуватися не лише з сусідами по кімнаті, але і з людьми з «зовнішнього» світу. Частина підопічних при правильній організації перебування в інтернатному закладі могли би в майбутньому працевлаштуватися і при достатньому супроводі і лікарському нагляді вести відносно самостійне життя у суспільстві. Однак ізольованість від суспільства, формування утриманської позиції, збідненість його дозвілля, порушення майнових, житлових прав, і прав людини максимально дезадаптують його і віддаляють його від потенційної перспективи стати звичайним членом суспільства. Ситуацію ускладнюють ще і складнощі вихованців у встановленні нових контактів, відсутність міцних стосунків, відчуття невпевненості у собі і своєму майбутньому, відчуття безглуздості, безпорадності та втрати сенсу. І чим більше часу людина проводить в інтернатній системі, тим більш дезадаптованою вона стає.

Підтримка підопічних психоневрологічних інтернатів з метою їхньої успішної адаптації у суспільстві залишається однією із соціально значущих тем в Україні. Попри вжиття державою заходів, вкладених у поліпшення становища цієї категорії населення, з інтернатів виходять люди, невідповідні до самостійного життя. Аналіз причин соціальної ізольованості підопічних інтернатних установ свідчить про те, що багато в чому соціальна дезадаптація залежить від організації життєдіяльності вихованців, а значить, і від волі й зацікавленості адміністрації установ змінити вектор з соціальної ізоляції на відкритість інтернатів, формування навичок до самостійного життя в умовах підтриманого проживання, зацікавленість в покращенні психологічного благополуччя і якості життя.

Список використаних джерел:

1. Черепаня М. Т. Заклади інтернатного типу: історіографія . *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія "Педагогіка. Соціальна робота"*. 2017. Випуск 2 (41). С. 264.
2. Кобильченко В. В. Поліфакторна депривація особистісного розвитку дітей з порушеннями зору. Особистість як суб'єкт подолання кризових

- станів. Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 72–79.
3. Канішевська Л. В. Реалізація педагогічних функцій загальноосвітніх шкіл-інтернатів у контексті підготовки вихованців до самостійного життя. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : збірник наукових праць. 2012. Випуск 16, книга 1. С. 84–91.
 4. Русіна С. Якість життя підлітків із соціальною депривацією. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/101> (дата звернення: 19.04.2023).
 5. Корнієнко В. В. Про психологічні механізми дезадаптації осіб із фізичними вадами. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. Випуск 17. С. 99–105.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-3>

Костюченко О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХІЧНЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ОСНОВІ СТВОРЕННЯ СУЧАСНОГО ОСВІТЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В умовах глобалізації світового простору, інтеграції та дезінтеграції в економічній, політичній, освітній та інших суспільних сферах стрімко різко зросла роль психічного фактора в усіх сферах життя суспільства, всебічне вивчення психічного та психологічного здоров'я стало вкрай актуальним. Соціальна, економічна і політична нестабільність у сучасному суспільстві, стреси та проблеми, що відбуваються у житті, відчуття ненадійності спричиняють зростання різних відхилень в особистісному розвитку та поведінці (підвищена тривожність, духовна спустошеність, байдужість, цинізм, жорстокість, агресивність) молодих людей, прямо впливають на стан їх психічного та психологічного здоров'я. Особливої актуальності ця проблема набуває в період навчання у виші, яке передбачає великі затрати енергії та часу від студентів, викликає надмірне напруження, виникнення особистісної тривожності, негативне емоційне самопочуття, що може сприяти руйнуванню психічного здоров'я.

Як відомо, психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам довколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [8], має певні критерії за ВОЗ: усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе і до власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність (адекватність) психічних реакцій силі та частоті середовищних впливів, соціальних обставин і ситуацій; здатність керування власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів; здатність планувати власне життя і реалізовувати ці плани; здатність змінювати поведінку в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин [6].

Сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я як вищий рівень прояву здоров'я психічного: 1) розглядається як: стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Асаджолі [11]); процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова); підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер); динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства та виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своїх життєвих задач; життєтворчість, що передбачає проєктування майбутнього за допомогою життєвих виборів, апробацію і коригування проєктів шляхом постановки життєвих завдань і їх реалізацію через щоденне практикування (Т. Титаренко [9]); 2) визначається ціннісно-смысловим змістом розвитку особистості, успішною реалізацією потреб, соціалізованими особистісними властивостями, психічним благополуччям, здатністю до самореалізації, адекватного самосприйняття і позитивного ставлення до навколишнього світу, до постійного розвитку; повноцінно сформованою системою образів «Я-інші-світ» (О. Костюченко [3; 4]); 3) психологічно здоровою може бути тільки людина, яка є здоровою психічно, врівноваженою, у якій спостерігаються прояви відносної стабільності поведінки та адекватності її зовнішнім умовам, висока здатність адаптування організму до змін зовнішнього середовища, здатність підтримувати комфортне самовідчуття, функціональне збереження органів та систем [5]; включає компоненти моделі [2]; аксіологічний (усвідомлення та прийняття цінності і унікальності своєї та інших); інструментальний (володіння рефлексією як засобом

самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на собі, своєму внутрішньому світі та своєму місці у взаєминах з іншими); потребо-мотиваційний (наявність потреби до саморозвитку, відповідальності за власне життя); розвивальний (наявність динаміки в розумовому, особистісному, соціальному, фізичному розвитку себе та інших людей); соціокультурний (можливість успішно діяти, розвиватися в оточуючих соціально-культурних умовах, розуміти і взаємодіяти з людьми).

На стан психічного та психологічного здоров'я студентської молоді негативно впливають: психотравмуючі ситуації: розумові, емоційні й фізичні перевантаження, інтенсифікація навчального процесу, недооцінювання дидактичних принципів доступності навчального матеріалу та диференціації навчання тощо [10]; необ'єктивність чи упередженість педагогів, відсутність зацікавленості предметом, втома, гіподинамія, пересиченість інформацією, нездорове харчування, шкідливі звички, невміння здійснювати саморегуляцію організму тощо [1, с. 31]; невідповідність навчальних програм та умов навчання функціональним і віковим можливостям студентів, необхідність опрацювання й засвоєння значного обсягу інформації з різноманітних галузей наукових знань, недотримання психолого-педагогічних вимог і санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу; надмірне залучення вольових якостей більшістю студентів, що відчутно виснажує нервову систему.

У зв'язку з цим, для розвитку здорового молодого покоління одним із важливих завдань освіти є створення безпечного освітнього середовища. Сучасний заклад освіти має бути не лише місцем для навчання, а й середовищем, яке сприятиме повноцінному розвитку здорової і благополучної особистості. Освітнє середовище є запорукою безпеки для студентів, в сучасних умовах розглядається як інформаційні, комунікаційні й об'єктні впливи на суб'єкти освітнього процесу, що трансформується у важливий елемент самоорганізації і розвитку їхньої психіки [7].

Для створення й успішного функціонування здоров'язбережувального освітнього середовища всіх його учасників (позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я, позитивне ставлення до освітнього процесу, задоволення потреб щодо довіри і захищеності від психологічного насилля, ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників тощо) важливо: 1) забезпечити психологічно комфортну атмосферу для ефективного особистісного розвитку та самореалізації кожного студента, а також психолого-педагогічні й оздоровчо-профілактичні умови формування і зміцнення здоров'я; 2) впровадити систему психолого-педагогічних заходів, спрямованих на те, щоб захистити всіх учасників освітнього процесу від можливих загроз їхньому психічному і фізичному здоров'ю (комплексне використання методик забезпечення медичного і психологічного

супроводу суб'єктів освітнього процесу на всіх етапах їхнього розвитку; систематична діагностика стану здоров'я студентів; здійснення психологічного контролю за рівнем їхніх фізичних, розумових та емоційних навантажень; упровадження комплексної програми здоров'язбереження суб'єктів освітнього процесу.

Здоров'я молодшої людини має особливі прояви на трьох рівнях: на біологічному (динамічна рівновага функцій усіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища); на психічному (пов'язане з особистісним контекстом, коли людина формується як психічне ціле; полягає у розумінні того, що таке психічно здорова особистість; гармонійне поєднання стійкості, врівноваженості та здатності протидіяти впливам, що можуть порушити її цілісність, або домінування певних негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектів у моральній сфері, невідповідний вибір ціннісних орієнтацій тощо); на соціальному рівні (пріоритети у сфері освіти й виховання, професійна зайнятість, організація дозвілля та відпочинку тощо). А втім, психічно здорова людина не завжди є здоровою психологічно, що виявляється у незадоволеності своєю діяльністю, конфліктністю з членами сім'ї або одногрупниками, відсутністю щастливості, впевненості в собі, адекватності самооцінки, не розумінні сенсу власного життя, не знаходженні шляхів для самореалізації тощо.

Отже, психічне та психологічне здоров'я як багатофакторні конструкти — складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних, духовних факторів та залежить від впливу середовища та особливостей індивідуального розвитку; є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, ресурсом і станом, передумовою забезпечення життєвих потреб студентської молоді, досягнення нею цілей. Це обумовлює необхідність у належній увазі до здоров'язбережувального аспекту освітнього процесу, а саме створення сприятливого освітнього середовища. Профілактика, відновлення та збереження психічного та психологічного здоров'я молоді є необхідною умовою її формування й ефективної особистісної і професійної самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Бондарь С. О. Актуальні аспекти охорони здоров'я у навчальних закладах. *Сімейна медицина*. 2016. № 2(64). С. 30–33.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
3. Костюченко О. В. Перцептивні основи збереження і відновлення психічного здоров'я дитини. *Здоров'язбережувальна свідомість теорії та практики шкільної освіти* : матер. Всеукр. наук.-практ.

- конф., м. Обухів, 21.03.2018; відп. ред. Н. А. Побірченко. Обухів, 2018. С. 13–17.
4. Костюченко О. В. Психічне здоров'я як показник повноцінного світосприймання. *Realita a perspektívy vývoja spoločnosti : sociálne, psychologické a politické aspekty: Medzinárodná vedecká konferencia (28–29.10.2016)*, Slovak Republic. Vysoká škola Danubius, Sládkovičovo, 2016. С. 85–88.
 5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
 6. Критерії психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/ru>
 7. Осадчук С. Ю. Особливості створення доброзичливого освітнього середовища. *Психологія та педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання*. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2017. С. 106–109.
 8. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
 9. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*. Київ, 2016. С. 42–51.
 10. Тушина О. Психологічна безпека в загальноосвітньому навчальному закладі. Запоріжжя : ЗОІППО, 2013. 145 с.
 11. Assagioli R. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. Thorsons ; New edition (15 Mar. 1999), 336 p.

Лобачова І. О.,

*студентка біолого-технологічного факультету
Сумського національного аграрного університету*

*Науковий керівник: Самохвалова І. Ю.,
доктор філософії,*

*доцент кафедри фізичного виховання
Сумського національного аграрного університету*

ДОСЛІДЖЕННЯ ДОМІНУЮЧОГО НАСТРОЮ ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Сучасний інтенсивний та напружений ритм життя в умовах воєнного стану, підвищені вимоги до студентів, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій в період ранньої дорослості здатна підсилювати негативні психічні стани. Реалії сьогодення потребують залучення різноманітних психологічних засобів покращення психічного здоров'я особистості [2; 3].

Мета дослідження: провести аналіз домінуючого настрою і психічного стану студенток аграрного університету.

Діагностика домінуючого стану проводилась за методикою розробленою Л. Куліковим [1]. Оцінка домінуючого стану проводиться за результатами, що відбивають протилежні психічні стани людини: наприклад, бадьорість-смуток, спокій-тривога та інші. Високі оцінки (більше 60 балів) відбивають позитивні зміни в психіці, готовність до подолання перешкод, розширення інтересів, бажання діяти, упевненість у своїх силах, рівний емоційний фон. Низькі оцінки (менше 40 балів) – це пасивне ставлення до життя, розчарованість навколишніми подіями та власними діями, підвищена стомлюваність, напруженість, занепокоєння, підвищена дратівливість, негативний емоційний фон.

Дослідження проводилися в Сумському національному аграрному університеті. Було обстежено 75 студенток факультету агротехнологій та природокористування та біолого – технологічного факультету.

Домінуючий настрій і психічний стан – є важливими показниками добробуту особи, переживання повноти життя, стійкості у важких життєвих ситуаціях (табл. 1).

**Середні значення характеристик настроїв студенток
аграрного університету**

Показники	Середні значення Т балів
Активне- пасивне ставлення до життєвої ситуації	45,96± 1,34
Бадьорість – смуток	53,76± 0,16
Тонус: високий – низький	48,36± 0,24
Спокій – тривога	33,97± 0,91
Стійкість – нестійкість емоційного тону	43,27± 2,13
Задоволеність життям в цілому	48,25±1,76
Позитивний образ самого себе	44,54±0,45

Аналізуючи отримані дані, за шкалою «Активне – пасивне ставлення до життєвої ситуації» результат студенток аграрного університету становить 45,96±1,34 бали, що дозволяє скласти уявлення про характеристику стану, яка у більшості випадків сильніше залежна від активності особистості, ніж від інших факторів.

За даними дослідження можна зазначити, що за шкалою «Бадьорість-смуток» студентки частіше перебувають в бадьорому стані та демонструють його.

Енергетичні характеристики для будь-якого психічного стану є найважливішим виміром. У ситуації гострого стресу людина частіше відчуває підйом сил, але часто спостерігається і протилежна картина – відчуття слабкості[1]. Ці стани відтворює шкала «Тонус: високий – низький», показники якої у студенток аграрного університету становлять 48,36± 0,24 балів, що відповідає низькому рівню.

Шкала «Спокій – тривога» призначена для вимірювання рівня генералізованої тривоги. Середні показники за цією шкалою становлять 33,97± 0,91 балів, що характеризує стан при якому тривога підсилює звучання емоційних подразників різної сили, у тому числі й незначних, збільшуючи інтенсивність негативних емоцій, посилюючи їх негативний вплив на свідомість, поведінку і діяльність.

В результаті аналізу даних за шкалою «Стійкість – нестійкість емоційного тону» показник становить 43,27± 2,13 балів, що показує нестійкість емоційного фону. Це, на нашу думку, пов'язано з фіксацією уваги на значущих подіях, об'єктах, психотравмуючих обставинах.

Переживання повноти життя – один з основних важелів психологічної стійкості особистості. За даними дослідження за шкалою «Задоволеність – незадоволеність життям» у цілому середній бал у студенток аграрного університету становить 48,25±1,76 балів, що відображає позитивні думки

до внутрішніх аспектів переживань, до почуття задоволеності своїм життям.

За шкалою «Позитивний – негативний образ самого себе» середній результат становить $44,54 \pm 0,45$ балів, що дає підстави говорити про достатню ширість у відповідях, виражену прагненні до адекватності в оцінці власних психологічних особливостей і свого стану, про критичність в самооцінюванні.

Таким чином, дослідження показало нестійкість емоційного фону респондентів, підвищений рівень тривожності, низькі показники енергетичних характеристик психічного стану студенток.

Визначення характеристик настроїв і деяких характеристик особистісного рівня психічних станів за допомогою суб'єктивних оцінок є актуальним напрямом досліджень, які дозволять заглибитись у розуміння факторів, що впливають на психічне здоров'я особистості особливо в умовах зовнішнього стресфактору – воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Основні психотехніки діагностики психічного стану постраждалих у надзвичайній ситуації соціально-політичного характеру. URL: <http://surl.li/gnovw>
2. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Рухова активність студентів аграрного університету в умовах воєнного стану International scientific conference «Development of physical culture and sports amidst martial law»: conference proceedings, October 5–6, 2022. Czestochowa, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2022. Pp. 103–106.
3. Цюпка Д., Мох Т. М. Психічне здоров'я як ключовий фактор життєздатності та якості життя особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 376–380.

Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Серед багатьох факторів, що забезпечують фізичне та психологічне здоров'я людини та визначають її працездатність, важливу роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Професійна діяльність соціальних працівників безпосередньо не пов'язана з екстремальними умовами, але у реаліях сьогодення, більшість фахівців піддаються великому психоемоційному навантаженню. Стресові ситуації, у які спеціаліст потрапляє чи не щодень, надаючи відповідну допомогу, актуалізують власні переживання, особистісну незахищеність, що здійснює негативний вплив не тільки на професійну діяльність, але і на здоров'я в цілому. Збереження та підвищення рівня стресостійкості соціального працівника пов'язане з пошуком особистісних ресурсів, які можуть допомогти фахівцю впоратися з негативними наслідками роботи в стресогенних умовах.

Більшість науковців розглядають стресостійкість на соціально-психологічному рівні, як системну динамічну властивість особистості, що визначає здатність людини протистояти стресовим факторам і адекватно емоційно реагувати на стресові ситуації, активно змінювати їх або пристосовуватися до них без шкоди для здоров'я, при цьому підтримувати ефективність роботи. Сучасні дослідники (А.Я. Боднар, Н.М. Бамбурак, Дубчак Г.М., Кудінова М.С., Тептюк Ю.О.) визначають стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості, що обумовлена взаємодією інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці [4, с. 48].

На думку А. Львовчкіної стресостійкість є однією із важливих компетентностей соціального працівника та визначається як здатність демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях, вміння регулювати власний емоційний стан таким чином, щоб зберігати психічну рівновагу заради ефективної професійної діяльності, а також загальної життєдіяльності та здоров'я; здатність до прийняття правильних рішень у кризових та критичних ситуаціях; здатність тривалий час зберігати

терпимість, толерантність та наполегливість у досягненні успіху у розв'язанні професійних задач [5, с. 11].

Максименко Т.С. в структурні стресостійкості виокремлює дві складові, а саме: когнітивно-інтелектуальну та емоційно-особистісну. До першої, належать такі особистісні якості як гнучкість і абстрактне мислення; полнезалежність – глобальна домінантна тенденція індивіда при вирішенні проблем орієнтуватися на власний досвід. Складовими емоційно-особистісного компоненту стресостійкості є емоційна стабільність, оптимізм, помірний рівень особистісної тривожності та внутрішній локус контролю. Локус контролю розглядається як психологічний чинник, що характеризує схильність людини нести відповідальність за результати своєї діяльності, керувати власними здібностями і можливостями [6, 14].

Кудінова М.С. зауважує, що головна роль у розвитку стресостійкості особистості належить оцінці стресової ситуації людиною, визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності щодо подолання стресу. Тобто спочатку людина завдяки когнітивним процесам здійснює рефлексивну оцінку щодо особливостей стресу та власних ресурсів для його подолання. Це, в свою чергу, викликає в неї певні емоції, що впливають на мотивацію щодо цілеспрямованого регулювання власної поведінки, спрямованої на боротьбу зі стресом. Враховуючи послідовність особливостей психологічного реагування на стрес доцільним у структурі стресостійкості визначати когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [4, с. 50].

Оптимістичний стиль мислення є одним з конструктів когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості фахівців соціальної сфери, що суттєво допомагає підвищувати стресостійкість у ситуаціях спілкування з людьми, які опинились у складних життєвих обставинах, оскільки оптиміст не тільки здатен спрогнозувати позитивне вирішення будь-якої складної ситуації, а і переконати клієнта в його можливостях, змотивувати його на активну спільну роботу. Також, Бамбурак Н.М. вважає, що одним із важливих конструктів когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості фахівців соціальної сфери є адекватна самооцінка. Автор зауважує, що занадто низька або зависока самооцінка працівників соціальної сфери призводять до виникнення хронічних стресів у їхній професійній діяльності [1, с. 12].

Наступним конструктом когнітивно-рефлексивного компонента є локус контролю, що суттєво впливає на розвиток стресостійкості фахівців професій типу «людина-людина». Г.М. Дубчак визначила, що фахівці з вираженою інтернальністю є більш самокритичними та самостійними під час виконання відповідальних дій, що забезпечує конструктивну поведінку в стресових ситуаціях [3, с. 127].

На думку Теплюк Ю.О., саме інтернальність соціальних працівників забезпечує стабільність їх самооцінки, сприяє самоактуалізації, зумовлює відповідальність за вироблення життєвої стратегії, особистісний і професійний розвиток. Працівник, що надає професійну соціальну допомогу, з вираженою екстернальністю є менш стресостійким, оскільки він легше піддається маніпуляціям, занадто чутливий до критики, не здатен до самостійного планування та брати повною мірою відповідальність за здійснення професійної діяльності, що негативно впливає на його стійкість до стресу [7, с. 161].

