

Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Науково-дослідна лабораторія
«Вдосконалення майстерності
майбутнього психолога ім. Кагальняк А.І.»
Кафедра психології



***«Актуальні питання психології:
теорія, методика, практика»***

Матеріали
ХІ-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції
(Умань, 10-11 жовтня 2022 року)

Умань
2022

ЗМІСТ

Секція 1. Актуальні питання психології інклюзії	6
Козак О.Ю., Татарова А.В. Інклюзія під час війни.....	6
Курченко Н.С. Толерантність як особистісна властивість.....	8
Сорока О.П. Особливості взаємодії психолога і логопеда в роботі з особами, які перенесли інсульт.....	10
Станішевська В.І. Організація навчання дітей з особливими потребами.....	14
Хворова Г.М. Використання методів ава-терапії та нейропсихологічної діагностики та корекції у психолого-педагогічному супроводі внутрішньо переміщених дітей з інвалідністю.....	15
Шавровська Н.В. Особливості роботи психолога реабілітаційного відділення лікарні.....	18
Секція 2. Психологічні прийоми розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного часу	23
Березюк М.О. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.....	23
Горенко М.В. Гендерні особливості переживання стресу в умовах війни.....	26
Махник А.Ю. Психологічні чинники конфліктів в організації та моделі їх врегулювання.....	28
Міщенко М.С. Психологічні особливості стресостійкості особистості.....	32
Педченко О.В., Ісаєва А.З. Детермінанти позитивного самосприйняття суб'єкта.....	33
Поліщук О.Р. Техніка заземлення: інструмент для саморегуляції в моменти стресу та тривоги.....	36
Потужна А.Ю., Лівандовська І.А. Психологія стресу. Травматичний стрес під час війни.....	38
Притула О.А. Психолого-педагогічний супровід учасників освітнього простору під час воєнного стану.....	41
Секція 3. Технології роботи психолога з постраждалими внаслідок війни	44
Бутузова Л.П., Юрчук Є.С. Психологічні особливості профорієнтації старшокласників в умовах воєнного стану.....	44
Войтенко О.В. Ефективні напрями психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні.....	46

Діхтяренко С.Ю. Психологічний супровід реадаптації учасників бойових дій.....	50
Драгола Л.В. Особливості надання психологічної допомоги людям які постраждали в наслідок надзвичайних ситуацій.....	53
Дудник О.А. Психологічна травма: особливості організації першої допомоги.....	55
Перепелюк Т.Д. Використання інформаційно-технологічних платформ для забезпечення психологічної безпеки та рівня освіти здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання під час війни в Україні.....	59
Сергієнко І.М. Група підтримки як форма психологічної допомоги.....	62
Швець В.В. Вплив карантинних обмежень на когнітивно-поведінкові реакції підлітків та прояв соціально-психологічної ригідності в умовах воєнних дій.....	64
Шеленкова Н.Л. Психологічна підтримка учнів в умовах війни.....	70
Секція 4. Професійний розвиток та становлення психологів та педагогів	73
Васильєва В.В. Психологічні особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів.....	73
Гульбс О.А., Лантух І.В., Лантух В.В. Деформації у свідомості та фаховій діяльності викладачів.....	74
Гучок Л.І. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів.....	78
Жошко Б.В. Психологічні особливості розвитку професійного мислення майбутніх психологів.....	80
Кобець О.В., Тишакова Л.Т., Діхтяренко С.Ю. Проблема розвитку психологічної культури як системоутворюючого компоненту особистості майбутнього психолога.....	82
Козак О.Ю. Проблеми адаптації особистості до професійної діяльності в психології.....	86
Кушнерик М.О. Професійна позиція майбутніх педагогів-психологів як складова формування професійної компетентності.....	89
Скаженюк В.М., Данилевич Л.А. Психологічні аспекти розвитку ціннісно-сміслової сфери майбутніх психологів.....	92
Тупчієнко Л.М. Проблема мотивація професійного зростання вчителів сучасної школи.....	94
Секція 5. Всебічний розвиток особистості школяра, студента в сучасному освітньому середовищі	97