До конструктивних емоційного компонента стресостійкості належить емоційна стійкість, низький рівень тривожності. Особистісна тривожність, на думку Максименко Т.С., може виявлятися як схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в ситуаціях невизначеності, які регулярно трапляються під час виконання професійних завдань працівниками соціальної сфери, що робить їх вразливими до дії стресорів та блокує їх активність [6, с. 15].

До поведінко-регулятивного компонента стійкості до стресу працівників, належить волева саморегуляція, самоконтроль у спілкуванні та конфліктна компетентність, яка включає вміння спрогнозувати майбутню конфліктну ситуацію, конструктивно її змінити, а також скористатися нею для досягнення своєї мети з урахуванням інтересів іншої сторони. Дубчак Г.М. зауважує, що конструктивне вирішення конфліктів у професійній діяльності призводить до зменшення кількості стресів і позитивно впливає на розвиток стійкості до них. Одним із значущих чинників стресостійкості є також здатність до саморегуляції, що допомагає людині зберегти внутрішню рівновагу, контролюючи власну свідомість, і не допускаючи негативних впливів [3, с. 128].

За результатами дослідження Боднар А.Я. визначає деякі психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. По-перше, стійкими до стресу є фахівці з такими особистісними властивостями як емоційна стійкість, адекватна самооцінка, оптимізм, висока мотивація до саморозвитку та креативність у вирішенні професійних завдань, високий рівень комунікативних вмінь, можливість здійснювати цілеспрямований вплив на людей, соціальна сміливість. По-друге, для розвитку стресостійкості працівників необхідне вміння застосовувати широке коло копінг-стратегій відповідно до вирішення різних стресогенних ситуацій, а саме просоціальних і проблемно-орієнтованих моделей поведінки їх подолання у різних випадках [2, с. 53].

Отже, підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що однією із важливих компетентностей соціального працівника є стресостійкість, що виявляється у здатності ефективно функціонувати у складних ситуаціях, які часто трапляються у практиці соціальної роботи. Психологічними

чинниками стресостійкості соціального працівника є сукупність таких особистісних якостей як оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка, інтернальний локус контролю, волюва саморегуляція, комунікативні вміння, емоційна стійкість, що забезпечує адекватність реагування на стрес-фактори та дозволяє максимально швидко виробити адекватну стратегію поведінки у стресогеній ситуації.

Список використаних джерел:

1. Бамбурак Н. М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки.* 2018. № 2. С. 5–15.
2. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.* 2017. № 149. С. 49–56.
3. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 387 с.
4. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48–53.
5. Львовичкіна А. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Соціальна робота.* 2017. 2(2). С. 10–13.
6. Максименко Т. С. Вплив стресових факторів на емоційний стан працівників МНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Вип. 3, ч. 2. Харків. 2008. С. 9–17.
7. Тептюк Ю. О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика* : колективна монографія. Київ, 2020. С. 157–165.

Шевченко Н. Ф.,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Запорізького національного університету*

Некlesa С. В.,
*магістрантка кафедри психології
Запорізького національного університету*

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗДОРОВ'Я

Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення в країні несприятливих для ведення здорового способу життя умов. На тлі високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нерациональної організації режиму рухової активності, слабкої мотивації до занять фізичною культурою і негативної динаміки вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин проблема збереження та зміцнення здоров'я набуває все більшої актуальності.

Концептуальні засади формування здорового способу життя особистості відображено в працях вітчизняних та зарубіжних науковців (Т. Андрющенко, О. Богучарова, М. Боришевський, О. Глагошук, І. Зязюн, Т. Кириченко, Л. Малишева, В. Оржеховська, І. Сундукова та ін.). Водночас, незважаючи на зацікавлення науковців питанням розвитку ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я, ця проблема залишається недостатньо дослідженою на теоретичному та практичному рівнях в контексті онтогенетичного розвитку, зокрема, в юнацькому віці.

Мета дослідження: розкрити особливості ціннісного ставлення до здоров'я в молодшому юнацькому віці.

Здоров'я людини є складним міждисциплінарним феноменом глобального значення, що розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія. У філософському контексті науковці корелюють феномен здоров'я із високою духовністю, пошуком шляхів до цілісного становлення особистості, з огляду на це формування ціннісного ставлення до здоров'я можливе лише через зміну світогляду

людини. Фахівці із соціології вважають, що здоров'я становить єдність біологічних і соціальних ознак, при цьому друге домінує над першим, оскільки відповідальність за здоров'я лежить не лише на людині, а на суспільстві. Фахівці у галузі медицини характеризують здоров'я, виходячи з медичних ознак і характеристик здорової людини; формування ціннісного ставлення до здоров'я розглядають передусім як профілактику хвороб. Психологи визначають здоров'я через відповідність віковим особливостям, рівню розвитку особистості, її емоційної, вольової, когнітивної сфер, акцентуючи, що здоров'я людини визначається не лише її біологічною, а й психологічною сутністю. У педагогічних дослідженнях наголошено на необхідності посилення мотивації до збереження власного здоров'я, визначено, що ціннісне ставлення до здоров'я пов'язане з поведінковим стереотипом [5].

Наукові позиції представників різних галузей об'єднує визначення здоров'я як складного і багатозначного поняття, що представляє індивідуальну та суспільну цінність, а формують його такі компоненти, як фізіологічний, психічний, моральний, складника. Здоров'я детермінується медико-біологічними чинниками стану організму людини, яка перебуває в певному соціокультурному середовищі [1].

Цінність – поняття, що характеризує суб'єктивно зацікавлене ставлення людини до речей, процесів, явищ. Ціннісні орієнтації – це певна сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка ставить людині спрямованість її життєдіяльності. Ціннісне ставлення до здоров'я може розглядатися як складне багатоаспектне системне особистісне утворення, що становить єдність знань про здоров'я, умінь і навичок організовувати процес його збереження і зміцнення відповідно до природно-соціальних умов, здійснювати контроль за власним здоров'ям.

Особливо актуальною проблемою виявляється формування ціннісного ставлення до здоров'я в ранньому юнацькому віці (15–17 років). Це вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до дорослого життя, що зумовлює її прагнення утвердити свою самостійність, незалежність та особистісну автономність. В ранньому юнацькому віці закладаються основи моральності особистості, її ціннісної системи, формуються соціальні настанови, стабілізуються риси характеру на основі позитивних форм поведінки [6]. І. Бех наголошував на тому, що найбільш значущою складовою структури особистості старшокласника стає її спрямованість, у якій концентруються ставлення людини до навколишньої дійсності, до інших людей і до самої себе [2, с. 101]. Юнацький вік є сенситивним для утворення ціннісних орієнтацій як особистісних властивостей, які визначають світогляд учнів. Основою формування ціннісних орієнтацій в юнацькому віці є процес усвідомлення та засвоєння цінностей життя.

В. Волошина [4] зазначає, що ціннісне ставлення особистості виникає тоді, коли вона включена у певний вид діяльності. Ціннісне ставлення та цінності існують у свідомості особистості, саме тому ставлення розкриває внутрішній світ індивіда, ключовими складовими якого є стійкі смисли та особистісні цінності. Виникнення ціннісного ставлення старшокласників до здоров'я детерміновано навчально-виховною діяльністю педагога, в яку юнаки включаються в силу загальноприйнятих правил в освітньому середовищі. Зміст навчального матеріалу, виховний вплив учителів, якість стосунків юнаків зі своїми однолітками та із самими собою сприяють наданню старшокласником соціальної цінності психічного здоров'я особистісного смислу.

Ціннісне ставлення до власного здоров'я є складним утворенням і в старшому шкільному віці забезпечує трансформацію соціальної цінності психічного здоров'я, що виховують в зростаючій особистості на попередніх етапах онтогенезу, в особистісну цінність. Активізація процесу формування особистісного ставлення до здоров'я також здійснюється на основі власного аналізу отриманих знань і набутого досвіду. В результаті цього процесу з'являється особистісна позиція щодо цінності здорового способу життя людини [6].

Результати аналізу напрацювань дослідників дають змогу розглядати ціннісне ставлення до власного здоров'я як систему взаємодоповнюючих та взаємозалежних компонентів, серед яких – здоров'я, здоровий спосіб життя та культура здоров'я. Формування ціннісних настанов до здорового способу життя – це багатогранний процес, обумовлений сукупністю умов і чинників, які складають причину і рушійну силу його становлення і розвитку, є результатом цілеспрямованого оволодіння людиною знаннями про здоровий спосіб життя, уміннями і навичками його дотримання, набуття досвіду відповідального ставлення до власного життя і здоров'я (Ю. Бойко, Т. Єрмакова, Н. Корж).

Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити вікові особливості розвитку ціннісного ставлення старшокласників до власного здоров'я. Ціннісне ставлення юнаків до свого здоров'я пов'язане з визнанням здоров'я як найвищої цінності у житті, зі свідомим прийняттям ідеї здорового способу життя, слідування якій укріплює позиції фізичного «Я» зростаючій особистості. Це позначається на ціннісному самоставленні юнаків – на адекватній самооцінці та появі впевненості у собі, власних силах і можливостях.

Висновки. Здоров'я є складним і багатозначним поняттям, що представляє індивідуальну й суспільну цінність, та означає стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту. Ціннісне ставлення до здоров'я може розглядатися як складне багатоаспектне системне особистісне утворення, що становить єдність знань про здоров'я,

умінь і навичок організувати процес його збереження і зміцнення відповідно до природно-соціальних умов, здійснювати контроль за власним здоров'ям. Ціннісне ставлення до власного здоров'я в старшому шкільному віці забезпечує трансформацію соціальної цінності психічного здоров'я в особистісну цінність визнання здоров'я як найвищої цінності у житті, свідомого прийняття ідеї здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Асланов Г. А. огли. Здоров'я як особистісна цінність сучасної успішної особистості. *Педагогічна освіта. Педагогічні технології*. 2016. № 23. С. 111–117.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. В 2 книгах. Книга 1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.
3. Богучарова О. І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2013. 39 с.
4. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 391 с.
5. Корж Г. І., Козловський Ю., Муқан Н. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у системі професійної підготовки фахівців із цивільної безпеки.: монографія ; Нац. ун-т «Львів. Політехніка». Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. 210 с.
6. Сундукова І. В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 22 с.

НАПРЯМ 2. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-7>

Варе І. С.,

кандидат психологічних наук,

*старший викладач кафедри психології, соціальної роботи та
інклюзивної освіти*

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПРОЯВІВ СТРЕСУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Події, які відбуваються в нашій країні негативно впливають на психічний стан громадян, що призводить до певних стадій стресу, підвищує рівень нервово-психічної напруги та призводить до виснаження нервової системи. Запровадження воєнного стану в Україні актуалізує питання психологічної безпеки та підтримки і допомоги всім учасникам освітнього процесу.

За результатами Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного Інститутом психології імені Г.С. Костюка НАПН України (червень-липень 2022 р.) близько 50% респондентів мають результати, які вказують на ймовірність у них діагнозу ПТСР; емоційний стан погіршився або істотно погіршився ще у більшій кількості – 86,7%; відзначають погіршення або суттєве погіршення власних життєвих перспектив досліджуваних 57,2%. Загальний аналіз результатів психодіагностики свідчить про суттєво знижений в досліджуваній вибірці рівень психофізіологічної стійкості та самоефективності у порівнянні з результатами досліджень довоєнного часу [2].

У контексті реалій та викликів воєнного часу постала необхідність вивчення проблеми психологічного стресу, а збереження психічного, фізичного та соціального здоров'я педагогічних працівників має ключове стратегічне значення. Тому формування стресостійкості набуває такого ж значення, як і професійна підготовка.

У сучасній науковій літературі поняття «стрес» застосовується, щонайменше у трьох значеннях. По-перше, його можна визначити як напругу або збудження під впливом зовнішніх стимулів або подій. По-друге, стрес можна віднести до суб'єктивної реакції організму, коли він

відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження, тобто емоції, захисні реакції і процеси подолання. По-третє, стрес є фізичною реакцією організму на визначену вимогу або шкідливий вплив [1, с. 17].

Базуючись на існуючих в літературі підходах до розуміння сутності стресу, зокрема, теорії Дж.С. Грінберга, стрес в умовах війни можна визначити як реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять її зі стану рівноваги [3, с.13].

Проблему прояву стресу вивчали такі науковці, як: Е. Алексеева, С. Карякіна, В. Корольчук, Т. Кружева, О. Лозгачова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Дж.С. Грінберг, Т. Кокс, Р. Лазарус, Г. Сельє та ін. Щодо стресу педагогів у психолого-педагогічній літературі присвячені роботи багатьох психологів, таких як С. Богданов, Г. Васильченко, Л. Карамушка, В. Крайнюк, Т. Титаренко, М. Хуторна та інших дослідників.

Війна в Україні актуалізувала необхідність вивчення психологічного стресу, у зв'язку з цим, нами визначена основна *мета дослідження*: теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати особливості переживання стресу педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

Дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» здійснювалось на базі КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» протягом січня-квітня 2023 року. Вибірку склали 95 респондентів – слухачі курсів підвищення кваліфікації (Одеса/Одеська обл.).

В емпіричному дослідженні було використано такі методи: метод спостереження під час проведення онлайн занять та з'ясування психологічних особливостей проявів стресу за допомогою методики «Комплексна оцінка проявів стресу (Щербатих Ю.В.)» (онлайн опитування в практичних роботах).

В основу методики покладено самоспостереження людини за собою, тобто її самостійне виявлення в самої себе тих чи інших ознак стресу, котрі в даному тесті поділені на чотири групи – інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні ознаки стресу. Кожна група ознак містить дванадцять симптомів стресу. Наприкінці тесту треба підсумувати всі набрані бали, щоб визначити рівень стресу відповідно до шкали розподілу балів. Шкала оцінки і характеристика: 1) 0–5 балів – відсутність стресу; 2) 6–12 балів – помірний стрес; 3) 13–24 балів – сильний стрес; 4) 25–40 балів – дуже сильний стрес, потрібна допомога психолога або психотерапевта; 5) 40 балів – найбільш небезпечна стадія стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії [8].

За методикою «Комплексна оцінка проявів стресу» у педагогічних працівників визначено наступні показники: а) в 0% обстежуваних будь-який значущий стрес відсутній (адже мінімальна набрана кількість

балів серед опитаних б); б) 23% відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася; в) для 52% опитаних потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу. У них доволі виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стрес, який не вдалося компенсувати; г) сильний стрес притаманний 24% педпрацівників, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Такий рівень стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу; г) у 1% опитаних результати за цією методикою свідчать про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Розглянемо отримані емпіричні результати окремо за чотирма групами симптомів переживання стресу. Аналізуючи результати даного тесту варто зазначити, що найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу в досліджуваній вибірці є «Негативні думки» (66,1%), «Погіршення пам'яті» (57,4%), «Труднощі зосередження» (42,3%), «Погані сновидіння, жахіття» (38,1%).

Найбільш вираженими поведінковими симптомами стресу серед опитаних є «Зменшення спілкування із близькими та друзями» (52%), «Порушення сну, безсоння» (51,8%), «Збільшення конфліктування на роботі або в сім'ї» (46%) та «Низька продуктивність діяльності» (41,5%).

Серед емоційних ознак стресу респондентів, за їх самостереженням, найчастіше траплялися «Занепокоєння, підвищена тривожність» (81,6%), «Зменшення задоволеності життям» (64,7%), «Поганий настрій» (43,6%), «Відчуженість, самотність» (35,3%).

Також найбільшу кількість набрали такі фізіологічні симптоми, як «Підвищена стомлюваність» (79,2%), «Болі в різних ділянках тіла, головні болі» (52,4%), «Підвищення або зниження артеріального тиску» (47%), «Напруженість у м'язах» (36,1%).

Висновки. Проведене емпіричне дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» показало, що у більшості респондентів, наслідки стресу у воєнні часи викликає негативні та тривожні емоції, стомлюваність, зменшення спілкування, внутрішній дискомфорт у тілі. За результатами даного дослідження, жоден опитуваний в даній вибірці не перебуває на стадії повної відсутності стресу.

У загальній психологічній структурі такого специфічного виду стресу, як стрес в умовах війни, найбільш вираженими у педагогічних працівників виявилися наступні ознаки стресу: 1) інтелектуальні – «Негативні думки», 2) поведінкові – «Зменшення спілкування із близькими та друзями»,

3) емоційних ознаки – «Занепокоєння, підвищена тривожність», 4) фізіологічні симптоми – «Підвищена стомлюваність». Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних технологій, спрямованих на збереження та підтримання психічного здоров'я працівників освіти.

Як перспективи подальших наукових досліджень розглядаємо питання вдосконалення та розвитку таких особистісних якостей, які будуть сприяти підвищенню рівня стресостійкості педагогічних працівників та буде запорукою здорового розвитку компетентної особистості, здатної до ефективної праці.

Список використаних джерел:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
2. Коқун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505/1/>
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст] : дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. 511 с.
5. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць. Тернопіль. 2019. № 18. С. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>
6. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22>
7. Сікорська Л. Б., Вовк Л. П. Волотовська Я. В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. *Вісник Львівського національного університету імені І. Франка. Психологічні науки*. 2017. № 4. С. 223–226.
8. Харко, О. С. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56>

9. Хозраткулова І. А. Проблема цінності професійного саморозвитку педагога під час військових подій в Україні. *Актуальні дослідження в соціальній сфері* : матеріали двадцятої міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 17 листопада 2022) / гол. ред. В. В. Корнешук. Одеса : ФОП Бондаренко М. О., 2022. С. 21–25. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.04>
10. Dziuba, T., Karamushka, L., Halushko, I., et. al. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. Vol. 74.Part 1, pp. 2779–2783. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-8>

Казанцева І. В.,
аспірант кафедри психології
Національного університету біоресурсів
і природокористування України

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Сучасні виклики, високий темп розвитку суспільства, нестабільність та невизначеність умов життєдіяльності приводить до розвитку патологічних станів. Процеси глобального характеру, такі як пандемія, воєнні конфлікти, постійний розвиток і рух науки ускладнюють адаптацію студента, адже з одного боку до нього постійно підіймаються вимоги, як до молодого фахівця, а з іншого боку молодий психолог повинен бути готовий до нових викликів у самій спеціальності, враховуючи те, що наслідками пережитих травматичних подій, стресів суспільство буде підштовхувати до необхідності швидко вчитись та перевчатись. Все сприяє підвищенню вразливості до стресів серед молодих психологів практиків, що значно відображається на їх адаптації та здатності самостійно справлятися зі стресами (стійкості, життєстійкості або резильентності).

Враховуючи всі ці умови, постає питання особистої психологічної стійкості молодого фахівця, який умовами своєї професії напряму стикається з чужими та особистими стресами, де виникає необхідність адекватного реагування на запит та результативної взаємодії з особою, яка потребує допомоги. Виникає необхідність в набутті навичок стресостійкості та адаптивності.

Також питання важливості психологічної стійкості виникає через постійні конфлікти, агресивно-комунікативний вплив не тільки суспільства але внутрішніх тривожних станів під впливом стресу, який проявляє себе у всіх сферах життя, швидкої зміни професійної та особистісної сферах соціокультурного простору [3, с. 148]. Всі ці впливи призводять до зростання рівня стресогенності людини та прояву негативних явищ сучасного життя, таких як депресія, агресія, вигорання, зменшення працездатності, складність в сприйнятті, погіршення стану здоров'я, тощо [1, с. 390].

Не будемо забувати про те, що стрес, в сучасних реаліях, – постійний супутник сучасної людини, незважаючи на воєнний стан, пандемію. Причинами стресу можуть бути як побутові проблеми, так і входження в професію. Ми живимо, переважно в екстремальних умовах, що породжують стресові ситуації постійно.

Вивченню стресу приділялось дуже багато праць таких вчених як: працях Б. Ананьєва, Л. Балабанова, Є. Ільїна, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтьєва, В. Моляко С. Максименка, О. Прохорова, С. Рубінштейна, О. Тімченка, Ю. Щербатих та інших. Особливості проявів психічних станів у студентський період досліджено у наукових працях Ю. Білоцерківської, Г. Дубчак, О. Ігумнової, М. Кузнєцова, Т. Сапельнікової, М. Томчука, К. Фоменко, Т. Циганчук та інших.

Але не менш значущим є вивчення психологічної стійкості (психологічної резильєнтності), оскільки достатньо сформований рівень стресостійкості може забезпечити адекватний розвиток особистості, її здатність до самоорганізації та ефективну життєдіяльність в соціумі [2, с. 108–110]. Резильєнтність пов'язана з гармонійним розвитком особистості, знаходження тих властивостей і якостей, які допомагають бути адаптивним до різних стресів, травматичних подій не залежати від таких негативних станів, як фрустрація, депресія, агресія, тривожність, тощо.

Резильєнтність (життєстійкість) на думку С. Мадді це ефективність особистості, здатність її психіки до виживання [4, с. 58]. В своїх дослідженнях він вказував життєстійкість як свідчення психологічного здоров'я людини.

Така особистісна якість, як життєстійкість посилює установки, які спонукають психіку перебудовувати (збудувати іншу структуру) стресової ситуації. Змінюючи ставлення до складних життєвих подій, наш організм дає додатковий ресурс для подолання екстремальної ситуації, даючи змогу долати виклики сьогодення.

Резильєнтність включає в себе три окремих, самостійних складових:

1. Залученість.
2. Контроль.
3. Прийняття ризику.

Виразність цих складових, і взагалі життєстійкість послаблює власну напругу в ситуаціях стресу за рахунок зміни ставлення до нього, як до менш значущого і це дає додаткову можливість контролю ситуації [4, с. 84].

Отже, для сучасного студента психолога, який проживає на території де йде війна, питання в психологічній стійкості є нагальним. На жаль психологічна наука, ще не дійшла до універсального методу подолання певних психологічних травм через значні індивідуальні відмінності. Але розвиток науки достатньо стрімкий і дає можливість випробовувати нові методики подолання стресу, проживання травматичних подій.

Список використаних джерел:

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К., 2009. 511 с.
2. Павлик Н. В. Психологічні аспекти змін в структурі особистості під впливом екстремальних умов діяльності. *Вісник Національного технічного університету України (КПІ). Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2(14), 106–112.
3. Шмаргун Н. В. Регуляція процесу мислення. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2016. Вип. 4. С. 147–156. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_4_21
4. Maddy Salvatore R. *Theories of personality: a comparative analysis* Waveland Pr Inc; 6th edition. March 22, 2001. 586 p.

Потапенко С. О.,

*студентка 1-го курсу магістратури за спеціальністю 053 – Психологія
Навчально-наукового гуманітарного інституту*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: Мігіна С. В.,*

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

На даний час, вже більше року наша держава перебуває в умовах війни. Всі українці живуть у щоденному протистоянні російській агресії, долаючи катастрофічний вплив війни на здоров'я та добробут нації. Відповідно до висновків ВООЗ (World Health Organization) майже всі люди, які постраждали від надзвичайних ситуацій, катастроф, воєн, відчувають психологічний стрес, який для більшості людей має довготривалий вплив і дуже повільно зменшується з часом. Під час гуманітарних криз поширеність таких психічних розладів, як депресія і тривожність зростає більш як удвічі [3, с. 384].

Тягар психічних розладів серед постраждалого від конфліктів населення, зокрема воєнних дій, надзвичайно високий. Аналіз 129 досліджень у 39 країнах світу, який здійснили фахівці ВООЗ, показав, що серед людей, які пережили війну чи інший збройний конфлікт за останні 10 років, у кожного п'ятого (22%) фіксується той чи інший ступінь депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренія (Charlson F., Ommeren van M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Shekhar S., 2019) [3, с. 384].

Серед усіх можливих наслідків війни вплив на психічне здоров'я мирного населення є одним із найвагоміших. Загальні тенденції, які випливають з даних досліджень щодо стану психічного здоров'я населення під час воєн, загалом свідчать про певне збільшення захворюваності та поширеності психічних розладів. Жінки, як виявилось, страждають більше, ніж чоловіки. Найуразливішими групами також є діти, люди похилого віку та інваліди. Показники поширеності психічних розладів пов'язані зі ступенем травми та наявністю фізичної та емоційної підтримки (Murthy, Lakshminarayana, 2006) [3, с. 384].

Під впливом постійних психологічних навантажень перебувають всі верстви населення України, навіть ті, хто знаходиться у відносно безпечних місцях. Фізична загроза життю та здоров'ю, відсутність стабільності та визначеності, а в багатьох випадках повна відсутність розуміння майбутнього, особливо при втраті житла та близьких людей, створює високий рівень емоційно-фізіологічної напруги, заважає самовизначатися і планувати своє життя. Для сімей військовослужбовців до власних безпекових викликів додається ще й постійний страх за життя та здоров'я рідних, які захищають країну від ворога на фронті. Негативні емоції деформують риси особистості, а в складніших випадках спричиняють психосоматичні захворювання.

Згідно результатів дослідження психологічного стану українців під час війни, проведеного компанією «Gradus»:

- 71% опитаних відчували останнім часом стрес або сильну знервованість;

- половина опитаних відчувають тривожність і напругу;

- почуття млявості чи втоми постійно/часто відчувають 39% опитаних;

- швидку стомлюваність – 39%;

- стурбований чи уривчастий сон – 36%;

- почуття тривоги чи страху – 35%;

- поганий настрій, надмірне занепокоєння з різних приводів, почуття напруженості чи нездатність розслабитися, відпочинок не відновлює сили, надмірно раннє пробудження – по 31%;

- швидку дратівливість чи гнів та труднощі із засипанням – по 30%.

Причому найбільша частка тих, хто останнім часом відчуває стрес або сильну знервованість, – серед жінок та людей віком 25–34 [4, 5].

Також експерти зазначають, що понад 80% українців ніколи в житті не зверталися до психолога. Час від часу опитані думають, про те, що їм потрібна допомога, але все одно не звертаються до фахівців. 49% опитаних вважають, що психологічна допомога – це лише для психічно хворих людей, і лише 2% респондентів консультуються з фахівцем – психологом, психотерапевтом, сімейним лікарем чи терапевтом.

Стрес потрібно розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а й як цілеспрямовану діяльність, що впливає на особистість. Серед психофізіологічних та біологічних процесів у житті людини він займає перше місце. Це механізм збереження життя, що функціонує мільйони років протягом усієї еволюції людства, а також відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз [1, с. 5].

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 р. Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних працях з універсальної реакції «боротись чи втікати». Доволі часто авторство терміна передають

відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте застосовувати поняття «стрес» він почав для пояснення загальної адаптаційної напруги, зокрема у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання цього поняття і лише з 1946 р. зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. Водночас стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться. Г. Сельє приділяв увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовуються фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального безумовного подразника, і психічний (емоційний), пов'язаний із оцінкою людини ситуації як загрозової, складної. Однак такий поділ теж доволі умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін

Більшість вчених тлумачать стресостійкість як комплексну якість (властивість) особистості, що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, обумовлена рівнем активації ресурсів організму, проявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно здійснювати життєдіяльність, наголошують на її багатокомпонентній структурі [2, с. 51].

Стрес – це природна реакція на труднощі й загрози. Помірний короткотривалий стрес зазвичай не спричиняє проблем. Утім в умовах війни, люди зазнають серйозних потрясінь. До того, труднощі і загрози під час війни мають довготривалий вплив. Коли з'являється один стрес-подразник людина мобілізує зусилля на здолання стресової ситуації та після фази активізації доволі швидко настає фаза відновлення, функціонування організму нормалізується, стан заспокоюється. [1, с. 13]

Проте, якщо два стрес-подразника виникають одночасно або з незначним інтервалом, період відновлення організму подовжується, людина потребує більше часу, щоби привести функціональний стан організму в нормальний режим роботи. У разі, якщо період відновлення організму після пережитого ще не закінчився, а людина знову отримує новий стрес, організм не отримує можливості повністю відновитися, у такому випадку тіло потрапляє у стан перманентної тривоги, організм працює у фазі мобілізації та готовності до стресу, відбувається поступове виснаження сил, що має руйнівний вплив на загальний стан здоров'я.

Отже, сила негативного впливу стресу залежить від взаємодії кількох факторів: сили і тривалості психотравмуючої події, стійкості особи,

ресурсів підтримки. В умовах воєнного стану та соціальної нестабільності в Україні стає необхідністю вирішення питань, присвячених проблемам підвищеної тривожності та стресу, а також механізмам формування стресостійкості особистості з метою збереження психічного здоров'я в кризовий період. Враховуючи, що культури піклування про своє психічне здоров'я в Україні практично немає, значно зростає роль методів саморегуляції психічних станів, що дозволяє оптимізувати свій функціональний стан, знімати психічне напруження, саморозвантажувати психіку. Тому доцільно приділяти увагу впровадженню у широкі верстви населення різних методів саморегуляції, наприклад, методів аутогенного тренування, медитації, арт-терапії, психологічним тренінгам та іншим методам, які допоможуть особистості мати ресурси самопідтримки, справитись з тими складними ситуаціями, які є в сучасному житті кожного українця.

Список використаних джерел:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* : збірник наукових праць. Херсон : Херсонський державний університет. 2016. No 6(25). С. 48–54.
3. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
4. Статистичні дані МОЗ України від 27.10.2022. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/ponad-70-ukrainciv-vidchuvajut-stres-abo-znervovanist-i-lishe-2-zvertajutsja-do-fahivcja>
5. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Дослідження компанії «Gradus»*, вересень 2022. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf

НАПРЯМ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-10>

Дубініна Я. П.,

*старший викладач кафедри соціальної роботи
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

ПСИХОГІГІЕНА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ЯК ОСНОВНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ ФАХІВЦЯ

Життєвий шлях людини формується і розвивається в процесі безперервного становлення і вирішення різноманітних за своєю природою і значенням протиріч, які лежать в основі внутрішніх конфліктів особистості на тому чи іншому етапі життя, в конкретній життєвій або професійній ситуації. Внутрішні конфлікти, протиріччя з'являються у фахівця не відразу, а накопичуються поступово. У певний момент порушується його психологічна рівновага, що призводить до ускладнень на роботі, вдома, у спілкуванні з клієнтами, колегами, друзями. Але соціальний працівник, який володіє навиками особистісної та професійної психогієни, вміє своєчасно вирішувати протиріччя, регулювати власні функціональні стани, відновлювати емоційну рівновагу.

Психогієна є галуззю сучасної гієни, яка вивчає стан нервово-психічного здоров'я людини, його динаміку у зв'язку із впливом на організм природних, виробничих і соціально-побутових факторів з метою створення найбільш сприятливих умов для збереження та зміцнення психічного та соматичного здоров'я.

Психогієна – це практика реалізації оздоровчих заходів, створення умов для максимально повного збереження та зміцнення психічного здоров'я великих і малих груп, окремої людини, підвищення психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя особистості, підтримки її працездатності.

Сучасна психогієна опікується вирішенням соціальних проблем, що мають відношення до психічного здоров'я та душевної рівноваги:

- 1) вивчає природу психічного здоров'я та саногенного потенціалу особистості фахівця;
- 2) визначає найважливіші орієнтири і правила психогієнічної практики;

3) розроблює основи профілактики станів, ситуацій та поведінки ризику (залежної поведінки).

Мета професійної діяльності фахівця з соціальної роботи – бути максимально ефективним довго (мати кар’єрне зростання, самореалізуватися та зберегти своє здоров’я, бути стабільно ефективним). Отже, розвиток психогігієнічної компетентності фахівців з соціальної роботи є невід’ємною частиною їх професійного навчання та виховання.

Професійна діяльність за сприятливих умов є важливим чинником збереження і зміцнення здоров’я. Резерви професійного довголіття – психогігієна праці, вміння користуватися прийомами саморегуляції та самовідновлення.

Збереження психофізичних функцій пов’язане з професією. Найбільш типовими проявами негативних змін в особистості є: зниження самооцінки, невпевненість у собі, зниження інтересу до нового, невизначеність у завтрашньому дні, знижена ініціатива.

Проблема професійного довголіття є не тільки особистим бажанням кожного, а й нагальною *соціальною потребою*. Питання психології здоров’я в контексті професійної діяльності пов’язані з виявленням резервів професійного довголіття.

У вирішенні визначеного завдання істотна роль відводиться психогігієні праці, за допомогою якої відшукуються оптимальні варіанти організації робочого середовища, психологічного клімату, враховуються індивідуальні особливості суб’єктів діяльності.

Особливо проблема професійного довголіття актуальна для соціальних працівників, діяльність яких вимагає постійного напруження, енергії, відзначається перевтомою. Її характеризують насичений робочий день, енерговитрати, нервово напруження.

Однією з найважливіших умов підтримання психічного здоров’я в процесі професійної діяльності є вміння людини користуватися прийомами психічної саморегуляції, тобто здійснювати свідомі дії-відгук на психічні явища (процеси, властивості, стани, поведінки). Збереження працездатності може бути забезпечене не тільки за рахунок сприятливого зовнішнього середовища, раціональної організації праці, а й психогігієнічними основами професійної діяльності.

Відповідальне ставлення до здоров’я власного та здоров’я клієнтів – це елемент психогігієнічної поведінки соціального працівника. Збереження та зміцнення здоров’я, самореалізація як гармонійне розкриття всіх потенціалів, формування адекватного ставлення до здоров’я – це орієнтири ефективних фахівців з соціальної роботи.

Сформована психологічна готовність до професійної діяльності та гармонійно розвинена особистість фахівця, навички самоорганізації – це психогігієнічні умови ефективної професійної діяльності. Вони дають

можливість без втрат долати професійні та особистісні стреси, уникати мультитаскінгу. Навички самоменеджменту, здоровий спосіб життя, позитивні емоції під час праці, дотримання послідовності та систематичності в професійній діяльності укріплюють психологічне здоров'я фахівця з соціальної роботи, а самореалізація всіх його потенціалів, самоактуалізація та самовідновлення забезпечують професійне довголіття.

Список використаних джерел:

1. Гладка Ю. В., Старусева В. В. Актуальність психогієни та психопрофілактики в наш час. *Modalități conceptuale de dezvoltare a științei moderne*. Volumul 2 , 20 noiembrie, 2020. București, Român. С. 102–103.
2. Лутаєва Т. В., Шварп Н. В., Тимошук Г.В. Формування психогієнічної компетентності здобувачів вищої освіти. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні науки*, 2018. Вип. 206. С. 43–50.
3. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В.Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-11>

Сорока О. М.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри навігації і управління судном
Дунайського інституту*

Національного університету «Одеська морська академія»

ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Специфіка діяльності фахівців морського транспорту передбачає постійну вірогідність виникнення екстремальних ситуацій, які можуть містити реальну загрозу їхньому життю чи здоров'ю. Процес оцінки загрози має індивідуальний характер та обумовлюється, зокрема й такими особливостями, як ступінь очікування неприємних подій, самооцінка ефективності особистої поведінки та власних реакцій в екстремальній ситуації. При формуванні уявлень про реальну чи потенційну загрозу, складність ситуації задіяні когнітивні процеси, які забезпечують інтеграцію та інтерпретацію інформації про суб'єктивно значущі події. Р. Лазарус і Р. Лаунер визначили стресову реакцію як продукт когнітивних процесів, способу мислення та оцінки ситуації, знань власних можливостей, ступеня

навченості методам управління та поведінкою в екстремальних ситуаціях [1]. Процес попередження ситуації супроводжується вибірковим ставленням до інформації та побудовою на її основі психічних образів ситуації, моделюванням власних поведінкових реакцій, що може сприяти зниженню емоційного напруження, почуття невизначеності або навпаки, посилювати негативний емоційний стан.

Розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту сприятиме дотримання певних умов її формування. Насамперед, роботу необхідно починати з формування знань про стрес, його причини, способи його подолання, і про стресостійкість. Також необхідно сформулювати уявлення про методи психічної саморегуляції та основи управління стресом. І нарешті, навчити основним навичкам саморегуляції емоційних станів, способам та технікам відновлення після пережитого стресу. Психологічний тренінг відкриває широкі можливості для оволодіння перерахованими вище методами та прийомами психічної саморегуляції, що, у свою чергу, може сприяти ефективному попередженню та успішному подоланню стресових станів.

Прикладом позитивного впливу наукових досліджень на психотерапевтичну практику є ретельно підготовлена робота J.O. Prochaska, S.C. DiClemente, J.C. Norcross [2]. Основне питання, на яке спробували відповісти дослідники: «Чи існують принципи, які визначають структуру змін, що відбуваються як при проведенні психотерапії, так і без неї, оскільки позитивні зміни при комплексній залежності можуть відбуватися і в процесі психотерапії, і при самопомозі?». Пізніше цю модель було успішно адаптовано до інших розладів (зокрема, тривожно-фобічних), які також викликають хронічний стрес і потребують психотерапії [3]. Автори виокремлюють п'ять основних стадій, які проходять пацієнти в процесі змін. Першою є стадія, що передує розгляду проблеми, або стадія передміркування (англ. – precontemplation). У цей період людина не має намірів змінити поведінку у найближчому майбутньому. Багато хто ще не поінформований про свою проблему, на відміну, наприклад, від членів сім'ї, друзів чи колег по роботі. Коли особи, що перебувають у цій стадії, звертаються для проведення психотерапії, вони часто роблять це через тиск, що чиниться оточуючими.

Друга стадія – розгляду, або роздуми (англ. – contemplation), в якій людина обізнана про існування проблеми і серйозно думає про її подолання, але ще не робить спроб зробити якісь дії з цього приводу. Ця стадія може тривати тривалий час. Іншим важливим аспектом стадії розгляду є зважування «за» та «проти» проблеми та її вирішення. Серйозне роздуми над розв'язністю проблеми є центральним елементом цієї стадії. Наступною є стадія підготовки (англ. – preparation), в якій комбінуються наміри та поведінкові критерії. Особи, які перебувають у цій стадії,

наприклад, планують вжити заходів наступного місяця і здійснювали безуспішні дії минулого року. Вони ще не досягли критерію ефективних дій, таких, як повна утримання від алкоголю або куріння, але мають намір зробити це в найближчому майбутньому. Ця стадія також може бути названа етапом прийняття рішень. Четверта – стадія дій (англ. – action). У цей час людина модифікує поведінку, досвід чи оточення у тому, щоб вирішити проблему. Навіть професіонали часто помилково прирівнюють дії змін. Як наслідок, вони не бачать роботу, яка готує зміни для дій, та зусилля, необхідні для здійснення змін. Пацієнти знаходяться на цій стадії, якщо вони успішно змінили адиктивне, або пов'язане з проблемою, ведення на період від одного дня до шести місяців. Модифікація порушеної поведінки відповідно до прийнятих критеріїв та значні видимі зусилля для змін є характерною ознакою цієї стадії. Пятою є стадія збереження (англ. – maintenance), коли людина працює для запобігання рецидиву та збереження вигоди, отриманої під час дій. Збереження традиційно розглядалося як статична стадія, проте вона передбачає продовження, а чи не відсутність змін. Здатність уникати порушеної поведінки і залишатися залученим до нового, позитивного терміном понад шість місяців служить критерієм фази збереження. Її відмінними ознаками є стабільні зміни щодо ведення та відсутність рецидивів. Далі автори доповнили перелічені фази шостою – фазою завершення (англ. – termination), перебуваючи в якій людина не відчуває спокуси повернутися до колишньої поведінки і має повну впевненість. Добре відомо, що люди далеко не завжди зберігають переваги перших спроб позбутися проблемної поведінки. Під час рецидивів вони повертаються на одну з ранніх стадій і потім знову можуть прагнути припинення залежності. У цьому лнійна прогресія спостерігається рідко. Характерною є спіральна модель змін. Число пацієнтів, які успішно позбулися залежності, було безпосередньо пов'язане зі стадією, в якій вони перебували до лікування. Тому лікувати їх так, ніби вони однакові, було б найвним, проте це традиційно триває при реалізації більшості лікувальних програм. Наприклад, серед пацієнтів, що палять, мають серцеву патологію, які починали лікувальну програму з позбавлення від куріння, перебуваючи на третій (підготовки) або четвертій (дій) стадії, через шість місяців не курили 94%! Ця ж програма не мала значного ефекту (менше 10%), якщо пацієнти перебували на першій чи другій стадії. Перелічені вище стадії виявилися кращими предикторами результату, ніж стать, соціо-економічний статус, тяжкість і тривалість проблем залежності, цілі та очікування пацієнта, соціальна підтримка. Стадії змін є тимчасовим виміром, який дозволяє нам зрозуміти, коли відбуваються зміни у відносинах, намірах і поведінці. Процеси змін є другим важливим виміром у транстеоретичній моделі, що дозволяє нам зрозуміти,

як ці зміни відбуваються. Процеси змін є явними і прихованими видами діяльності та переживань, до яких залучені особи, які прагнуть модифікувати зухвалу проблему поведінку. Кожен процес – це широка категорія, що охоплює складні техніки, методи та втручання, які традиційно асоціюються з диспаратною теоретичною орієнтацією. Уперше процеси змін були теоретично представлені в порівняльному аналізі провідних систем психотерапії J.O. Prochaska [4]. Вони є проміжним рівнем абстракції між метатеоретичними припущеннями та специфічними техніками, похідними від цих теорій. Існують сотні різних методів психотерапії, що ґрунтуються на дивергентних теоретичних припущеннях, але було ідентифіковано лише 12 різних процесів змін. Результати роботи J.O. Prochaska і колег можна поширити на пов'язані зі стресом розлади, у лікуванні яких використовується психотерапія. Як укладають автори, процеси змін, що асоціюються з когнітивним, психоаналітичним та досвідченим напрямом психотерапії, найбільш корисні у стадії, що передуює розгляду, та стадії роздумів. Процеси змін, пов'язані з екзистенційним та поведінковим психотерапевтичними підходами, навпаки, більш корисні під час стадій дії та збереження.