Вахоцька І.О. Психолого-педагогічні умови оптимізації процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ.....	97
Гоменюк В.В. Сім'я та її вплив на формування особистості дитини.....	100
Гончарова В.В., Шулдик Г.О. Вплив прив'язаності особистості на виникнення та прояв у неї страхів.....	103
Дмитрієва С.М., Грибан А.Р. Причини та прояви девіантної поведінки підлітків, шляхи її попередження і подолання.....	106
Залужна В.О. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.....	110
Козак О.Ю., Гордійчук І.В. Психологічні особливості міжособистісних стосунків у підлітковому віці.....	112
Козак О.Ю., Татарова А.В. Дистанційне навчання як виклик сучасності.....	114
Котлова Л.О., Долінчук І.О. Особливості розвитку та рефлексії творчих здібностей у юнацькому віці.....	117
Криштейн О.А. Особливості мотиваційної сфери блогерів як предмет психологічного дослідження.....	119
Педченко О.В., Карнаух О.С. Проблема упередження адиктивної поведінки сучасних підлітків.....	123
Сіденко Ю.О. Особливості профілактики кібербулінгу серед молоді.....	125
Синиця С.О. Гендерні аспекти професійного самовизначення в ранній юності.....	129
Слободянюк Л.Ю. Розвиток я-концепції підлітка.....	131
Токар І.А. Вплив страхів на формування особистості.....	133
Чорнобай О. Тренінг «Психологічні особливості публічного виступу. Ораторська майстерність».....	134

СЕКЦІЯ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ ІНКЛЮЗІЇ

*Козак Ольга Юріївна,
Татарова Анна Василівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ІНКЛЮЗІЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ця тема є дуже актуальною, бо повномасштабна війна стала викликом для всіх, зокрема і для людей з інвалідністю, адже ще більше ускладнила їхню рутину. Вони потребують особливих умов в облаштуванні побуту й пересуванні, їм непросто евакуюватися. Для того щоб забезпечити свій комфорт у неінклюзивних просторах, а тим паче – під час повномасштабної війни, їм потрібна підтримка [3].

Важливо розуміти, що значної уваги в сучасних умовах потребують діти, в тому числі з особливими освітніми потребами (ООП). Оскільки, вони втрачають своє базове відчуття безпеки, а це, в свою чергу, суттєво впливає на їхній настрій, емоційний стан, здатність навчатися та взаємодіяти з іншими.

Я вважаю за потрібне звернути більше уваги на дітей з ООП. Так наприклад, кожна дитина з розладом аутистичного спектру страждає від змін у заведеному порядку дій, розкладі, перестановок меблів вдома чи у школі. Важко навіть уявити, що вона відчуває, якщо стає переселенцем! Небезпека докола, незрозуміла для неї дорога, нова місцина, нові люди та кімнати... Втрачається базове відчуття безпеки. Це здатне шокувати дитину з аутизмом, призвести до емоційних зривів чи нападів агресії. Подібні загострення спостерігаються у дітей з багатьма іншими особливостями [1].

Крім того, ускладнює ситуацію і те, що втікаючи від бойових дій, часто втрачаються індивідуальні візки, пристрої, книжки зі шрифтом Брайля, оскільки речі зазвичай збираються похабцем. Через це, потрібні кошти для відновлення потрібних благ дітям.

Жахливий є той факт, що війна не лише ускладнює життя дітям з особливими освітніми потребами, а й збільшує їх кількість. Багато дітей через поранення мають ООП, або через ПТСР. Діти з посттравматичним стресовим розладом часто не можуть розмовляти через сильну травму. Це

все є серйозним викликом для вчителів, які часто неготові, через відсутність подібного досвіду. Щоб підвищити готовність до роботи в нових умовах організують різноманітні курси, лекції, вебінари для вчителів.