Таким чином, виходячи з основних завдань формування стресостійкості: управління стресогенністю ситуації, управління власним станом та відновлення після стресу, а також умов формування стресостійкості в процесі психологічного тренінгу: формування знань про стрес, його причини, способи його подолання, стресостійкість; формування уявлення про методи психічної саморегуляції та основи управління стресом; навчання основним навичкам саморегуляції емоційних станів, способів та технік відновлення після пережитого стресу, набули поширення такі психологічні інструменти як аутогенне тренування, м'язова релаксація, медитація, дихальна гімнастика та візуалізація, що сприяють збереженню психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Lazarus R. S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment. In: L. A. Pervin, M. Lewis. (Eds.). *Perspectives in interactional psychology*. New York, 1978. P. 287–327.
2. Prochaska J. O., Di Clemente C. C., Norcross J. C. In Search of How People Change : Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*. 1992. Vol 47. N 9. P. 1102–1114.
3. Prochaska J. O., Norcross J. C., Di Clemente C. C. *Changing for good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. New York, 1994. 304 p.
4. Prochaska J. O. *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Homewood (IL), 1979. 407 p.

НАПРЯМ 4. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-12>

Завгородня О. В.,

доктор психологічних наук,

*головний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії
педагогічних наук України*

СПРИЯННЯ САМОВІДНОВЛЕННЮ УКРАЇНЦІВ, ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Дослідження, спрямовані на вивчення психічного стану українських біженців та внутрішньо переміщених осіб, свідчать, що в них спостерігається високий рівень тривоги, депресії, гніву та порушень сну. Війна залишила у них почуття невпевненості в майбутньому, сумніви в можливості повернутися у рідні домівки, похитнула їхнє почуття безпеки [5]. Вимушені переселенці частіше за осіб постійного місця проживання перебували у стані кризи ідентичності, що за несприятливих умов може призводити до набуття псевдоідентичності [2].

Дослідники намагалися краще зрозуміти, як біженці можуть подолати свої проблеми, виявити здатність до самовідновлення. Цьому сприяє розширення можливостей спілкування біженців, зміцнення родинних зв'язків і дружби через доступність якісних засобів комунікації: наприклад, турбота про адекватне функціонування телефонів та інших платформ, які дозволяють біженцям підтримувати зв'язок зі своїми близькими, а також добрі стосунки з тими, хто допомагає переселенцям. Самовідновленню є результатом конвергенції різних факторів середовища і внутрішніх ресурсів. Важливо, що 1) біженці зустрічаються з людьми доброї волі, 2) можуть підтримувати свої контакти чи спілкування зі своїми близькими, 2) здатні розвивати інтенсивне внутрішнє життя, зокрема з допомогою духовних практик [5].

Хоча в багатьох випадках ментальне здоров'я біженців підтримується за рахунок зміцнення соціальної мережі та духовних практик, окрім цього, за необхідності має надаватися професійно обґрунтована психотерапевтична допомога. Високий рівень посттравматичного

стресового розладу, тривоги та депресії є найбільш серйозними проблемами біженців, що потребує уваги. Недостатня увага до психічного здоров'я може бути пов'язана з відсутністю знань про ці стани у медичних працівників, невидимістю психічних захворювань, страхом стигматизації з боку біженців, їхніх сімей, а також недостатністю знань про ці стани у приймаючої сторони, відсутністю ресурсів та навичок для допомоги. Тому в контексті досліджуваної проблеми актуальним є питання пошуку засобів психологічної підтримки переміщених осіб із врахуванням їх особливостей в період міграції та в постміграційний період. Важливим є створення сприятливого, безпечного та розуміючого середовища, а також задоволення основних потреб біженців. Це передбачає зокрема, що люди, які не мають медичної освіти, але дотичні до допомоги постраждалим, працівники в приймальних центрах, мають пройти ознайомче навчання щодо основ психічного здоров'я. Мова йде про надання базової інформації про симптоми тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу, інформацію про систему охорони здоров'я, доступні ресурси для біженців, знайомство працівників з особливостями культури біженців. Така підготовка повинна також включати правила спілкування, у тому числі делікатність щодо травматичного досвіду біженців. Важливим є налагодження можливості залучення постачальників первинної медико-санітарної допомоги, терапевтів, фахівців із травм, які володіють мовою біженців. У той час як терапія травм потребує складної спеціалізованої підготовки, робота, спрямована на покращення навичок подолання постміграційного стресу, може бути забезпечена багатьма фахівцями в тому числі дистанційно. Творчі групові втручання можуть використовуватися, особливо для пацієнтів з підпороговими симптомами, без необхідності високого рівня підготовки медичних працівників. Є досвід успішного використання танцювально-рухової та арт-терапії для дітей-біженців [4].

Методологічною основою наших пошуків виступив інтегративно-екзистенційний підхід [1], що передбачає спирання на напрацювання концептуально різних практик; водночас провідне значення ми надаємо духовно-екзистенційним вимірам людини (не ігноруючи інші, але й не редукуючи людину до них). Запропоновано інтегративну модель психологічної підтримки осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії, що спирається на можливості різних версій психодинамічного, поведінкового, когнітивного, гуманістично та екзистенційно орієнтованих підходів, спрямовується на мобілізацію особистісних ресурсів, досягнення екзистенційної сповненості, також – на опанування здоров'язберезувальними психотехніками та формування опірності деструктивним впливам середовища.

Згідно з психодинамічним підходом, вважається, що доросла людина може несвідомо переносити страхи та інші переживання власного

дитинства на свої стосунки з оточенням в процесі евакуації, в ході і після вимушеного переміщення, з новими знайомими, що частіше за все виявляється в їх прийнятті або відторгненні, а також зумовлює відкритість впливам тих чи інших осіб, підпорядкованість чи опір цим впливам. Причини втрати почуття безпеки, зниження психологічного благополуччя, порушень здоров'я після переміщення полягають в накопиченні болісних переживань, у різкій зміні звичного середовища, способу життя, що може накладатися на недостатньо опрацьований травмивний досвід дитинства тощо. Необхідним є з'ясування неусвідомлених витоків та впливів на душевний стан людини та відновлення балансу психодинамічних сил як умов особистісного відновлення, зцілення, розвитку. Важливим є усвідомлення особою повторюваних в родинній історії стилів життя та сценаріїв як сприятливих (або ні) для резильєнсу у час випробувань.

В контексті поведінково-когнітивного підходу проблема психологічного стану особи розглядається у фокусі її настановлень, переконань щодо подій, оточення, актуальної ситуації та майбутнього, а також рівня сформованості саногенного мислення, конструктивних поведінкових стратегій, копінгів і загалом стилю життя. Стиль життя розглядається як стійкий спосіб життєвої самоорганізації, спілкування, навчання, праці, відпочинку; водночас включає систему життєвих очікувань, домагань, вимог до себе, інших, до життя в цілому. Основними чинниками зниження резильєнсу, з зазначених позицій, є неадекватні іраціональні переконання (викривлені уявлення про оточення та події, нових знайомих та нові можливості тощо), неадекватна когнітивна оцінка. Увага клієнта за сприяння психолога зосереджується на перегляді, переоцінці людиною своїх переконань, набутті конструктивних настановлень та відповідній корекції поведінки, освоєнні важливих ментальних й поведінкових патернів – таких як витривалість, саморегуляція, оптимізм, здатність до стійких зусиль, зокрема, щодо поліпшення душевного стану, збереження здоров'я.

В контексті феноменологічного підходу (різні варіанти гуманістично та екзистенційно орієнтованих підходів) увага фокусується на аналізі психологічних умов фасилітації посттравматичного особистісного зростання людини. Підкреслюється значення гуманізації створюваного соціального простору після переміщення, емпатійного ставлення до травмованих війною та важким переїздом людей. Провідні завдання підходу – підтримка метамотивації особи, саморозвитку, підтримка смислової екзистенційної сповненості, що характеризує вільне та повне проживання життя через актуалізацію автентичності та відповідальності. Психологічна підтримка особи спрямована на фасилітацію її стійкості та психологічної «пружності», самопізнання у випробуваннях, зміцнення позитивної Я-концепції, подолання порушень (або кризи) ідентичності,

налаштованості на самореалізацію і в зазначеному контексті – усвідомлення людиною власної значущості, смислу, перспектив майбутнього.

В процесі психологічної підтримки переміщених осіб відповідно до фаз та поточних завдань роботи відкриваються значні можливості для застосування інтегративної моделі та відповідно – гнучкого використання різних методів (творче самовираження, тілесно орієнтовані та танцювальні техніки, візуалізація, психодрама, психогімнастика, обговорення, інтерпретації, тощо). Гнучкість та різноманітність методів можуть допомогти подолати культурні бар'єри та стигматизацію при роботі з різними рівнями травматичної дії. Сприятливим для відновлення психологічного благополуччя людей після вимушеного переміщення є гуманізоване соціальне середовище, яке характеризується прозорістю ухвалення організаційних рішень; наявністю мережі діалогічного комунікації та взаємної підтримки, розвитком систем зворотних зв'язків; інформаційним контентом, сприятливим для адаптації в новому соціумі, критичним в контексті інформаційної війни.

Список використаних джерел:

1. Завгородня О. В. Розробка принципів інтегративно-екзистенційного трактовка. *Теоретичні дослідження у психології* : збірник статей. Том. IV. Впор. В. О. Медінцев. Харків : Монограф. 2018. С. 136–151.
2. Краєва О. А., Психологічні особливості ідентичності осіб, переміщених із окупаційної території України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6(70). <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/265746/264597>
3. Acarturk C, Uygun E, Ilkkursun Z, Carswell K, Tedeschi F, Batu M, Eskici S, Kurt G, Anttila M, Au T, Baumgartner J, Churchill R, Cuijpers P, Becker T, Koesters M, Lantta T, Nosè M, Ostuzzi G, Popa M, Purgato M, Sijbrandij M, Turrini G, Välimäki M, Walker L, Wancata J, Zanini E, White RG, van Ommeren M, Barbui C. Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: a randomized controlled trial. *World Psychiatry*. 2022 Feb; 21(1):88–95. doi: 10.1002/wps.20939
4. Grasser LR, Javanbakht A. Virtual Arts and Movement Therapies for Youth in the Era of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2021 Nov; 60(11):1334-1336. doi: 10.1016/j.jaac.2021.06.017. Epub 2021 Jul 8.
5. Oviedo Lluís, Berenika Seryczynrska, Josefa Torralba, Piotr Roszak, Javier Del Angel, Olena Vyshynska, Iryna Muzychuk and Slava Churpita. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. 19, 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>

Любина Ю. А.,

*студентка IV курсу за спеціальністю 053 – Психологія
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: Біла І. М.,
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Науковці трактують волонтерську діяльність як феномен альтруїзму, оскільки вона передбачає безоплатне та добровільне надання допомоги іншим людям або громаді в цілому. Волонтерство є важливим елементом соціальної взаємодії, оскільки допомагає людям з різних соціальних груп зустрічатися та взаємодіяти один з одним на добровільній основі.

Актуальність обраної теми пов'язана з викликами, що постали перед українськими волонтерами в нагальній ситуації російсько-української війни, особливо з початком повномасштабного вторгнення. В умовах повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну волонтерська діяльність в Україні характеризується значним фізичним, психологічним та емоційним навантаженням, суттєвою зміною ритму життя, а подекуди, й ризиком для життя. Серед негативних медико-психологічних наслідків за таких умов, найбільш значущим стає високий ризик емоційного вигорання волонтерів.

Феномен волонтерства в Україні під час війни набув широкого розповсюдження та залучив найрізноманітніші верстви населення. Волонтери взяли на себе великий обсяг як важливих для військових функцій, так і для підтримки українців, котрі через бойові дії опинилися у скруті. Українські волонтери високо мотивовані та альтруїстично спрямовані, отже, волонтерство може мати позитивний вплив на розвиток особистості та соціальну взаємодію, тому важливо підтримувати та розвивати цей феномен. Разом із тим, у них підвищена тривожність, не задоволена потреба в соціальному визнанні, редуковане усвідомлення особистих досягнень та страх не виправдати соціальні очікування. Такий внутрішній стан разом із фізичним, психологічним та емоційним навантаженням, значною зміною ритму та безпеки життя є високим ризиком виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів [2, с. 58].

Синдром емоційного вигорання є комбінацією фізичного, емоційного і когнітивного виснаження чи втоми, при цьому головним фактором є емоційне виснаження. Основними симптомами синдрому вигорання є непереборна втома, безсоння, негативне ставлення до клієнтів або отримувачів послуг, до колег, негативне ставлення до діяльності й зайнятості як такої, обмеженість, збідненість діяльнісних методів, прийомів та способів дій, зловживання хімічними речовинами (тютюном, кавою, алкоголем, ліками тощо), втрата апетиту або, навпаки, переїдання, негативна «Я-концепція», виникнення агресивних емоцій, з якими особі важко впоратися (дратівливість, напруга, страх, занепокоєння, хвилювання, перезбудження, гнів), пригнічений настрій і пов'язані з ним емоції (тривожність, цинізм, песимізм, безнадія, апатія, смуток, безглуздість), активне почуття провини [1, с. 56].

Емоційне вигорання є серйозною проблемою для волонтерів, адже може призвести до втрати мотивації, енергії та інтересу до волонтерської діяльності. Важливо пам'ятати, що волонтерство повинно бути добровільним та приносити задоволення, а не спричиняти стрес та негативні емоції. Щоб уникнути емоційного вигорання, волонтерам потрібно окреслювати мотиваційну складову своєї діяльності, чітко визначати час, який вони можуть присвятити волонтерству без збитку для власного здоров'я, відпочивати, перемикатися на ресурсну для них діяльність та оволодіти навичками регулювання своїх емоцій.

Для дослідження було сформовано вибірку із 20 осіб, котрі є членами волонтерського об'єднання, що діє на базі Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення в м. Боярка та Громадського об'єднання «Перший Спалах» в м.Київ. Вибірку склали особи віком від 32 до 74 років.

Згідно мети емпіричного дослідження ми визначали загальний рівень емоційного вигорання та ключових складових емоційного вигорання у волонтерів, котрі опікуються виготовленням певних засобів для військових, готують для них продукти харчування, за допомогою благодійних концертів збирають кошти на дрони та супутнє обладнання, надають допомогу з облаштування вимушено переселеним особам.

Для визначення рівня емоційного вигорання були використані методики, що мали на меті вимір стресових відуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках: шкала тривоги Бека, яка дозволяє точно охопити і психоемоційні, і соматичні симптоми тривожності особи; методика МВІ в адаптації Н.Е. Водоп'янової; шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон (Lemur-Tessier-Fillion), призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках [4, с. 177].

У ході першого етапу дослідження було з'ясовано високий рівень тривоги, емоційного вигорання та показники психічного напруження волонтерів. Протягом наступних шести тижнів з метою розвитку навичок відновлення після емоційного вигорання волонтерів під час війни, з цією волонтерською групою були проведені заняття з психологічного відновлення за спеціально розробленою автором тренінговою програмою ASTER (Antistress, Sleep, Theory, Ego, Relax). Тренінг з навичок відновлення після емоційного вигорання мав на меті зниження рівня тривожності, зумовленої хронічно стресовим навантаженням, набуття навичок гігієни сну, антистресової саморегуляції та віднайдення балансу діяльність/відпочинок.

Структура тренінгу складалась з шести занять, в кожному з яких охоплювалось п'ять розділів: антистресовий (блок Antistress), гігієни сну (блок Sleep), психоедукаційний (блок Theory), самопізнавальний (блок Ego), релаксаційний (блок Relax) складові. Заняття проходили раз на тиждень, тривалість кожного заняття – 50 хвилин.

Волонтерам були запропоновані дихальні вправи («3-2-5», «дихання за квадратом», «4-7-8»), вправи з набуття навичок подолання стресу («Обійми метелика», «Чотири елементи», ТППП, самомасаж та ін.), психоедукаційні заняття на тему стресостійкості, конфліктів, самоспівчуття, й особистісних кордонів тощо, вправи та рекомендації щодо покращення сну («Човен», «120» та ін.), вправи з самопізнання («Вільне плавання»), «Колесо балансу», «Оцінка стратегій поведінки у конфлікті» та ін.) та релаксаційні вправи («Потік», «Веселка», «Фенікс», «Білий Лотос» «Світло зсередини» та ін.). В кінці кожного заняття волонтерам пропонувалося взяти та прокоментувати три картки з метафорично-асоціативного набору карток «Джерело» [3, с. 42].

Проведені після закінчення тренінгової програми тестування за вищеперерахованими методиками та подальший порівняльний аналіз результатів дозволили виявити позитивну динаміку зниження показників тривоги, емоційного вигорання та психічного напруження у досліджуваній групі з періоду 03.03.2023 р. по 08.04.2023 р., що дозволило зробити висновок про позитивний профілактичний вплив тренінгової програми психологічного відновлення ASTER на психологічний стан волонтерів під час війни.

Отже, зважаючи на отримані результати дослідження, можна зробити висновок, що відновлення емоційного вигорання волонтерів під час війни за допомогою ряду психокорекційних вправ набуття навичок психологічного відновлення є актуальною та результативною. Запровадження профілактики та корекції емоційного вигорання волонтерів під час війни є нагальним завданням психологічної спільноти України.

Список використаних джерел:

1. Маркова М. В., Глаголич С. Ю. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. *Psychological journal*. 2018. № 2(12). С. 50–66. URL: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>
2. Матвієнко Л. І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016. № 1. С. 55–59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn_2016_1_14
3. Міжнародна асоціація Психосоматики та Тілесної Терапії. «Психологічна робота з волонтерами». Київ : Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2022. С. 78.
4. Чабан О. С., Хаустова О. Практична психосоматика: діагностичні шкали. 3-є видання, виправлене і доповнене. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2022. 200 с.

НАПРЯМ 5. ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-14>

Пузирьов Є. В.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Становлення української державності, імплементація у європейське і світове співтовариство, перехід до демократичних методів управління державою і розбудова громадянського суспільства передбачають орієнтацію на людину, яка здатна працювати на процес державотворення, на становлення народу України як політичної нації. Стрижнем цієї системи виховання в Україні є національна та патріотична ідеї, спрямовані на вироблення життєвої позиції людини, становлення її як всебічно та гармонійно розвиненої особистості, як громадянина та патріота своєї держави.

Конфлікт на Сході України спричинив низку важких ситуацій, які для різних верств населення стали стресовими, кризовими, травмівними. Особливих випробувань зазнають мирні жителі, що перебувають у зоні конфлікту, вимушені переселенці, родини загиблих; військовослужбовці – як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані, та їхні сім'ї; волонтери і всі, хто працює з потерпілими. Цим людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко і в повсякденному житті. У них може погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми та з'являтися нові.

Потрапивши в непередбачені екстремальні умови, перед людиною постає ряд умов виживання. За даними досліджень виявляється, що 50–70% людей переживають стан паніки, у 15–25% – екстремальна ситуація викликає істерики, і тільки решта 10–25% – здатні до адекватних і активних дій до свого виживання [1, с. 36].

У важких ситуаціях людина піддається впливу різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності, новизни, високої

інтелектуальної і/або психофізичної складності; необхідності поєднання кількох видів діяльності й виконання декількох завдань; негативного групового впливу; несприятливих природно-кліматичних і часових умов; смислових розбіжностей або девальвації колишніх базових смислів і цінностей, що призводить до суттєвих енергетичних навантажень.

Якщо важкі ситуації є масштабними – місцевого, регіонального чи загальнодержавного рівня – їх називають надзвичайними чи екстремальними, такими, що виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду. Ці поняття зазвичай вживаються як синонімічні, проте в деяких джерелах [2, с. 221] зазначається, що надзвичайні й екстремальні ситуації відрізняються між собою залежно від того, що є джерелом травмування.

Психотравмівна ситуація / подія – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади [3, с. 358].

Психотравмівними вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо.

Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травмівних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, необхідна педагогічна допомога та психолого-педагогічна підтримка постраждалих як в умовах екстремальної / надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику.

Педагогічна допомога та психолого-педагогічна підтримка – важливі складові мінімального реагування (безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення).

Проте багато з постраждалих і пізніше можуть потребувати психологічної допомоги, яка має надаватися в межах системи педагогічної реабілітації. Проблема педагогічної реабілітації дітей знайшла відображення у численних працях соціологів і педагогів. Її досліджували такі науковці, як І. Зверєва, О. Безпалько, А. Рижанова, В. Бех, М. Лукашевич, М. Туленков, З. Шевців, В. Теслюк [4, с. 420].

Педагогічна реабілітація – система педагогічних заходів, спрямованих на відновлення частково втрачених або ослаблених властивостей і функцій організму людини, щодо оволодіння знаннями, уміннями і навичками з метою максимально повного розвитку її індивідуальних можливостей і адаптації до навколишнього світу.

Мета педагогічної реабілітації:

- 1) збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я людини;
 - 2) досягнення соціально-психологічного благополуччя;
 - 3) зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі гострих стресових реакцій;
 - 4) запобігання інвалідності;
 - 5) профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.
- Основними завданнями проведення педагогічної реабілітації є:
- 1) діагностика та нормалізація психічних функцій людини;
 - 2) відновлення порушених (втрачених) психічних функцій до оптимального рівня їхньої вираженості;
 - 3) корекція особистості потерпілого для забезпечення ефективного функціонування його в соціумі;
 - 4) надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних взаємин у сім'ї та суспільстві;
 - 5) відновлення адаптивних механізмів до екстремальних (бойових) дій;
 - 6) опанування методів саморегуляції та керування стресом (заспокоєння);
 - 7) запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам;
 - 8) проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи із сім'єю потерпілого;
 - 9) формування позитивних реакцій, мотивацій, соціальних установок на життя та професійну діяльність.

Таким чином, завжди важливо дотримуватися принципу справедливості, не порушувати прав людини; намагатися «не зашкодити»; орієнтуватися на наявні ресурси та можливості; сприяти інтеграції системи підтримки потерпілих у загальнодержавну систему підтримки та залучати громаду до реалізації заходів з психолого-педагогічної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Гура Т. В. Особистість в екстремальних умовах життя: лідерський аспект. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : збірник наукових праць / за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.
2. Царенко Л. Г. Екстремальні чинники розладів адаптації у військово-службовців, які беруть участь в антитерористичній операції . *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня, 2016 р.): у 2 ч. / Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 220–223.
3. Царенко Л. Г. Принципи реабілітації учасників антитерористичної операції. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної*

та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016 р.) / Київ : НУОУ, 2016. С. 358–360.

4. Сосюра М. О. Соціально-педагогічна реабілітація неповнолітніх, які опинились у складних життєвих обставинах, в умовах центру реабілітації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2015, № 8(52). С. 420–426.

НАПРЯМ 6. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-15>

Гулько Ю. А.,

кандидат психологічних наук,

*старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії
педагогічних наук України;*

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

АКТИВІЗАЦІЯ СПОНТАННОГО МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мислення дітей четвертого року життя протікає як спонтанне встановлення окремих зв'язків між різними об'єктами, або окремими частинами одного об'єкту. Здебільшого це мимовільне і не підготовлене спеціальним навчанням наочне-образне мислення, що здебільшого базується на безпосередньому сприйнятті. Спонтанність мислення дітей дошкільного віку пов'язана із такою його характеристикою як швидкість та високе емоційне забарвлення. Що і обумовлює породження саме емоційних смислів, умовиводів та конкретних суджень у дитини. Дитина четвертого року життя не чутлива до протиріч і в своїх судженнях орієнтується лише на окремі ознаки предметів і не здатна до узагальнень на основі об'єктивних зв'язків між ними. За Ж. Піаже такий етап розвитку мислення називається доопераційним, Іншими словами дитина не здатна до суто мисленнєвого аналізу, синтезу, узагальнення тощо. Мислення здійснюється на основі наочно сприйнятих об'єктів і конкретних уявлень. Комбінації наочного і образного (обумовленого досвідом) породжують специфічні логічні умовиводи. Наприклад, розглядаючи малюнок на якому зображене каченя, що плаває у ставку і курча, що кричить на березі, дитина скаже, що курчатку мама не дозволяє купатися, ще холодно, що він хворів тощо. Такі спонтанні розумові комбінації мимовільні, частіше

всього виникають тоді, коли дитини не вистачає досвіду щоб зробити об'єктивне судження, а наочна ситуація не містить наочно поданих (готових для сприймання) смислових зв'язків. Наші попередні дослідження показали, що сприймаючі наочно подану інформацію (зображення, сюжетні іграшки тощо) діти четвертого року життя суто вибірково сприймають інформацію і ця вибіркковість обумовлена не лише малим досвідом та віковою специфікою мислення, а й на рівні із цим суб'єктивними смисловими орієнтирами. Так розглядаючи двоповерховий будиночок Лего з меблями, ванною, фігурками людей і домашніми тваринами частина дітей одразу зосередяться на конструкції будівлі (кріплення стін, дах, кімнати), деякі на розташуванні меблів, висувних шухлядок тощо, а частина дітей «проігнорує» будинок і зосередиться на фігурках людей і тварин тощо. Ця смислова вибіркковість, смислові уподобання і обумовлюють узагальнене розуміння іграшки з «точки зору» суб'єктивного орієнтиру. Таким чином вибіркковість сприймань обумовлює розумовий вибір, те на чому зосередиться думка дитини. В таких дитячих інтенціях (за Ф. Брентано як потоковому пізнавально – діяльнісному плані) можна прослідкувати проступаючу мисленнєву стратегію. І перше, що дає можливість говорити саме про спрямовану розумову діяльність – це вибір предмета дослідження. Те, що дитина обирає для дослідження при сприйнятті нового складного об'єкту (скажімо фігурки у будиночка Лего) і виступає тією розумовою задачею, яку дитина сама собі ставить. Навіть якщо задача задана дитині ззовні, дорослим, дитина все одно переформулює її для себе (за Ю.І. Машбицем довізначить цю задачу), поставив задачу із своєї власної егоцентрованої позиції. В цьому плані для пояснення зародження і прояву мисленнєвої стратегії у дітей 4 року життя, ми звертаємось до добре описаних у психологічній літературі діаметричних трактувань розвитку Л.С.Виготським і Ж. Піаже. Згідно Ж. Піаже маленька дитина асоціальна і всі її інтенції пояснюються внутрішнім звернутим на собі бажанням та смислами, які дитина не може передати іншим. Таким егоцентричною позицією дитини і можна пояснити вибір, який здійснює дитина. Однак сприймання дитини спрямовані на світ людей і речей і те, що викликає в неї певні інтенції є продуктом культурно-історичного розвитку людства. І саме ці об'єкти задають спрямованість егоцентричним інтенціям дитини. Тобто культурне середовище, в якому зростає дитина задає безмежну кількість виборів, але дитина робить вибір керуючись суб'єктивним наочним уподобанням і суб'єктивним орієнтирам набутих раніше. Отже, вибір дитиною молодшого дошкільного об'єкту дослідження, об'єкту над яким буде працювати його думка можна вважати першим етапом, з якого починається потік спонтанного мислення дитини. В кінцевому результаті вибір завжди предметний, наочний і здійснення вибору активує дії дитини.

Операційна сторона дії дитини з обраним предметом у молодшому дошкільному віці завжди культурно фіксована. Але при використанні дитиною предмета за призначенням (в будиночку Лего вкладає фігурки у ліжка, або розсаджує на стільці) ми завжди будемо спостерігати елементи комбінації ігрових дій, дій експериментальних та надситуативних. І якщо ці дії напочатку будуть тісно пов'язані з сприйманням, то згодом по мірі розгортання діяльності, певні дії дитини стануть домінуючими і обумовлять тип діяльності – ігрову чи експериментальну.

Наступним моментом, на який обов'язково треба звернути увагу – це внутрішній принцип який скеровує мислення і обумовлює внутрішній принцип за яким дитина вибудовує ігрову чи експериментальну предметно практичну діяльність. Наші дослідження дозволяють говорити про те, що частіше всього діти роблять висновок, утворюють нові смисл і вибудовують свою діяльність за аналогією тому, як вони діяли раніше. Природною основою вибудовування діяльності за аналогією лежить наслідування. Сам по собі феномен наслідування складний, багатоаспектний. В контексті побудови діяльності за принципом аналогізування завжди лежить перенесення якогось зразка у власну діяльність. Але при цьому дуже часто дитина поєднує в процесі своєї діяльності досліджуваний предмет з іншими предметами так, що і сам досліджуваний предмет і те, з чим він з'єднується, не лише змінюють свій вигляд, а і проявляють нові властивості, приховані до практичних дій з ним. Судячи з цього ми можемо говорити про утворення смислових зв'язків, суджень та предметних дій дитини за принципом комбінування. Також дуже часто дитина робить інверсійні дії, дії перевертні, що ще більш істотно змінює структури або функції аналога. Психологічна суть інверсійних дій пов'язана з феноменом надситуативної активності, коли вся діяльність дитини обумовлюється не конкретною наочною ситуацією, а її суто внутрішніми інтенціями діяти від зворотнього, діяти «навпаки», діяти під впливом внутрішніх, а не зовнішніх стимулів.

Отже, при активізації спонтанного мислення дитини молодшого дошкільного віку треба враховувати вікові (психофізіологічні) та суто індивідні його характеристики. Індивідна специфіка мислення дитини четвертого року життя проявляється у виборі об'єкта для досліджень, що обумовлений не лише специфікою середовища, що оточує дитину, а й також суб'єктивними уподобаннями та суб'єктивними орієнтирами дитини. Активізація мислення оптимально здійснюється якщо спеціально навчати дитину діяти за принципом аналогізування, комбінування чи контрастного реконструювання базуючись на передумовах до того чи іншого виду, що вже проявляються у дитини.

Список використаних джерел:

1. Моляко В. А. Творческая конструктология (пролегомены) / В. А. Моляко. К. : Освіта України, 2007. 388 с.
2. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-16>

Дробот О. В.,

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ У КОГНІТИВНОМУ НАПРЯМУ ВИКЛАДАННЯ НАУКОВИХ ДИСЦИПЛІН

Розвиток психологічної освіти у соціокультурному просторі України на сьогодні вимагає таких знань які потрібні майбутнім фахівцям-психологам для здійснення якісної психологічної допомоги особистості в когнітивній сфері. На сьогодні в Україні відбувається достатня кількість наукових конференцій у напрямках психологічного здоров'я та психологічного супроводу особистості, що звичайно зрозуміло і відображає вагомий практичний запит на це, але можна відмітити, що у кожній конференції присутній хоча б один напрям який відображає когнітивну тематику здійснюваних досліджень. У 2022 році відбулася вже п'ята міжнародна наукова-практична конференція яка присвячена зазначеній сфері: «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» [5]. Представлені наукові напрями конференції досить повне відобразили присутність когнітивної тематики досліджень практично в усіх психологічних галузях.

В освітньому процесі базова дисципліна «Когнітивна психологія» має своє походження з «Загальної психології», як і практично усі дисципліни. Але, когнітивна психологія вивчає основи і дає розвиток таким наукам, що викладаються на рівні тільки вибіркових дисциплін в університетах України таких, як «Психосемантика», «Психолінгвістика», «Основи критичного мислення» та інш..

Когнітивна тематика досліджень передбачає вивчення таких, вже класичних на сьогодні і визнаних в науці, психологічних явищ як свідомість, пізнавальні психічні процеси, пізнавальна діяльність, взаємовідношення і взаємовплив когнітивної й емоційно-вольової сфери особистості, ментальне здоров'я особистості, когнітивне консультування, штучний інтелект та інш. І тому, найбільш популярні серед науковців-психологів на сьогодні виявилися наступні напрями вище зазначеної конференції: теоретико-методологічні проблеми свідомості як предмета психологічних досліджень; психологія свідомості: правові, етнічні, професійні, релігійні, регуляторні та ін. аспекти; знакові структури свідомості та внутрішній світ особистості: візуальні і вербальні репрезентації; когнітивні аспекти соціалізації, реабілітації та самовизначення особистості; розвиток свідомості на різних етапах онтогенезу в умовах освітнього середовища; свідоме й несвідоме: проблема співвідношення в психічній організації індивіда, сучасні терапевтичні практики; самосвідомість і рефлексивна самоорганізація особистості; ментальні репрезентації й міфотворчість у соціокультурному просторі України та інших країн [5].

Отже, ми можемо підкреслити, що когнітивний напрям досліджень набуває у соціокультурному просторі України значних обертів, це говорить о значимості для сучасного і майбутнього спеціаліста професійних знань і вмінь, практичних навичок які пропонуються цілим комплексом психологічних дисциплін у когнітивному напрямку.

Галузь психології, що спеціалізовано вивчає генезу, будову й функціонування індивідуальної системи значень, яка опосередковує собою процеси сприйняття, мислення, пам'яті, розуміння, прийняття рішень – це наука «Психосемантика». Психосемантичними називають дослідження, що виникли на стику мовознавства, семіотики, психолінгвістики та психології сприйняття.

Когнітивна психодіагностика, або, психодіагностика когнітивної сфери особистості включає багато методичного матеріалу, що досліджує внутрішній світ особистості, включає методи когнітивної психології, психосемантичні методи, методи психолінгвістики та інші. Щодо поняття свідомість, то свідомість – одна з найневизначеніших категорій та феноменів психологічної науки, складна для всеохоплюючого тлумачення. Існує велике різноманіття визначень цього поняття тільки у психології, що говорить про потребу у сучасному науковому просторі в дослідженнях даного напрямку. За одним визначенням, свідомість – це *стан* відчуттів, думок, почуттів, за іншим – це властивий людині *спосіб ставлення* до об'єктивної дійсності (Скрипченко, О. В), далі, ми визначаємо свідомість як вищу *форму відображення* людиною навколишньої дійсності, що являє собою сукупність психічних процесів та дозволяє носію свідомості

орієнтуватися в дійсності, часі та власній особистості, де свідомість забезпечує спадкоємність досвіду, єдність і різноманіття поведінки, безперервність і послідовність психічної діяльності (Артем'єва О.Ю.); на думку Ю.М. Швалба, свідомість – це *інстанція*, яка відображає світ, і, одночасно, породжує світ.

Якщо подивитися під кутом визначення складових образу свідомості (*Чуттєва тканина, Особистісний смисл, Знак, Значення*) як предмету дослідження різних наукових дисциплін то можна визначити наступне. *Загальна психологія* – займається проблемою свідомості у широкому контексті – взаємодії складових образу, залежності змісту образу свідомості від середовища (культурне, професійне, соціальне). *Психосеміотика* – наука о психологічних аспектах знаків і знакових систем, розвитку їх функцій в процесі онтогенезу і філогенезу людини, взаємодії знаку і значення (*Семіотика* – наука о знаках та знакових системах, досліджує співвідношення знака і значення.). *Психофізіологія* – вивчає чуттєву тканину образу. *Психотерапія* – оперує особистісними смислами конкретної людини. *Психосемантика* – наука, що вивчає генезис і функціонування, формування та структуру індивідуальних систем значень та смислів особистості, семантичної специфіки мови, індивідуального знання і значення. *Психолінгвістика* – вивчає лінгвістичні методи для психологічного аналізу мови, а *Психологія мови* вивчає взаємовідношення мови, мислення и свідомості.

Отже, дослідження когнітивної сфери особистості визначається широким міждисциплінарним аспектом, використовуються сучасними вітчизняними дослідниками і представлені в працях таких вітчизняних вчених, як Максименко С.Д., Пасічник І.Д. [4], Шевченко Н. Ф [6], Лозова, [3] Дробот О.В. [2], Гордіня Н. Д. [1] та багатьох інших.

Таким чином, розвиток психологічної освіти в умовах сучасного соціокультурного простору України все більше і більше окреслюється в потребуванні опанування майбутніми фахівцями дуже ресурсної сфери для їх сучасної практичної діяльності – когнітивної, що і відображається у змісті комплексу психологічних дисциплін когнітивного напрямку який потрібно поширювати й включати у базовий склад навчальних дисциплін бакалаврського і магістерського рівнів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Гордіня Н. Д. Аналіз проблеми когнітивних стилів у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 1(26). С. 159–163.
2. Дробот О. В. Психосемантика управлінської свідомості керівника : монографія. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова; Донецьк : Східний видавничий дім. 2014. С. 372.

3. Лозова О. М. Міждисциплінарні методологічні зв'язки психосемантики та психолінгвістики. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 11–15.
4. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології»*. Острогор : Видавництво Національного університету «Острозька академія». 2010. Вип. 14. С. 3–10.
5. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. 152 с. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/181>
6. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 167–180.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-17>

Карпенко М. О.,
*здобувачка ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – Психологія
кафедри практичної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Науковий керівник: Лапченко І. О.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

ОБґРУНТУВАННЯ ФОТОДУАЛЬНОГО МЕТОДУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Обличчя визначають «дзеркалом душі» і в умовах комунікації психологічний контакт передбачає не лише вербальні засоби взаємодії, а й «зчитування» мімічних ознак, що для психолога означає використання прийомів візуальної психодіагностики та включення власної спостережливості.

З античних часів філософи і медики вивчали обличчя людини, від чого починає свій розвиток напрям досліджень, відомий як фізіогноміка

(Аристотель, Гален, Гіпократ, Теофраст). Парацельс використовував знання про анатомічну будову обличчя під час проведення діагностики хворих, психіатр Ч. Ломброзо описав фізіогномічні типи злочинців. Одну із своїх праць А. Шопенгауер присвятив фізіогноміці і Ч. Дарвін, порівнюючи емоції людини і тварин, писав про мімічні прояви та вираз обличчя. Ф. Ніцше влучно написав, що «кожний геній носить маску» [3]. Інтерпретація рис обличчя на основі фізіогноміки була реалізована в інструментах діагностики психологічних характеристик, таких як «Atlas of Emotions» [8], розроблений доктором П. Екманом, і програмне забезпечення «Digital physiognomy» [5], розроблене Uniphiz Lab».

С. Драган поширює метод відеокomp'ютерної психодіагностики та корекції по обличчю [1]. В його основу покладено положення про асиметрію півкуль мозку, яка відображається в асиметрії обличчя. Психодіагностика здійснюється на основі аналізу фазового портрету клієнта. Після цього останній споглядає власний портрет з урахуванням отриманих результатів діагностики, що визначається як «Зоровий Біологічний Зворотній Зв'язок» (БОС) і що забезпечує корекцію стану особистості, сприяє її гармонізації та стимулює розвиток креативності. Як вказує С. Драган, «... в мозку запускається механізм психофізичної саморегуляції – підвищується когерентність (узгодженість) електромагнітних коливань у двох півкулях головного мозку» [1]. В результаті взаємодії досягається не лише симетричність обличчя, а й «симетризація лівої та правої сторони особи», що дає можливість попередити або скоригувати психосоматичні розлади.

Вказані підходи і результати досліджень, проведених на їх основі, акцентовані на діагностиці «об'єктивної» інформації про особистість, її психологічні риси, яку подає та інтерпретує психодіагност, тому інтерпретація та конструювання висновків здійснюються без особистої участі клієнта.

Визнано, що психологічна робота полягає у допомозі клієнту в усвідомленні істинного смислу свого запиту, його причини і в актуалізації внутрішнього ресурсу для відновлення психологічної рівноваги та конструктивного виходу із кризової ситуації. Тому для ефективної психологічної взаємодії активна позиція клієнта надзвичайно важлива, що є одним із проявів принципу прийняття клієнтом на себе відповідальності за своє життя. Цей важливий принцип виступає одним із основоположних в умовах фотодуального методу психологічного консультування.

В фотодуальному методі увага клієнта зосереджується на аналізі та пошуку своїх ресурсів за допомогою спостереження та аналізу власного фотодуального портрету. Фотодуальні портрети створюються за допомогою графічного редактора, віддзеркалені вертикально ліва та права половини обличчя клієнта. Такі портрети використовуються як

проективний матеріал і виключають будь-які інтерпретації з боку психолога-консультанта. Він лише ставить запитання з певною послідовністю, що спонукає клієнта до рефлексії та переосмислення своїх якостей, особистих проблем та причин їх виникнення. В результаті такого діалогу відбувається трансформація самосвідомості клієнта через осмислення внутрішнього конфлікту, через рефлексію амбівалентних потягів та інтересів, через виділення досягнень та невдач.