Вілле Ваклін, у дослідженні «Турботливе навчання» дітей з ООП внаслідок бойових дій, було виділено основні аспекти, а саме:

- Діти з ООП внаслідок війни потребують більшої делікатності. У порівнянні з тими, хто має певні фізичні особливості з дитинства, в них може не бути самоідентифікації себе як, приміром, людини на інвалідному візку;
- Діти, які були поранені, зазнали жахів війни викликають значно більше бажання пожаліти, ніж інші діти з ООП. Але сприйняття себе як жертви — не те, чого хочуть такі учні. Акцент варто робити на тому, що вони — ті, хто вижили, вийшли переможцями з ситуації;
- Якщо діти з ООП через психотравму не можуть працювати на уроках, треба дати змогу індивідуально та за бажанням говорити про почуття, думки, які заважають займатися;
- Надважливим є почуття безпеки. Його створюють та дають відчуття керованості щоденні однакові рутини, які робляться спільно з вчителями;

Існує феномен посттравматичного зростання: такі діти по суті є психологічно старшими за однолітків. У них вивільняються ресурси, які дають змогу активно розвиватися [2].

Дуже важливо назвати методи підтримки учнів з особливими потребами, а саме:

1. Старі ритуали. Потрібно відновити звичні для дитини елементи освітнього процесу. Це може бути вітання з учителем уранці, та будь-що, добре знайоме учням. Такий ритуал додає стабільності та створює опору під час навчання для всіх школярів, не лише для дітей з особливими освітніми потребами.

2. Нові ритуали. Новим ритуалом може бути особливе вітання на початку дня чи прощання після завершення занять. Якщо уроки відбуваються офлайн, найкраще підійде фізичний контакт – давати «п'ять» учителю або сусіду по парті тощо.

3. Зарядка. Перед тим, як переходити до нового уроку чи заняття, потрібно приділяти увагу тілу (наприклад, можна виконати дихальні вправи, розтягування або легка фізична активність). Вправи повертають увагу до тіла, відволікають від тривожних думок, неспокою та роздратування.

4. Емоції. Потрібно дозволяти дітям розповісти про власні страхи, занепокоєння, але водночас не потрібно змушувати їх це робити.

5. Війна та безпека. Тут можна скласти соціальну історію про те, що зараз війна, навчання в школі змінилося, як поводитися, коли лунає сирена, й чому це так важливо [1].

Отже, інклюзія під час війни стикається з новими труднощам, про які й не знають в багатьох країнах. Потрібно розуміти всі виклики які кидає сучасність, щоб разом змінювати ситуацію до кращого. В цей важкий час потрібно, як ніколи раніше, бути разом та допомагати один одному, лише так ми зможемо перемогти та розвиватися надалі як розвинута європейська країна.

Список використаних джерел

1. Інклюзія під час війни: як підтримати дітей з особливими потребами? URL.: <https://osvita.ua/school/method/87002/> (дата звернення: 01.08.2022).
2. Інклюзія, породжена війною. URL.: <https://osvitoria.media/experience/inklyuziya-porodzhena-vijnoyu/> (дата звернення: 12.05.2022).
3. Як допомагають людям з інвалідністю під час війни. URL.: <https://ukrainer.net/dobrydina/> (дата звернення: 05.07.2022).

***Курченко Наталія Сергіївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань
Науковий керівник – Шеленкова Н.Л.***

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНА ВЛАСТИВІСТЬ

Огляди закордонних і вітчизняних робіт з толерантності свідчать про неможливість дати толерантності однозначну дефініцію, звести до якоїсь однієї характеристики, локалізувати в певній тематиці. Навіть в психологічному аспекті феномен толерантності не лежить тільки в одній площині – його зміст неоднорідний, не може бути зведений до окремої властивості, показника, характеристики. Толерантність – це складний, багатоаспектний і багатокомпонентний феномен, що має кілька ліній прояву й розвитку [3].

Враховуючи інтегральний характер толерантності як системної характеристики особистості, українські дослідники В. Павленко та М. Мельничук, виокремлюють три її складові аспекти: соціально – психологічний, індивідуально – психологічний та психофізіологічний.

Вченими розроблена теоретична модель структури та детермінації толерантності – інтегральна характеристика індивіда, що визначає його здатність у проблемних та кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою відновлення своєї нервово-психічної стійкості, успішної адаптації, недопущення конфронтації і розвитку позитивних взаємовідносин з собою та з навколишнім світом [1].