В центрі уваги психолога-консультанта і клієнта перебуває дуальність обличчя, в якій часто презентується дуальність нахилів, прагнень особистості. Саме в подібній двоїстості вбачаємо прояви внутрішньо-особистісного конфлікту, з яким часто звертається клієнт до психолога з прагненням розібратися з причинами і досягти внутрішньої гармонії без заперечення власної амбівалентності, а збалансувавши дуальність. Влучно написала Т. Яценко, відповідаючи на запитання про механізм усвідомлення себе, «шляхом зв'язків образів з відповідними словесними уявленнями» [4, с. 45].

Починаючи з 2010 року, проведено понад 3000 сесій, в умовах яких виявлено, що фотодуальний метод допомагає клієнту розширити уявлення про себе, розкрити нові зони свого розвитку та зрозуміти власний потенціал, визначити основні дуальності (протилежні тенденції) у нахилах і поведінці, актуальні зв'язки в структурі самоставлення особистості [2]. Фотодуальний метод виявився ефективним в психологічній практиці та на противагу попереднім методам, які розглядали обличчя як наукометричний матеріал, виявив результативність як інструмент самоусвідомлення особистості.

Практики, що використовуються під час проведення сесії фотодуальним методом, мають еkleктичну злагожденість і включають в себе усвідомлення почуттів (потреб, емоцій, почуттів тощо), осмислення ставлення клієнта до себе, ставлення до різних сфер його особистості. Психологічна робота здійснюється за основними каналами інформації: зоровим, пропріоцептивним, слуховим, кінестетичним, каналом відносин, світовим, духовним – запропонованих у процесуальному методі А. Мінделлом [7].

У практиці осягнення почуттів та їх дуальної природи, висвітлення полярностей в сесіях фотодуальної терапії використовується принцип гештальт-техніки «Два стільці», результатом якої є «досягнення динамічної рівноваги» між дуальними сторонами психіки [6].

Психологічне консультування з використанням фотодуального методу (одна фотодуальна сесія) дає можливість клієнту побачити і усвідомити власні дуальні процеси психіки та налагодити первинний контакт між ними. Довготривала психологічна робота з фотодуальними портретами виступає як супровід клієнта в опрацюванні кожної з виявлених

дуальностей та налагодженні їхньої узгодженості й взаємодії, що сприяє гармонізації особистості в цілому. В цьому випадку процес набуватиме глибшого, більш терапевтичного характеру, і забезпечує стійкі позитивні зміни в процесі рефлексії і самоприйняття, що згодом виявляється у відповідній трансформації поведінки.

Отже, фотодуальний метод в практичній психології може зайняти місце окремого методу, який позитивно впливає на розвиток самосвідомості, формує позитивне самоставлення, регулює самооцінку особистості за допомогою усвідомлення, визнання та прийняття нею власного спроектованого психологічного матеріалу на фотодуальні портрети, які є відображенням дуальності особистості клієнта. Як результат, клієнт отримує здатність до конструктивної та екологічної саморегуляції, що спонукає його до набуття бажаного досвіду згідно з його реальними намірами та потребами.

Список використаних джерел:

1. Відеокomp'ютерна психодіагностика та корекція по фазовому портрету особи. URL: <https://facesecrets.net.ua/ukr#rec459001656>
2. Карпенко М. О. Фотодуальність. URL: <https://photoduality.com>
3. Ніцше Ф. По той бік добра і зла (Прелюдія до філософії майбутнього). Генеалогія моралі / ред. П. Таращук ; пер. з нім. А. Онишко. Львів : Літопис, 2002. 320 с.
4. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.
5. Digital physiognomy – match person's face to his or her character. URL: <https://www.qweas.com/downloads/home/astrology-biorhythms-mystic/moreinfo-digital-physiognomy.html>
6. Ginger S., Ginger A. La Gestalt, une thérapie du contact. 8th ed. Paris : Hommes et groupes éditeur, 2006. 550 p.
7. Mindell A. Riding the horse backwards: process work in theory and practice. London, England : Arkana, 1992. 234 p.
8. The ekmans' atlas of emotion. URL: <https://atlasofemotions.org/>

Латиш О. М.,

*аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*
Науковий керівник: Біла І. М.,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

СИСТЕМА КАРУС ЯК ІНСТРУМЕНТ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА, ЩО ПРАЦЮЄ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Система КАРУС, розроблена академіком В. О. Моляко у середині минулого століття, вже давно є доказовим методом діагностики, розвитку та активізації творчого мислення особистості в різноманітних умовах, в тому числі і в умовах ускладнених різними зовнішніми впливами. Зокрема її надійність доведена широкими діапазоном досліджень, проведених вітчизняними науковцями: на матеріалі психолого-педагогічних задач (Діхтеренко С. Ю., Коваленко А. Б., Чорна Л. Г.), на матеріалі художньої, образотворчої діяльності (Череповська Н. І., Медведєва Н. В.), візуального мислення (Симоненко С. М.), психології образу та образного мислення (Кириченко В. В., Костюченко О. В.), математичного мислення (Мойсенко Л. А), літературної творчості (Кривопишина О. А.), політичної діяльності (Траверсе Т. М.), педагогічної діяльності (Чорнобровкін В. М.), технічної творчості (Третяк Т. М.), аналізу поведінки в екстремальних умовах (Мазяр О. В.), часової регуляції діяльності людини (Плохих В. В.). Низка досліджень підтверджують доказовість цієї системи на різних вікових етапах: раннього віку (Гулько Ю. А.), дошкільного віку (Біла І. М., Ваганова Н. А.), молодшого шкільного віку (Латиш Н. М.), середнього та старшого шкільного віку (Третяк Т. М., Карпенко Н. А.), студентів (Березова Л. В., Шепельова М. В.), дорослих професіоналів (Карпенко В. В.), людей у віці пізньої зрілості (Міщиха Л. П.). І це далеко не повний перелік науково-практичних досліджень, здійснених у напрямку творчої конструктології та доведеності системного тренінгу КАРУС, як її практичного системно-тренінгового втілення. КАРУС – є аббревіатурою від назв основних стратегій діяльності людини: аналогізування, комбінування, реконструювання та універсальна стратегія, в якій органічно поєднуються елементи вище названих стратегій. Навчально-тренінгова система КАРУС може ефективно застосовуватись в різних сферах людської діяльності та

дозволяє навчати людину застосовувати творчі стратегії у ситуаціях невизначеності, коли досить складно зрозуміти, як треба діяти. Важливою особливістю цієї системи є те, що вона навчає діяти саме в ускладнених умовах, використовуючи в своїй діяльності названі вище творчі стратегії. До таких ускладнених умов відносяться: дефіцит (нестача) часу, дефіцит інформації та її надлишок (інформаційне перевантаження), раптові заборони. Особливої уваги заслуговує той факт, що в ускладнених умовах, зокрема в умовах інформаційної невизначеності, людина здатна успішно знаходити розв'язки нагальних проблем та ефективно реалізувати творчі стратегії діяльності. І як свідчать результати проведених досліджень [1, 2], ускладнені умови певною мірою можуть виступати стимулом до творчої стратегіальної діяльності людини.

Сучасні дослідження, проведені в контексті конструкторської парадигми, дозволяють розглядати людину, здатну ефективно діяти в умовах невизначеності як таку, що спроможна змінювати стратегії розумової діяльності і поведінки в різноманітних ускладнених і навіть екстремальних умовах [1, 2].

Реалізація розумової стратегії передбачає створення нового образу майбутнього на основі вихідних образів, які суттєво відрізняються від кінцевого продукту мислення. В ході послідовних практичних перетворень об'єкт, на який спрямована діяльність, виступає перед людиною з різних сторін, дає поштовх до мислення. А тривале тренування створювати та трансформувати образи розв'язку проблеми в ускладнених умовах дозволяють нейтралізувати руйнівний вплив емоцій (і навіть паніки) та продовжувати конструктивну розумову діяльність.

В контексті конструкторської парадигми терміни «конструювання», «створення», «вибудовування» виступають синонімами і підкреслюють творчу природу розумової діяльності людини, особливо коли йдеться про діяльність в умовах невизначеності. При цьому слід виділити наступні важливі аспекти. Перший аспект стосується побудови, як створення суб'єктом своєї діяльності, і стратегії як її головного регулятора. Розкриваючи цей аспект, слід говорити про готовність особистості діяти в ускладнених умовах, її психофізіологічні особливості, досвід діяльності в таких умовах, професійні вміння, суб'єктивні орієнтири та вподобання, рівень розумового та особистісного розвитку тощо. Згідно з автором теорії особистісних конструктів Дж. Келлі, організація та впорядкування суб'єктивного досвіду відбувається з опорою на індивідуальну систему біполярних шкал – «конструктів». Їх полярність забезпечує множинне осмислення однієї реальності і діяльність в ній. Згідно з Дж. Келлі, кожна людина виступає як автор свого розуміння реальності. Всі ці різні за структурою та рівнем сформованості, специфічні для кожної окремої особистості складові об'єднуються і спрямовуються в єдиному психічному

поточі таким психологічним регулятором, як стратегія. Ми зазначали вище, що це може бути стратегія аналогізування (повного чи часткового наслідування), пошук близького і більш-менш віддаленого аналогу структури або функціональної ознаки. Діяльність може здійснюватися за принципом комбінування різноманітних відомих суб'єкту аналогів та їх частин. І тоді ми говоримо про регуляцію всього процесу саме стратегією комбінування. Діяльність може здійснюватися за принципом контрастного реконструювання, коли мисленнєва діяльність здійснюється за принципом «навпаки», це певною мірою антагоністичний принцип регуляції, який досить часто зустрічається під час діяльності в ускладнених умовах і пов'язаний з феноменом надситуативної активності суб'єкта.

Наступний аспект прямо пов'язаний з попереднім – йдеться про продукт діяльності (це може бути інженерна споруда, художній образ, створений текст тощо), тобто це той новий предмет або образ, на основі якого ми можемо судити, як саме протікала діяльність і за яким регулятивно-стратегіальним принципом вона здійснювалась.

Третій аспект стосується конструювання нових когнітивних структур і функцій у психіці суб'єкта. Тобто тривалий досвід діяльності в ускладнених умовах, діяльності, спрямованої на створення нових продуктів як у внутрішньому, так і зовнішньому (предметному) аспектах, зумовлює появу нових психологічних новоутворень, які ми можемо називати стратегіями творчої професійної діяльності.

Отже, тренінгова система КАРУС дозволяє вчити суб'єктів діяльності ефективно діяти в умовах невизначеності, реалізуючи стратегії аналогізування, комбінування чи реконструювання. Це в свою чергу активізує створення нових психологічних новоутворень, як то стратегії творчої діяльності, що є унікальним, неповторними утвореннями для кожної конкретної особистості.

Список використаних джерел:

1. Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. К., 2018. 194 с.
2. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.

Мазай Л. Ю.,

*аспірантка кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського*

Науковий керівник: Шахов В. І.,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського*

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ РЕСУРСНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ПОТЯСІНЬ

Періоди суспільних криз приносять багато серйозних викликів, що впливають на якість життя людей у багатьох його аспектах. Крім економічних та політичних труднощів, однією із найвагоміших стає проблема збереження або підтримки психоемоційного благополуччя й відповідно психологічного супроводу соціуму на державному та національному рівнях. Особливо це загострюють травматичні події, у яких безпосередню участь бере значна частина суспільства, а інша стає їхніми свідками.

З початку воєнної агресії РФ в Україну 2014 року, а згодом з другою фазою російсько-української війни, а саме повномасштабного військового вторгнення, в практичному психологічному дискурсі стали актуальними теми, пов'язані з проблематикою бойового стресу, гострого стресового розладу (ГСР) та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У цей же період гостро постають питання, що стосуються кваліфікації психологів, методів їхньої діяльності з травматичним досвідом та рамок психотерапевтичної роботи.

Важливості набули питання ресурсності самих фахівців соціономічних професій, встановлення ними рамок безпеки, попередження вторинної травматизації в інтенсивній роботі з клієнтами, а також передчасного емоційного та професійного вигорання. Психологічна та професійна ресурсність психологів-консультантів та психотерапевтів є чи не одним із найперших пунктів фахової наукової дискусії.

З огляду на сучасну повістку наукової та практичної психологічної діяльності стає актуальним дослідження психологічних особливостей ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. Так, на наш погляд, важливим є пошук тих методів та чинників, за допомогою яких стала б можливою актуалізація професійної ресурсності

психологів-консультантів ще на етапі їхнього навчання у закладах вищої освіти (далі ЗВО).

Зауважимо, що професійне становлення майбутніх психологів ставало предметом наукових розвідок чималої кількості вітчизняних та зарубіжних науковців. Різні аспекти такого становлення у психологів-консультантів вивчали В. Андрущенко, В. Болотова, В. Кремень, Г. Костюк, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пов'якель, О. Коқун, О. Паламарчук, В. Шахов, В. Штифурак, В. Педоренко, О. Шаманська та інші. Тему профорієнтації майбутніх психологів різносторонньо розкривали у своїх розвідках О. Бондаренко, С. Васьківська, Ж. Вірна, В. Власенко, Л. Долинська, О. Дусавицький, П. Горностай, О. Іванова, В. Панок, Ю. Приходько, Л. Уманець, Н. Чепелева, Т. Щербакіова.

У зарубіжній науковій парадигмі питання професійного становлення психологів і психотерапевтів, а саме тих індивідуально-психологічних властивостей, які необхідні для цього процесу, цікавили Б. Окунь, А. Адбера, М. Бубера, Л. Волберга, Х. Штруппа, А. Сторра, Л. Бюгентал, Е. Кеннеді, К. Шнайдера. Також професійний розвиток майбутніх психологів розглядали Л. Е. Настасія, А.-М. Казан, Ненсі С. Елман, Вільям Н. Робінер, Джойс Ілфельдер-Кай, Алія І. Шейх, Дерек Л. Мілн, Бріоні В. Макгрегор та інші.

Окремо згадаємо праці науковців, які присвятили свою дослідницьку діяльність вивченню особистісної та психологічної ресурсності. Серед них українські науковиці О. Штепа, Т. Титаренко, Н. Троценко, Н. Улько та інші. У зарубіжній психології проблематика ресурсності досліджувалась у контексті теорій подолання стресу та складних життєвих ситуацій. Психологічну ресурсність часто ототожнювали з внутрішньою силою та вірою у себе (С. Хульт і Т. Ваад), волею до сенсу (В. Франкл, Р. Персо), витривалістю (С. Кобаса, Д. Хошаба), активністю суб'єкта (Г. Олпорт), стійкістю (С. Мадді), ресурсами опору (А. Антоновський).

Огляд низки наукових праць продемонстрував, що проблематика ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів раніше комплексно не досліджувалась.

Метою пропонованої розвідки є осмислення проблеми професійної ресурсності майбутніх психологів, що необхідна для їхнього успішного професійного становлення, а також аналіз потенційних способів її актуалізації.

У результаті теоретичного аналізу ми обрали інтенціональний підхід до проблематики ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. Згідно нього важливо брати до уваги особливості спрямованості суб'єкта, його потреби, бажання, інтереси, уявлення про себе. Так, у процесі професійного становлення дуже важливим є мотивація вибору фаху, мотивація вступу в ЗВО та самого навчання. Крім цього,

дуже важливим є розуміння самими майбутніми психологами особливостей своєї професіоналізації та того, які ресурси їм необхідні для цього, як їх варто використовувати і як можна актуалізувати.

Цей підхід у дослідженнях особистісної ресурсності є не новим. Зокрема О. Штепа визначає поняття психологічної ресурсності як уміння людини актуалізувати власні ресурси, свідомо ними оперувати, знати як їх вмщувати та оновлювати. При цьому фундаментальними властивостями, що становлять основу ресурсного стану є здатність суб'єкта до саморозвитку, саморегуляції та самодетермінації. У своєму авторському опитувальнику науковиця виокремила такі діагностичні шкали, як «знання власних психологічних ресурсів», «уміння оновлювати власні психологічні ресурси», «уміння вмщувати власні психологічні ресурси» [3].

Згідно таких міркувань ми розпочали дослідження ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів з визначення особливостей їхньої самооінки свого рівня професіоналізації. Компонентами цієї діагностичної властивості ми визначили такі, як професійна самооінка та самоефективність (те, як студенти-психологи оцінюють актуальний рівень своїх фахових знань, умінь та навичок і можливість їхнього застосування на практиці), розуміння часової перспективи свого професійного становлення (наявність або відсутність гнучкого проєкту своєї професіоналізації), мотиваційно-ціннісний рівень професійного становлення (мотиви вибору фаху, самостійність цього вибору, мотиви вступу у ЗВО тощо), оцінка важливих властивостей для професійного становлення (власне тих ресурсів, які необхідні для цього), гнучкість та адаптивність у професії.

Так, самооінка власного рівня професійного становлення демонструватиме специфіку усвідомленості суб'єктом цього процесу, його рівень домагань, мотивацію вибору фаху, а основне визначатиме специфіку розуміння необхідних професійних ресурсів. Саме ця диспозиція є центральною у діагностиці ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, з якою відбувається співвідношення рівня розвитку професійних ресурсів.

У результаті проведеного протягом 2021–2022 н.р. психодіагностичного дослідження на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Хмельницького національного університету, в якому взяло участь 197 студентів-психологів 2–4 курсів СВО бакалавр та 1-го курсу СВО магістр, вдалось визначити певну незмінність самооінки рівня професійного становлення майбутніми психологами. Це стало відправною точкою в аналізі показників інших властивостей як компонентів професійної ресурсності, до яких було віднесено професійну мотивацію, емоційний інтелект,

аналітичне мислення, креативність, толерантність до невизначеності, адаптивні копінг-стратегії та механізми психологічного захисту.

Крім цього, зауважимо, що за допомогою математично-статистичної обробки результатів вдалось з'ясувати, що висока самооцінка свого рівня професійного становлення співвідноситься з високим рівнем розвитку професійних ресурсів, натомість низька самооцінка – відповідно з низьким рівнем розвитку професійних ресурсів. Детальні результати дослідження узагальнено та подано у тексті дисертації на здобуття наукового ступеню доктора філософії.

Емпіричне дослідження заявленої нами проблематики дало змогу дійти до висновку, що починати розвиток та актуалізацію професійних ресурсів майбутніх психологів потрібно з роботи над їхньою самооцінкою свого рівня професійного становлення. Адекватність такої самооцінки визначатиме рівень домагань у подальшій професійній діяльності, прагнення до фахового удосконалення, віру у свої здібності та можливості, рефлексію свого потенціалу та потребу в досягненні ресурсного стану в фаховій діяльності.

Зауважимо також, що низка попередніх наукових досліджень професійного становлення та розвитку майбутніх психологів виявила у студентів 3–4 курсів наявність страхів пов'язаних з першими кроками у професії та початком практичної діяльності [1][6]. З огляду на це вважаємо, що низький, середній, високий рівень самооцінки свого професійного становлення є тією рушійною силою, яка детермінує невпевненість або впевненість у своїх актуальних знаннях, уміннях і навичках, страх або ж навпаки прагнення набувати трудовий досвід, розуміння того, що необхідно ще зробити для фахового росту чи яких ресурсів недостатньо.

Сам конструкт самооцінки професійного становлення має в основі професійну Я-концепцію, уявлення суб'єкта про себе в професії у теперішньому та майбутньому. У роботі з цією властивістю добре зарекомендували себе нарративні техніки, метою яких є створення цілісної історії (нарративу), а з них цілісної картини себе як фахівця, що згодом можна піддавати аналізу та переосмисленню [2].

Отже, проблема професійної ресурсності майбутніх психологів в умовах суспільних потрясень є надзвичайно актуальною. Здійснене нами емпіричне дослідження психологічних особливостей ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів дало змогу виокремити його основний структурний елемент, а саме самооцінку рівня професійного становлення. Зосередження корекційної роботи на цій властивості відкриває можливість для розвитку та актуалізації професійної ресурсності молодого покоління фахівців з психології.

Список використаних джерел:

1. Кокурн О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство» 2012. 200 с.
2. Мазай Л. Ю., Штифурак В. С. Наративні техніки у психокорекції ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Серія Психологія*. 2022. Випуск 1(54). С. 47–54.
3. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Серія «Проблеми сучасної психології»*. 2018. Випуск 39. С. 380–399.
4. Штепа О. С. Психологічна ресурсність як чинник особистісного саморозвитку студентів-психологів. *Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації»*. 2013. № 3. С. 144.
5. Штифурак В. С., Шаманська О. І., Педоренко В. М. Психологія професійного становлення психолога-консультанта. *Навчальний посібник*. Вінниця, 2021. 226 с.
6. Laura Elena Nastasa, Ana-Maria Cazan. (2013). Personal and professional development of beginner psychologists. *3rd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance. Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 84(2013). 781–785. URL: https://www.researchgate.net/publication/275220295_Personal_and_Professional_Development_of_Beginner_Psychologists

Ханецька Т. І.,

кандидат психологічних наук,

*доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

Сидоренко О. Б.,

кандидат психологічних наук,

*доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕСТРУКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

Нестабільна соціально-економічна ситуація в Україні накладає свій відбиток на професійну діяльність працівників, що в свою чергу відображається в їх загальному соціально-психологічному дискомфорті, проявляється в емоційному вигоранні, втраті професійної ідентичності, в появі відчуженості, стагнації професійної діяльності, професійної безпорадності та інших деструктивних змінах професійного розвитку особистості.