Толерантність у студентів вищої школи, які в майбутньому займуть ключові посади в різних галузях життєдіяльності суспільства, є важливою умовою для подальшої його гуманізації й демократизації [2]. Сучасне студентство як майбутня інтелектуальна еліта країни може і повинно стати активним провідником ідей толерантності, гарантуючи цим стабільний розвиток суспільства. Адже, коректність і толерантність не лише запобігають соціальним конфліктам – вони сприяють гармонійності міжособистісних стосунків, пошуку діалогу з релігійних, національних, мовних, статусних питань [4].

Отже, толерантність – це врівноваженість (моральна і правова) суб'єкта на основі його самовизначення, самоповаги та визнання "Іншими". Толерантність як прагнення до самозбереження спрямована на збереження індивідуальності людини при її відкритості всій багатоманітності світу [5]. У життєвому плані толерантність виконує функцію обмеження агресивності людини.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С. Д. Максименко та ін.]. Київ. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. Том 10. Випуск 26. С. 8–24.
2. Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. Випуск 9. 288 с.
3. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія. В. М. Павленко, М. М. Мельничук; авт. післямови проф. В. Ф. Моргун. Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.
4. Прібиткова Н. О. Виховання толерантності у студентської молоді в умовах соціально-економічних перетворень. Від громадянського суспільства – до правової держави: зб. тез доп. XII міжнар. наук. Internet-конф. молодих вчених та студ. (м. Харків, 22 квіт. 2016 р.) / ХНУ ім. В. Н. Каразіна; Юрид. ф-т. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2016. С. 324–328.

5. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса: ОНПУ; ТНЕУ, Тернопіль, 2016. 312 с.

*Сорока Олена Петрівна
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ПСИХОЛОГА І ЛОГОПЕДА В РОБОТІ З ОСОБАМИ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ІНСУЛЬТ

Інсульт продовжує залишатися складною медичною й соціально-психологічною проблемою, що зумовлено його високою часткою у структурі захворюваності, показниками первинної інвалідності, летальності та соціальної дезадаптації постінсультних пацієнтів, частина яких – представники працездатної та професійно активної частини населення. Мозковий інсульт – найбільш часта форма ураження ЦНС. Інсультом називають цілу групу гострих порушень мозкового кровообігу внаслідок спазмів або розривів судин головного мозку, що призводять до ураження окремих ділянок. Захворювання накладає своєрідний відбиток на емоційну, комунікативну та поведінкову сфери особистості, змінюючи звичний психологічний стан, поведінку та особливості міжособистісної взаємодії хворого з його соціальним оточенням

Повноцінна реабілітація постінсультних пацієнтів повинна враховувати не лише фактори фізичного стану хворих, а й цілу низку психологічних та соціальних аспектів, таких як фіксація на хворобі, порушення самооцінки, фрустрованість, зміна сімейного статусу та соціально-економічної ситуації в цілому [1]. Актуальною в цьому процесі є робота фізіотерапевта, ерготерапевта, особливе місце відводиться діяльності психолога і логопеда.

Виділяють дві клініко-патогенетичні форми інсульту: ішемічний інсульт (інфаркт мозку) обумовлений гострою фокальною церебральною ішемією, що призводить до інфаркту (зона ішемічного некрозу) головного мозку; геморагічний інсульт (нетравматичний внутрішньомозковий крововилив) обумовлений розривом інтрацеребральної судини та проникненням крові в паренхіму мозку або розривом артеріальної аневризми з субарахноїдальним крововиливом [2].

Довготривалими наслідками інсульту є: проблеми в управлінні рухами власного тіла; проблеми у спілкуванні, наприклад, труднощі при висловленні власних думок або в розумінні висловлювань інших осіб; утрата зору, переважно однобічного характеру; утрата чутливості одного боку тіла; утрата рівноваги; порушення сечовипускання та дефекації; порушення ковтання; больові синдроми різного характеру та локалізації; судоми; когнітивні розлади, зокрема проблеми з мисленням та пам'яттю; емоційні проблеми, зокрема депресія; поведінкові розлади, зумовлені залежністю, втратою працездатності, соціальною ізоляцією; порушення соціального функціонування.