Під впливом професійного середовища та індивідуальних особливостей особистості фахівця можуть виникати професійні деструкції. На думку науковців професійні деструкції представляють собою зміни структури особистості і самої професійної діяльності, які негативно впливають на продуктивність праці, взаємодію з іншими людьми і на розвиток самої особистості. Процес професійної деструкції суб'єкта праці зашкоджує самому професійному середовищу, призводить до зниження професійної ефективності фахівця та якості виконуваної ним діяльності [1; 2].

Повноцінне функціонування особистості пов'язане з гармонійним поєднанням різних рівнів особистісної організації. Професійно зумовлені деструкції передбачають неузгодженість структурних компонентів суб'єкта професійної діяльності (спрямованість, професійна компетентність, професійно важливі якості, професійно значимі психофізіологічні властивості). Тому професійні деструкції порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, негативно позначаються на ефективності працівника та продуктивності його діяльності [4].

Аналіз наукових досліджень професійних деструкцій дозволяє відзначити, що ключовим моментом професійної спроможності молодого фахівця є самоконтроль, розвиток особистісних та професійних якостей стійких до появи деструкцій. Варто відзначити, що чим більше фахівець буде обізнаним у даному питанні, а також постійний самоконтроль і саморефлексія власного професійного життя, тим вище ймовірність профілактики виникнення деструктивних змін професійного розвитку [2; 3; 4].

Проте на сучасному етапі психологічної науки відсутні цілісна концепція щодо профілактики та корекції професійних деструкцій особистості, концептуальний підхід щодо запобігання деструктивних змін на всіх етапах професіоналізації особистості, а зокрема на ранніх етапах. Тому актуальною постає потреба розробки педагогічної системи профілактики професійних деструкцій в освітньому процесі в ЗВО.

Зміна особистості у процесі освоєння світу професій розкривається в понятті «професійне становлення», яке характеризує індивідуально своєрідний шлях (траєкторію) особистості з початку формування уявлень про професію і професійні наміри до завершення професійної біографії [4, с. 240]. З нашої точки зору, доцільно було б для здобувачів вищої освіти впроваджувати лекційні курси з психології професійної кар'єри та професійних деструкцій, а також проводити профілактичні заходи щодо запобігання виникнення деструкцій у майбутній професійній діяльності фахівця вже на етапі його входження у професію в процесі навчання.

Впровадження профілактичних заходів в освітній процес дозволить здобувачам вищої освіти адаптуватися до нових форм майбутньої професійної діяльності, високого рівня інформаційної завантаженості, сприятиме їх особистісному та професійному розвитку.

Психолого-педагогічна система профілактики професійних деструкцій майбутніх фахівців має включати такі компоненти: *інформаційний* (інформування здобувачів вищої освіти про можливість формування негативного професіогенезу особистості: професійні деструкції, їх види, причини та детермінанти виникнення, наслідки для особистості та професійної діяльності, особливості формування та розвитку професійної компетентності); *діагностичний* (виявлення тенденцій до виникнення професійних деструкцій та професійних деформацій); *навчальний* (навчання саморефлексії, самодіагностиці та прийомам психопрофілактики професійних деструкцій); *консультативний* (проведення зі здобувачами вищої освіти тематичних бесід, семінарів, ділових ігор); *профілактичний* (проведення профілактичної роботи зі здобувачами вищої освіти, спрямованої на запобігання виникнення професійних деструкцій);

проведення тренінгів особистісного і професійного зростання); *корекційний* (навчання прийомам психокорекції професійних деструкцій).

Отже, система профілактики професійних деструкцій майбутніх фахівців включає в себе консультативні, профілактичні та корекційні заходи. Робота викладачів в даному напрямку дозволить підвищити якість підготовки здобувачів вищої освіти в процесі навчання, підготувати їх до майбутньої професійної діяльності, навчити їх практичним навичкам розпізнавати власні тенденції до деструктивних змін вже на етапі адаптації до професійної діяльності, а також прийомам психокорекції професійних деструкцій.

На нашу думку, профілактичні заходи також необхідно реалізовувати й в процесі професійної діяльності фахівців. Психологічна профілактика професійних деструкцій повинна здійснюватися психологом організації за допомогою різних засобів і форм. Зміст профілактичної програми залежить від індивідуальних особливостей кожного працівника, причин виникнення та особливостей прояву в них професійних деструкцій, умов і можливостей превентивних впливів психолога. Психолог, здійснюючи психологічний супровід працівників в організації, повинен навчити їх прийомам, способам саморегуляції емоційно-вольової сфери та самокорекції професійних деформацій й професійних деструкцій. Підвищення кваліфікації працівників та перехід на нову кваліфікаційну категорію або посаду (підвищення почуття відповідальності та новизни роботи) також виступають як превентивні заходи деструктивних змін. Тобто, комбінація методів, прийомів, форм і засобів психопрофілактики професійних деструкцій повинні бути різноманітними.

Практикуючі психологи зазначають, що деякі методи і прийоми профілактичних впливів виступають як способи викорінення конкретних видів професійних деструкцій, а комплексне їх застосування є важливою умовою профілактичної діяльності. Напрямки профілактичних заходів щодо деструкцій які запропонувала Тогобицька В. Д. для пожежників-рятувальників, на нашу думку, можна адаптувати для роботи з фахівцями інших професій: підвищення соціально-психологічної компетентності особистості працівника; вдосконалення способів своєї професійної діяльності; організація та проведення особистісно-орієнтованої діагностики працівників; оптимізація морально-психологічного клімату в трудовому колективі; психологічний супровід професійного розвитку працівників; оптимізація міжособистісної взаємодії в трудовому колективі тощо [4, с. 243].

Заслуговує на увагу й розроблена авторкою цільова програма психологічної профілактики та корекції професійних деструкцій, яка може бути використана для впровадження для фахівців різних професій. Програма включає в себе комплекс модулів, які передбачають: заходи

з підвищення соціально-психологічної компетентності; заходи із вдосконалення способів професійної діяльності; заходи щодо здійснення особистісно-орієнтованої діагностики; заходи з оптимізації морально-психологічного клімату в трудовому колективі; заходи щодо психологічного супроводу професійної кар'єри; заходи з оптимізації міжособистісної взаємодії в трудовому колективі [4, с. 244].

Отже, варто зазначити, що перспективним напрямком наукової та практичної діяльності психологів є розробка та впровадження дійових психотехнологій профілактики та корекції наслідків негативного особистого професіогенезу. Тому, невід'ємною складовою комплексного підходу до проблеми професійного становлення та розвитку особистості є врахування у підготовці висококваліфікованих фахівців можливості превентивних заходів щодо запобігання виникнення різних аспектів деструктивних змін, а у разі їх виникнення у професійній діяльності вчасно впроваджувати психотехнології щодо їх подолання.

Список використаних джерел:

1. Ковальчишина С. В. Психологічні особливості виявів професійної деструкції у слідчих органів внутрішніх справ на етапі професіоналізації. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_42
2. Мацегора Я. В. Проблема професійних деструкцій та деформацій працівників правоохоронних органів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 2(33). С. 247–252.
3. Петрович В. С. Шляхи попередження й подолання професійного вигорання фахівців соціально-педагогічної сфери. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. Розділ V. *Соціальна педагогіка*. 2011. № 17. С. 130–135. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/5218/1/Petrovych_2011.pdf
4. Тогобицька В. Д. Психопрофілактика та психокорекція професійних деструкцій пожежників-рятувальників. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 238–247. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol10/031.pdf>

НАПРЯМ 7. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-21>

Бартенєва І. О.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки

*ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

ВПЛИВ СПРИЯТЛИВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ

Однією з умов позитивного ставлення дітей до навчання, емоційного благополуччя в освітньому середовищі, на наш погляд, є наявність дружніх стосунків усередині колективу, що сприяють створенню в ньому сприятливого психологічного клімату. Вирішальна роль у цьому належить учителям-предметникам, класному керівнику.

Одним зі шляхів здійснення поставленого завдання є подолання конфліктів між однокласниками, яке полягає у створенні об'єктивних умов у колективі, коли кожна дитина буде поставлена перед необхідністю розвивати в собі як загальнолюдські якості, так і якості справжнього товариша.

Позитивні результати дає спільна діяльність, яка має бути значущою як для колективу, так і для більшості його членів, а також переживання конфліктуючими сторонами результатів цієї діяльності. Якщо ці проблеми буде розв'язано, то, безумовно, в колективі буде встановлено сприятливий мікроклімат, де кожна дитина почувається комфортно. Природно, у дитини зникне підґрунтя для невдоволення собою, іншими (однокласниками, вчителями), школою, для девіантної поведінки. Встановлення такого «морального та емоційного комфорту» в дитячому колективі – одне з основних завдань учителя.

Для реалізації вищесказаного завдання, на нашу думку, вчителю необхідно використовувати деякі підходи до дітей, а саме підліткового віку, що базуються на педагогіці співпраці.

1. Контроль і ненав'язлива допомога в організації навчання, позанавчальної діяльності.

2. Залучення в різні види діяльності з урахуванням потреби в енергетичній розрядці.

3. Намагатися не наказувати, а співпрацювати.

4. При оцінці поведінки дитини не принижувати.

5. Оцінювати вчинок, а не особистість загалом.

6. Стежити за власною поведінкою.

7. Обережно користуватися негативними прикладами з метою уникнення наслідування.

З точки зору К. Роджерса, одним із головних завдань учителя є вміння створити відповідну інтелектуальну та емоційну обстановку в класі, атмосферу психологічної підтримки. Ним були розроблені основні принципи, за допомогою яких можна створити в класі потрібну атмосферу [1].

1. Від самого початку і впродовж усього освітнього процесу вчитель має демонструвати дітям свою цілковиту до них довіру.

2. Учитель має допомагати учням у формуванні та уточненні цілей і завдань, що стоять як перед групами, так і перед кожним учнем.

3. Педагог повинен завжди виходити з того, що в учнів є внутрішня мотивація до навчання.

4. Класний керівник повинен виступати для учнів як джерело різноманітного досвіду, до якого завжди можна звернутися з різними питаннями.

5. Важливо щоб у ролі порадики він виступав для кожного учня.

6. Учитель має розвивати в собі здатність відчувати емоційний настрій у групі та приймати його.

7. Вихователь має бути активним учасником групового впливу.

8. Учитель має відкрито висловлювати свої почуття.

9. Педагог повинен прагнути до досягнення емпатії, що дає змогу розуміти почуття і переживання будь-якого школяра.

10. Учитель повинен добре знати самого себе.

Учитель, який дотримується у своїй професійній діяльності перелічених вище принципів, до кожної дитини ставиться як до особистості, тобто є особистісно-орієнтованим.

Особистісно-орієнтований педагог під час взаємодії з учнями має створювати умови, що відповідають становленню в кожній дитині почуття власної гідності, особистісної значущості, самоповаги, що особливо характерно для підліткового віку. Запорукою успішної взаємодії з учнями стане атмосфера тепла на уроці, взаємної поваги, створена вчителем на уроці та поза ним.

Під час спроби створення сприятливого психологічного клімату в підлітковому колективі вчителю необхідно враховувати у своїй роботі психологічні особливості підліткового віку.

Найважливішого значення в цьому віці набуває спілкування з однолітками. Воно робить життя підлітка емоційнішим, насиченішим, цікавішим. Звісно, це відбувається за умов, коли в колективі склалися добрі стосунки між дітьми, практично відсутні конфлікти, панує дух взаємоповаги один до одного.

Для становлення людської особистості дуже важливим є те, що в спілкуванні складаються мірки, за якими оцінюються вчинки, засвоюються морально-етичні норми і правила прийнятної поведінки. Таким чином, колектив сприяє формуванню моральної особистості. Крім того, характер стосунків у колективі суттєво впливає і на навчальну діяльність. Спілкування з однокласниками сприяє зростанню пізнавальних інтересів, дає поштовх до самоосвіти. Це пояснюється тим, що в цьому віці відбувається постійне порівняння себе з іншими, аналіз порівняння, відповідні дії, тобто зміна себе в чомусь, що не влаштовує підлітка. Якщо підліток знає менше за іншого, то в нього має з'явитися потреба заповнити прогалину в знаннях, отримати інформацію, якою, можливо, не володіють однокласники, та поділитися нею з іншими, тим самим показавши в цьому свою значущість.

Спілкування у підлітків посідає таке значне місце ще й тому, що воно виконує інформаційну функцію. В. Кириленко вивчав психологічні умови підвищення ефективності інформаційної функції спілкування школярів [2]. Результати його дослідження підтверджують нашу точку зору про те, що в підлітковому віці ставлення до навчання набуває більш прагматичного характеру. Підліток відчуває потребу не тільки в отриманні інформації, а й у її передачі. Отже, спілкування з однолітками для підлітка стає невід'ємною частиною його життя, в тому числі навчального.

За наявності дружніх стосунків між членами навчальних груп, що є одним із показників позитивного психологічного клімату, така взаємодія буде найбільш результативною. Ефективність навчальної діяльності породжує інтерес, упевненість у своїх силах, що сприяє виникненню позитивного ставлення до навчання та емоційному благополуччю.

Емоційне благополуччя дитини є стійке емоційно-позитивне самопочуття дитини в закладі освіти, основою якого є задоволення її вікових соціальних потреб (позитивна Я-конценція, успішність в сфері спілкування і пізнавальній діяльності) [3]. Важливою умовою емоційного благополуччя є створення потрібного психологічного клімату. Для підтримки ефективної навчальної діяльності дітей необхідні наступні емоції:

1) позитивні емоції, пов'язані з освітньою установою і перебуванням в ній. Вони є слідством умілої і зладженої роботи усього педагогічного колективу, а також правильного ставлення до освітньої установи в сім'ї;

2) позитивні емоції, зумовлені рівними, хорошими діловими взаємовідносинами дитини з педагогом і товаришами, відсутністю конфліктів з ними, участю в житті колективу;

3) емоції, пов'язані з усвідомленням кожною дитиною своїх великих можливостей в досягненні успіхів в освітній діяльності, в подоланні труднощів, в рішенні складних задач;

4) позитивні емоції від зіткнення з новим матеріалом. Психологи виділили ряд стадій – «реакцій» на новизну матеріалу: від емоцій цікавості і допитливості до стійкого емоційно-пізнавального ставлення до предмета;

5) позитивні емоції, виникаючі при оволодінні дітьми прийомами самостійного добування знань, новими способами удосконалення своєї пізнавальної діяльності, самоосвіти.

Сукупність цих емоцій утворить атмосферу емоційного комфорту та благополуччя в процесі навчання і виховання.

Рівень загального емоційного благополуччя дитини можливо визначити за наступними критеріями. 1. Емоція задоволення – незадоволення як зміст переважного фону настрою. 2. Переживання успіху – неуспіху досягнення цілей. 3. Переживання комфорту як відсутності зовнішньої загрози і фізичного дискомфорту. 4. Переживання комфорту в присутності інших людей і ситуації взаємодії з ними. 5. Переживання оцінки іншими активності дитини.

Для розуміння, що саме входить в функції педагогів і як вони забезпечують індивідуальний рівень емоційного благополуччя конкретної дитини, необхідно уявити собі онтогенез всіх складових емоційного благополуччя дитини [1].

Отже, створення сприятливого клімату в підлітковому колективі, на нашу думку, сприяє вихованню емоційно-позитивного ставлення підлітків до навчання, а також емоційному благополуччю особистості дитини в освітньому середовищі.

Список використаних джерел:

1. Бовт Л. Коло психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами. *Психолог*. 2013. № 23. С. 14–25.
2. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*. 2014. № 5. С. 165–176.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

Васильєва К. В.,

студентка 4 курсу кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Науковий керівник: Яблонський А. І.,

доктор психологічних наук,

завідувач кафедри педагогіки та інклюзивної освіти

Миколаївського національного університету

імені В. О. Сухомлинського

ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ТА ОСОБИСТОСТІ ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

Становлення психічно та фізично здорової особистості в умовах інтенсивного розвитку економічних, соціальних, політичних відносин та загальної нестабільності у світі є одним з найважливіших завдань у сучасному суспільстві. Одне з можливих рішень цієї проблеми може бути створення спеціалізованих установ для обдарованих дітей та підлітків. В останні роки активно ведуться роботи у цьому напрямку активно ведуться, з'являються різні школи-інтернати, спеціалізовані гімназії, різні благодійні організації та ін.

У наукових працях проблема обдарованості почала описуватися лише у двадцятому столітті, одним з перших, хто звернув увагу на обдарованих дітей С.Л. Рубінштейн. Він описував обдарованість як «Під загальною обдарованістю при цьому розуміють рівень загальних здібностей, що виявляються як здатність до загального (загальноосвітнього) навчання, а під спеціальною обдарованістю рівень спеціальних здібностей: технічних, музичних тощо».

Розвиток інтелектуальної сфери у підлітковому віці має дві сторони кількісну та якісну. Кількісні зміни виражені в тому, що підлітки виконують інтелектуальні завдання значно легше і швидше, ніж дитина молодшого шкільного віку [12].

Якісна сторона виявляється у тому, що підлітку цікавіший процес рішення, а не результат.

Абстрактно-логічне мислення переважає над операційним.

Підліток може легко абстрагуватись від конкретного наочного матеріалу і міркувати словесно. На основі загальних посилок підліток може будувати гіпотези підтверджувати їх чи спростовувати, це свідчить про те, що у підлітка мислення стає логічним. У підлітковому віці матеріал починає засвоюватися з допомогою логіки. Під час вирішення нових завдань підліток користується різними підходами до рішення.

Досліджень у цій галузі не так багато.

Ефективність мнемічної діяльності у обдарованих підлітків вищі, ніж показники у підлітків із середнім інтелектом [9, с. 9].

Нерівномірність у розвитку вербальних та невербальних здібностей може негативно позначатися на когнітивному та особистісному розвитку та викликати труднощі в навчанні в школі не тільки у дітей з нормальним та затриманим розумовим розвитком, а й у дітей із високими показниками загального інтелекту.

Обдаровані учні з відносним відставанням вербальних здібностей відчують труднощі у деяких шкільних предметах, особливо пов'язаних з виконанням письмових робіт, і можуть виявляти ознаки дислексії та дисграфії. Поєднання розвинених здібностей та труднощів у навчанні може вести до неадекватної оцінки дітьми своїх можливостей та наростання тривожності, а потім і до появи особистісних та дисциплінарних проблем [2, с. 217].

Якщо приділити більш зосереджену увагу даному аспекту, то можна прослідкувати взаємозв'язок між рівнем загального інтелекту та креативністю [10, с. 72].

Показники пам'яті у підлітків із високими показниками загального інтелекту достовірно вище, ніж у їхніх однолітків із середніми показниками. Це каже про те, що пам'ять грає одну з провідних ролей у розвитку інтелектуальної обдарованості.

Також прослідковується певний взаємозв'язок між просторовим мисленням успішності навчання з усіх предметів, також успішність навчання у старшому шкільному віці залежить від поняттєвого мислення [3, с. 41].

У дослідженні Берголд С., Віршмейнд Л, Дітлеф Ш. Рост та Стейнмар Р. вивчалася задоволеність життям інтелектуально обдарованих підлітків у порівнянні з необдарованими однолітками. Дослідження не виявило відмінностей між цими двома групами випробуваних у рівні задоволеності життям. Це дослідження було унікальним, оскільки воно проводилося у звичайній школі за участю школярів, які не знали, що у них високий рівень інтелекту. Дане дослідження показало, що рівень задоволеністю життям не відрізняються між хлопчиками та дівчатками [8].

Співвідношення цього дослідження полягає в тому, що досліджувалась звичайна школа, а не гімназії, а рівень задоволеності життям тісно пов'язаний з освітою [4, с. 6].

Також розглянемо співвідношення соціометричного статусу та інтелектуально-творчих здібностей у обдарованих підлітків. Дослідивши дане питання ми виявили, що між соціометричним статусом підлітка та його мотивацією досягнення, також виявлено зв'язок між соціометричним статусом та інтелектуально-творчими здібностями. Таким чином,

доведено, що що вище у підлітка соціометричний статус, то вище його інтелектуально-творчі здібності і вище мотивація досягнення успіху [8].