Досить поширеними віддаленими наслідками інсульту є психологічна й соціальна дезадаптація. Ступінь її вираженості й особливості перебігу досить різні. Її розвиток зумовлений такими чинниками, як виражений руховий і мовний дефіцит, больовий синдром, когнітивні й емоційно-вольові порушення, втрата соціального статусу тощо. Поряд з руховими, мовними та когнітивними порушеннями, у пацієнтів нерідко виникають різні емоційно-вольові розлади, такі як пригніченість, лабільність настрою, тривожність, астенія, апатія, аспонтанність, негативізм, рідше ейфорія та благодушність. Через рік після інсульту 50 % пацієнтів не здатні до самообслуговування та потребують догляду, а решта 50% хворих не можуть повністю адаптуватися у суспільстві, відчуті себе потрібними та корисними, повернутися до повноцінної професійної діяльності [2].

У пацієнтів, які перебувають у відновлювальному періоді інсульту виявлено психологічні реакції на психотравмівну ситуацію (раптову тяжку хворобу) – депресія, психастенія, аутичність переживань, тривога. Виявлено механізми переробки ситуації, а також особливості особистості хворих, що перешкоджають прийняттю адекватної ролі у процесі лікування: демонстративність, імпульсивність, підозрілість, замкнутість. До факторів, що мають негативний вплив на ефективність реабілітаційних заходів у хворих з інсультом і погіршують функціональний прогноз захворювання, відносяться зміни в психоемоційній сфері та у сфері вищих психічних функцій, такі як депресія, тривожні розлади та деменція. Неврологічна симптоматика (біль, парези, порушення координації та інших.) веде до обмеження функціональних можливостей і через помилкові патофізіологічні механізми призводить до реакції як симптомів депресії. З іншого боку, автори стверджують, що депресія посилює неврологічну симптоматику [1]. Серед причин, що викликають постінсультну депресію, називають: реакцію особистості на пов'язану з розвитком інсульту соціальну катастрофу,

руйнування багатьох планів і надій; соціальну ізоляцію, пов'язану з мовними порушеннями (особливо із сенсорною афазією), зміною соціального статусу та втратою соціальних контактів; випадання інтелектуальних, мнестичних, сексуальних функцій; загострення преморбідних (що були до хвороби) характеристик особистості.

Внаслідок органічного ураження головного мозку (інсультах, травмах, пухлинах) приблизно в 40-50 % випадках виникають мовленнєві порушення. Одними із складних мовленнєвих порушень, з якими до центру нейрореабілітації потрапляють пацієнти – це афазія і дизартрія. Афазія – це повна або часткова втрата мовлення, внаслідок ураження мовних центрів кори головного мозку. Дизартрія – порушення звуковимови, внаслідок недостатньої іннервації мовленнєвого апарату. Афазія включає чотири складові: порушення саме мовлення та вербального спілкування; порушення інших психічних процесів; зміну особистості; особистісну реакцію на хворобу [3].

Наше дослідження проводилося на базі реабілітаційного відділення КНП «Черкаської обласної лікарні ЧОР» протягом 2020-2022 років. Мета експерименту – визначення можливостей оптимізації реабілітації пацієнтів після інсульту з опорою на взаємодію психолога і логопеда. Досліджуваними стали пацієнти відділення, які перенесли інсульт з наслідками різної тяжкості. Основними методами були спостереження, активна взаємодія з пацієнтами, аналіз та обговорення психологом та логопедом результатів реабілітаційних заходів по кожному пацієнту, формулювання завдань взаємодії.