Дослідимо внутрішній світ інтелектуально обдарованих підлітків. Провівши аналіз наукових джерел ми дійшли висновку, що вони свідчать про те, що внутрішній світ інтелектуально обдарованих підлітків більш відкриті до інформації, що надходить, до інших людей, порівняно з їхніми ординарними однолітками [5, с. 28].

Описуючи себе, обдаровані підлітки частіше, ніж їх ординарні однолітки, критикують себе. Лише обдаровані підлітки відчувають себе так, ніби оточуючі вважають їх іншими. Обдарованих підлітків цікавить, як їх бачать інші. Ця стигматизація, яку часто важко обробляти, може стати каталізатором рішення обдарованої молодої людини використовувати різні стратегії, орієнтовані на втечу, такі як найчастіше згадані, такі як приховування його чи її інтелектуальні здібності за масками недосягнення, заперечення важливості популярності та утвердження певного. Крім цих особливостей, нами було виявлено, що різні форми самооцінки існують всередині обдарованих груп дітей [11, с. 30].

Обдаровані підлітки мають низький рівень агресивності та залежної поведінки. Обдаровані підлітки володіють вищим соціометричним статусом у порівнянні з однолітками із середнім рівнем інтелекту [6, с. 5].

Мотиваційно-особистісні характеристики обдарованих підлітків демонструють велику виразність надії на успіх, але меншу – страху перед невдачею, занепокоєння оцінками, загальної тривожності, нестабільності мислення під час стресу. Обдаровані діти мають більш високу академічну самооцінку, ніж контроль, але це не позначається на загальній самооцінці, так само, як і ступінь організованості роботи, регуляції уваги та стиль атрибутції. Як і слід очікувати, успішність обдарованих з усіх предметів є вищою, ніж у інших дітей, при більшій активності обдарованих у позашкільній діяльності (особливо в літературі та природничих науках), крім спорту, музики та технік [5, с. 92].

На високому рівні вимог до себе у підлітків виражені реакції самозвинувачення, негативні емоції стосовно себе. Обдаровані старшокласники, які чекають упередженого ставлення до себе від оточуючих, меншою мірою будуть схильні до внутрішньоособистісних конфліктів і сумнівів [8, с. 38].

Таким чином, у когнітивній сфері обдаровані підлітки мають здібності до швидкого та глибокого розуміння складних ідей, а також до творчого мислення та проблемного вирішення. Вони можуть мати високий рівень інтелектуальної підвищеності, дуже швидко засвоювати нові знання та мати здібності до абстрактного мислення. Вони можуть також мати розвинену здатність до множинного перспективного мислення, здатність

до розуміння складних систем та здібності до ефективного рішення проблем.

У особистісній сфері обдаровані підлітки можуть мати високу мотивацію до досягнень та самоактуалізації, а також бути відкриті для нових досліджень та інтелектуальних викликів. Вони можуть бути дуже самодисциплінованими та цілеспрямованими в досягненні своїх цілей. Вони можуть також мати високу самооцінку та віру у свої здібності.

Список використаних джерел:

1. Антонова О. С. Обдарованість: досвід історичного і порівняльного аналізу. Житомир : ЖДУ, 2019. 456 с.
2. Бобраков Т. М. Особливості обдарованої дитини та їх врахування у навчально-виховному процесі. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2019. 121 с.
3. Басюк Н. А. Обдарованість: її виявлення та розвиток. *Вісник Житомирського державного університету : Педагогічні науки*. 2019. Вип. 46. 20 с.
4. Виготський Л. С. Психологія людини : Ніжин, 2001. 111 с.
5. Виготський Л. С. Психологія підлітка. «Педагогіка». С. 242.
6. Гільбух Ю. Як не вбити талант. *Народна освіта*. № 4. 2021. 22 с.
7. Гнатко М. М. Деякі особистісно-когнітивні особливості творчо обдарованих підлітків. *Педагогіка і психологія*. Київ : Педагогічна думка, 2021. № 2. 108 с.
8. Гудим І. Обдаровані діти : виявлення, навчання, розвиток. *Справи Сімейні*. URL : <https://familytimes.com.ua/vikhovannya/obdarovani-diti-viyavlennya-navchannya-rozvitok> (дата звернення: 21.01.2023)
9. Лисенко Н. В. Обдарована дитина у просторі виховних інновацій: матеріали науковопрактичного онлайн-вебінару. Івано-Франківськ : ПНУ, 2021. 78 с.
10. Лавриненко С. Л. Батькам обдарованої дитини: психологічні поради щодо виховання. *Обдарована дитина*. 2019. № 6. 163 с.
11. Палагнюк О. В., Романюк І. І. Обдарованість на перетині психологічних і педагогічних наук. *Молодий вчений*. 2019. № 7.1 (71.1). 58 с.
12. Філіпська С. Психологічні особливості та аспекти поведінки обдарованих дітей. Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ». Київ, 2018. URL: <http://surl.li/atzqt> (дата звернення: 21.01.2023).

Васильєва К. В.,

студентка 4 курсу кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Науковий керівник: Яблонський А. І.,

доктор психологічних наук,

завідувач кафедри педагогіки та інклюзивної освіти

Миколаївського національного університету

імені В. О. Сухомлинського

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОБДАРОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

У клінічній психології досліджень, присвячених проблемі обдарованості не так багато, тому це представляє великий науковий простір для вивчення клініко-психологічних характеристик обдарованих підлітків, з метою розробки практичних рекомендацій щодо роботи з обдарованими підлітками.

В даний час існує безліч трактувань терміну «обдарованість». Багато вчених виявляли інтерес до цієї теми, так, наприклад, наводять таке визначення «обдарованість загальна (англ. general aptitude, gift) – рівень розвитку загальних здібностей, що визначає діапазон діяльностей, у яких людина може досягти великих успіхів [9, с. 7].

У своїх роботах вчені наводять термін «здатки» і розуміють його, як якусь органічну та спадкову основу для розвитку здібностей, здібності вони визначають як функцію, що розвивається на основі задатків та в ході розвитку особистості здібності перетворюються та змінюються [2; 4; 5].

У своїх працях науковці загальну обдарованість, розуміють як здатність до праці та навчання а спеціальні види обдарованості, як музичну, художню та ін. Однак вони не прагнуть ототожнити обдарованість з інтелектом, оскільки в цьому процесі не задіяні лише інтелект, а й особливості особистості, темпераменту, темп діяльності та ін. [1; 4; 11; 12].

Якщо під загальною обдарованістю розуміти взятую в її єдності сукупність всіх даних людини, від яких залежить її продуктивність діяльності, то до неї включається не лише його інтелект, а й у єдності та взаємопроникненні інші властивості і особливості особистості.

Досить часто науковці у своїх працях використовують поняття «здатності», проте вони бачать у цьому терміні індивідуально-психологічні особливості, які відрізняють одну людину від іншої, ці особливості повинні мати відношення до успішності виконання того чи іншого виду

діяльності і не зводяться до знань, умінь та навичок, вже виробленим у цієї людини [3; 4; 6; 7].

Обдарованість – це системна якість психіки, що розвивається протягом життя визначає можливість досягнення людиною вищих у порівнянні з іншими людьми, неабияких результатів в одному або кількох видах діяльності [10, с. 6].

Обдаровані підлітки можуть проявляти акценти характеру, які є унікальними для їх особистості. Ці акцентуації характеризуються специфічною поведінкою, ставленням і цінностями, які більш виражені, ніж у їхніх необдарованих однолітків [15].

Зв'язок між обдарованістю особистості і акцентуаціями характеру складний і багатогранний. Обдаровані підлітки можуть відчувати низку емоційних і поведінкових проблем, які пов'язані з їхніми унікальними здібностями. Наприклад, вони можуть боротися з почуттям перфекціонізму та страхом невдачі, що може вплинути на їхню самооцінку та психічне здоров'я. Крім того, обдаровані підлітки можуть відчувати соціальну ізоляцію через свої унікальні інтереси та здібності, що призводить до почуття самотності та депресії [12].

Для підтримки здорового розвитку обдарованих підлітків важливо визнавати їхні унікальні потреби та здібності. Забезпечення спеціальної уваги та ресурсів може допомогти цим людям повністю реалізувати свій потенціал і зробити позитивний внесок у суспільство. Це вимагає цілісного підходу, який враховує виклики та можливості, пов'язані з особистісною обдарованістю.

Крім того, важливо створити сприятливе середовище, яке сприятиме зростанню та розвитку обдарованих підлітків. Це може включати надання доступу до спеціалізованих програм і ресурсів, які відповідають їхнім унікальним здібностям та інтересам. Крім того, вкрай важливо створити безпечне та інклюзивне середовище, яке дозволить обдарованим підліткам виражати себе, не боячись засудження чи глузувань [14].

Отже, обдарованість особистості може мати значний вплив на розвиток підлітка. Акцентуації характеру, властиві тільки обдарованим підліткам, можуть суттєво формувати їх поведінку, ставлення та цінності. Розуміння та підтримка цих акцентуацій має вирішальне значення для здорового розвитку обдарованих підлітків.

Надаючи необхідну підтримку та ресурси, спеціалісти можуть допомогти обдарованим підліткам повністю реалізувати свій потенціал і зробити позитивний внесок у суспільство. Важливо, щоб педагоги, батьки та спеціалісти з питань психічного здоров'я працювали разом, щоб визначити та задовольнити унікальні потреби обдарованих підлітків, щоб допомогти їм розвиватися.

Список використаних джерел:

1. Дічек Н. Питання обдарованості в українській психології. *Світогляд*, 2021. № 3(89). 27 с.
2. Зазимко О. В. Психолого-педагогічні вимоги до ідентифікації технічної обдарованості в юнацькому віці. Київ : Педагогічна думка, 2021. № 2. 23 с.
3. Зорочкіна Т. Види та типи обдарованості особистості. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. 2013. Вип. 122. 152 с.
4. Завгородня Н. М. Підготовка вчителів до роботи з обдарованими дітьми з метою їхньої соціологізації. *Наукові записки кафедри педагогіки*. Харків : Константа. 2020. Вип. 7. 325 с.
5. Ігнатова О. О. Поговоримо про талант та здібності. 2019. URL: <http://7.school-info.te.ua/blog/17-psihologija/pogovorimo-pro-talant-ta-zdibnosti> (дата звернення: 21.01.2023).
6. Кравчук Н. П. Психолого-педагогічні аспекти обдарованості дітей дошкільного віку. *Дошкільний педагог*. 2021. № 33. Т. 2. 177 с.
7. Новгородська М. Теоретичні основи профілактики залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища. Інституту обдарованої дитини НАПН України. Київ, 2021. № 2(81). 194 с.
8. Обдаровані діти – скарб нації. Інститут обдарованої дитини НАПН Україна. Київ, 2021. 574 с.
9. Попович О. Обдарованість і її значимість для розвитку особистості. 2019. № 23–24. 22 с.
10. Плаксенкова І.О. Духовне виховання як важливий соціально-психологічний аспект формування інтелектуального потенціалу особистості. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. Київ: 2020. 32с.
11. Слободянюк Л. І. Особливості пам'яті дітей з підвищеними розумовими здібностями. *Практична психологія і соціальна робота*. 2020. № 8. 46 с.
12. Синявський Д. О. Особливості самоприйняття у обдарованих підлітків / Нац. ун-т «КієвоМогилянська акад.». Київ. 2020. 66 с
13. Тимченко А. А. Проблема дитячої обдарованості в сучасній педагогіці: технологічний підхід. *Науковий вісник МДУ імені В. О. Сухомлинського*. 2021. 97 с.
14. Токарева Л. Д. Психологічні умови сприяння розвитку творчих здібностей дитини. URL: https://lib.iitta.gov.ua/6389/1/2010%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85_%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D1%81%D0%BF333333.pdf (дата звернення: 21.01.2023).
15. Філіпська С. Психологічні особливості та аспекти поведінки обдарованих дітей. Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ». Київ. 2018. URL: <http://surf.li/atzqt> (дата звернення: 21.01.2023).

Власенко О. О.,

*кандидат економічних наук, доцент,
докторант за спеціальністю 053 – Психологія
Університет Григорія Сковороди в Переяславі*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ВПЛИВУ ПРИ ОПАНУВАННІ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ АБІТУРІЄНТА

При аналізі опанування професійно-мовленнєвої компетентності як ґрунтовної частини професійної компетентності із фаху «менеджмент» керуємось твердженням Т. Кузьменко, що «фахівець професії соціономічного типу...– це особа, що володіє набором професійних компетентностей, має високий рівень емоційної стабільності» [3, с. 129].

Виходимо з того, що в процесі надбання професійно-мовленнєвої компетентності абітурієнт повинен мати емоційну стабільність. Вона необхідна при надбанні означеної компетентності так і в подальшій професійній діяльності, яка потребує цієї психічної здатності особистості за рахунок наявності високого рівня стресу, що притаманна цієї професії.

Виходимо із твердження Н. Трофайла, що емоційна стабільність – «це інтегративна властивість особистості, що виявляється в умінні підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно значимій ситуації і відновленням або підтриманням цілісності особистості, її комфортного емоційного стану після стресу» [5, с. 128].

Емоційна стабільність є психологічним компонентом, що впливає на результативність опанування професійно-мовленнєвої компетентності. З позиції впровадження цієї здатності в освітню діяльність з фаху, підтримуємо З. Оніпко, який розглядає емоційну стабільність учня як «формування високої пізнавальної активності й стійкої здатності самостійно використовувати її для вивчення навколишньої дійсності» [4, с. 76].

Аналіз опанування майбутніми менеджерами професійно-мовленнєвої компетентності дозволив побудувати схему її набуття (рис. 1).

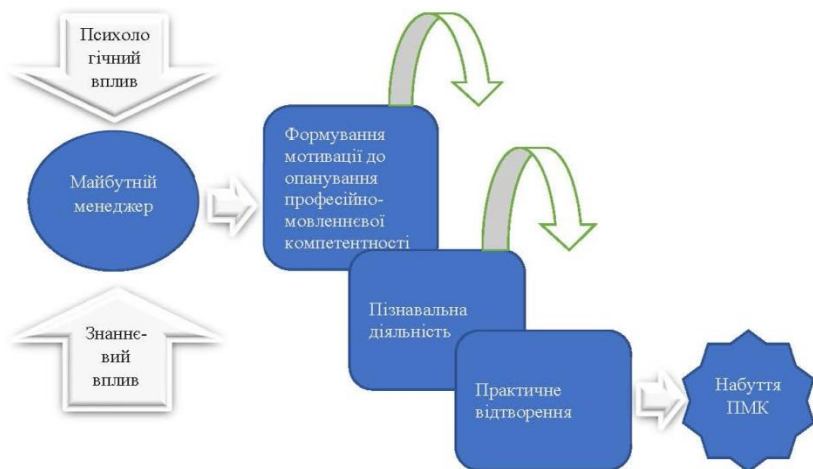


Рис. 1. Схема набуття майбутніми менеджерами професійно-мовленнєвої компетентності

Одним з її елементів є психологічний вплив на свідомість абітурієнта з метою продукування передумов формування мотивації до опанування професійно-мовленнєвої компетентності. Для цього, в освітньому процесі ВНЗ пропонуємо впровадити психологічну програму покращення мозкової активності, для підвищення психологічних реакцій свідомості. Безпосередньо для підвищення рівня вибірковості уваги до письмового професійного тексту, швидкості сприйняття письмового професійного тексту, аудіювання професійних повідомлень, дискурсивного критерію професійно-мовленнєвої компетентності, рефлексії професійно-мовленнєвого досвіду та навички самоконтролю.

Акцентуємо увагу на професійній компоненті свідомості майбутнього менеджера. Для впровадження психологічного впливу застосовуємо: переконання, навіювання, наслідування та наказ.

Переконання – це методика яка допомагає вплинути на систему критеріїв, установок, принципів людини через вплив на його свідомість, а саме його критичне судження. «Переконання утворюються, найчастіше, в результаті ціле-спрямованого пізнання світу, а також і в результаті некритичного засвоєння вже готових переконань, крім того вони можуть виникати під впливом різних механізмів психологічного захисту» [2, с. 34].

Основна передумова використання цього методу – це свідоме ставлення абітурієнта до процесу формування його суджень. Для цього використовуємо: дискусію, групову полеміку, суперечку. Всі ці форми

дискурсу допомагають активізувати емоційне сприйняття інформації, для того, щоб дія раціонального та емоційного допомогла сформувати нові установки, принципи, погляди, щодо переваг високого рівня професійно-мовленнєвої компетентності. Основним, для ефективного сприйняття інформації, є співставлення суті інформації та основних установок аудиторії, на яку цей вплив розрахований.

Формуємо установки з позиції логічності, послідовності та аргументованої доказовості переваг високого рівня професійно-мовленнєвої компетентності.

Навіювання (сугестія) являє собою методику впливу, що ґрунтується на зниженні критичності абітурієнтів до інформації, що надає викладач. Вважаємо, що це «процес впливу на психічну сферу людини, пов'язаний зі зниженням критичності у разі сприйняття та реалізації змісту, що навіюється» [6, с. 235].

Основою використання цього методу є довіра до викладача, як до особи, яка за соціальним становищем повинна навчати правильним речам. Таким чином, правильно сформоване повідомлення, в якому є певний рівень аргументованості, поєднані логічні і емоційні компоненти, знаходить найбільшу підтримку та найшвидше сприйняття аудиторією. Відбувається сприйняття моделі поведінки у відповідності до ситуації.

Важливий недолік навіювання – воно спрямоване на готовність сприйняти позицію, твердження промовця не замислюючись, з позиції аксіоматичності повідомлення.

Наслідкування найбільш розповсюджена форма поведінки індивіда у міжособистісному спілкуванні та педагогіці. «Наслідкування – запозичення зразків поведінки, стилів спілкування, способу життя одних членів товариства іншими» [1, с. 7]. Відбувається орієнтування на певний приклад, відтворення однією людиною дій іншої людини. З цієї позиції проводимо наглядну демонстрацію зразків майстерності професійного мовлення менеджера.

Ґрунтуємось на тому, що свідоме наслідкування у першу чергу є цілеспрямованим виявом бажання індивіду. Основне завдання цієї форми навчання – організація пробудження імпульсу до наслідкування.

Наказ – встановлення вимоги виконання певних настанов. Оголошення жорстко встановлених термінів та засобів виконання з погрозою покарання. У нашому випадку це низька оцінка за результати.

Необхідно зазначити, якщо абітурієнт не готовий до змін своєї позиції, ніякий вплив на нього не можливий.

Результатом впливу є зміна поведінки абітурієнта у відповідності новітнім установкам та подальша самомотивація і саморегуляція розвитку його професійного мовлення.

Таким чином, механізм психологічного впливу спонукає абітурієнта до реалізації свого внутрішнього потенціалу в оволодінні професійного мовлення та надає можливість стати більш емоційно стабільним в процесі навчання спеціальності та у своїй майбутній фаховій діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бурмака Т. М. Комунікативний менеджмент : конспект лекцій (для студентів бакалавріату всіх форм навчання спеціальності 073 – Менеджмент) Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 69 с.

2. Гуляєва А. С. «Роль системи переконань у житті особистості» / *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», № 36 (Березень 18, 2017).* URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/157067> (дата звернення Квітень 24, 2023).

3. Кузьменко Т. М. Емоційна стабільність як основа гармонійного особистісного та професійного розвитку студента-психолога / *Психологічні виміри розвитку сучасної освіти в умовах євроінтеграції* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 19–20 жовтня 2018. Тернопіль, 2018. С. 129–131.

4. Онішко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості у студентів технічного ВНЗ / *Науковий журнал «Габітус»*. Вип. 23. 2021. С. 73–77.

5. Трофаїла Н. Емоційна стійкість – запорука успішної професійної діяльності педагогів / *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27, том 5. С. 125–128.

6. Шпортун О. М., Матохнюк Л. О. Сугестивні психотехніки як засіб формування професійної компетентності психолога. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. Вип. 12. С. 89–93.

НОТАТКИ

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ
РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

28 квітня 2023 року

м. Київ, Україна

Підписано до друку 02.05.2023. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 5,58. Тираж 100. Замовлення № 0523-027.

Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Надруковано: ТОВ “Liha-Pres”
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи
ДК № 6423 від 04.10.2018 р.
Україна, м. Львів, 79012, вул. Кастелівка, 9
Польща, м. Торунь, 87-100, вул. Лубіцка, 44
Тел. +38 (050) 758 14 36.