Основною психологічною проблемою більшості пацієнтів незалежно від віку є неприйняття (іноді категоричне заперечення) змін у фізичному та емоційному стані. Незадоволеність світом, життям, оточенням призводить до погіршення стану загалом, тобто мотивація до лікувальних та реабілітаційних заходів низька, зокрема і до відновлення мови. Мотивація до лікування – це свідоме прагнення пацієнта до одужання, готовність дотримуватися лікарських рекомендацій, виконувати необхідні лікувально-профілактичні дії, дотримуватися режиму терапії для покращення самопочуття. З психологічного погляду її основу становлять особливості мотивації пацієнтів, ціннісні орієнтації, що відбивають її спрямованість. Мотивація до лікування проявляється також у активній мотивованій діяльності пацієнта у ситуаціях, що стосуються його здоров'я [4].

Важлива роль у формуванні мотивації до лікування відводиться лікарю, оскільки його компетентність, особистісні риси, стиль спілкування з

пацієнтом суттєво впливають. Психолог має брати активну участь у цьому процесі, допомагаючи пацієнтові усвідомлювати страхи, бажання та створювати наміри. Розглянемо детальніше роль психолога та логопеда (роль описана послідовно, однак вони перетинаються і можуть реалізовувати одночасно).

Першочерговим завданням психолога є встановлення довірчих стосунків задля відчуття безпеки та захищеності у пацієнта. Натупним кроком буде діагностика психоемоційного стану та порушень. Далі діагностика рівня розвитку психічних процесів у контексті можливостей взаємодії та відновлення. Протягом спілкування з пацієнтом формується або підкріплюється його віра у позитивні зрушення за умови його активної участі, тобто мотивація до лікування. Під час перебування пацієнта на реабілітації психолог супроводжує його, тобто здійснює моніторинг емоційного стану та корегує за потребою (можливо допомагає сформувати нові завдання і цілі). Водночас психологові необхідно консультувати рідних та близьких пацієнта (або того, хто опікується) щодо когнітивних, емоційних, особистісних змін та адаптації до них, наближення до звичного життя. Задачею родичів є підтримка бажання пацієнта до спілкування.

Пацієнт, який вперше потрапив до логопеда, відчуває тривогу, розгубленість, невпевненість в власних силах, страх, внаслідок чого перебуває в умовах ізоляції спілкування. Тому важливою є взаємодія психолога і логопеда. Останньому легше буде встановити контакт, знайти індивідуальний підхід до пацієнта, додати впевненості на основі результатів психодіагностики. Далі логопед діагностує мовленнєві порушення, планує та реалізує корекційну роботу, здійснює інструктаж родичів щодо виконання вправ для відновлення мовлення хворого. Основними завданнями логопеда є відновлення комунікативних функцій пацієнта, а не пристосування до дефекту.

Підсумовуючи можна стверджувати, що співпраця психолога і логопеда може бути плідною за декількох умов. По-перше, компетентність обох фахівців, мотивованість до професійної діяльності. По-друге, готовність та навички кооперації. По-третє, узгодженість завдань по реабілітації кожного пацієнта. Останнє, слабо виражена конкуренція задля самоствердження.

Список використаних джерел

1. Візель Т.Г., Шабетнік О.І. Субдомінантні синдроми у хворих з осередковими ураженнями головного мозку. Дефектологія 2010. № 3. С. 79-87.

2. Демиденко Т.Д., Єрмакова Н.Г. Основи реабілітації неврологічних хворих. СПб., Фоліант, 2004, 304 с.
3. Цветкова Л.С. (2001). Афазія та відновне навчання. НВО «МОДЕК».
4. Штрахова А.В., Арсланбекова Е.В. Мотиваційний компонент внутрішньої картини хвороби як фактор прихильності до терапії у хворих на соматичні захворювання з вітальною загрозою. Вісник ЮУрДУ. 2011. №29. С.82-89.

Станішевська Вікторія Іванівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

На сучасному етапі відкрилися нові перспективи у системі корекційної освіти, пов'язані з переосмисленням ставлення до організації навчання і виховання дітей з особливостями психофізичного розвитку. Влада, педагогіка, пересічні громадяни прагнуть наблизитись до розуміння труднощів, з якими зустрічаються ці особи; активно дискутують з приводу переваг спеціальної чи інтегрованої освіти; намагаються створити певні умови для їхнього життя (пандуси, сурдопереклад тощо); впроваджують зарубіжний досвід. Практика європейських країн, США, Канади свідчить, що діти з особливостями психофізичного розвитку можуть одержувати освіту не лише у спеціальних, відокремлених від загальної освіти закладах, а й у загальноосвітніх школах за моделлю інтегрованої чи інклюзивної освіти, яка передбачає надання якісних освітніх послуг дітям незалежно від рівня їхнього розвитку.

Запровадження сучасних моделей організації навчання, виховання і реабілітації дітей з особливостями психофізичного розвитку потребує не лише спеціальної організації матеріального середовища, а й підготовки психолого-педагогічного персоналу загальноосвітніх закладів, оскільки ефективність інтегрованого та інклюзивного навчання залежить від правильного психолого-педагогічного супроводу цих дітей, який забезпечують як вчителі-дефектологи, так і педагоги та психологи загальноосвітніх закладів.

Значну роль у здійсненні таких змін в українському суспільстві відіграють неурядові організації, включаючи організації батьків дітей з особливими освітніми потребами. Завдяки їхній діяльності все більшого поширення

набувають терміни, які зміщують акцент з вад/відхилень розвитку (діти-інваліди, неповносправні, діти з вадами розвитку тощо) на більш позитивний термін – діти з особливими освітніми потребами.

Конституція України у ст. 53 гарантує всім громадянам право на освіту. Закон України "Про охорону дитинства" у ст. 26 "Захист прав дітей-інвалідів та дітей із вадами розумового та фізичного розвитку" стверджує, що "дискримінація дітей-інвалідів та дітей із вадами розумового або фізичного розвитку забороняється. Держава сприяє створенню дітям-інвалідам та дітям із вадами розумового або фізичного розвитку необхідних умов, рівних з іншими громадянами можливостей для повноцінного життя та розвитку...".

У нашій країні, як і в усьому світі, з різних причин зростає кількість дітей із відхиленнями у розвитку. За офіційними статистичними даними в результаті розвитку інклюзивного навчання у 2021/2022 н. р. кількість учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивних класах ЗЗСО збільшилась на 7608 осіб і становить 32686 учнів (у 2020/2021 – 25078 учнів). Кількість інклюзивних класів зросла на 4535 одиниць і становить 23216 таких класів.

Для реалізації основних положень Концепції ООН про права дитини, забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей спеціальне навчання в нашій країні здійснюється за трьома напрямками:

- Спеціальні школи (школи-інтернати).
- Інтегроване навчання в умовах загальноосвітньої школи.
- Інклюзивне навчання — спільне перебування дітей із різними порушеннями психофізичного розвитку з їхніми здоровими ровесниками.

Список використаних джерел

1. URL: <https://inkluzia.com.ua/> (дата звернення: 24.09.2022).
2. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>(дата звернення: 25.09.2022).

Хворова Г. М.
Житомирський державний
університет імені І. Я. Франка,
м. Житомир

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АВА-ТЕРАПІЇ ТА НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Регіони України, які прийняли та продовжують приймати внутрішньо переміщених осіб в умовах повномасштабної російської агресії, що і досі триває, потребують комплексної роботи із посилення системи надання різних послуг, необхідних дітям, молоді та їх сім'ям, для подолання негативних наслідків сукупності тих викликів з якими зіткнулось українське суспільство за останні роки. Протягом 2020-2022 років за підтримки ЮНІСЕФ та низки інших міжнародних організації в Україні триває проект Спільно, завдяки якому відбувається впровадження необхідних для цього соціальних та освітніх заходів. Завдання проекту – допомогти громадам посилити соціальну підтримку сімей із дітьми та сприяти соціальній згуртованості.

Серед інших соціальних та освітніх заходів, ресурсами проекту вже створено декілька сотень «Дитячих точок «Спільно» – осередків проведення розвивальних заходів для дітей та консультування батьків. Такі пункти у березні-травні 2022 року створювались у західних областях України, зараз проект продовжується у Київській та Житомирській областях, де створюються осередки психолого-педагогічної та соціальної допомоги внутрішньо переміщеним родинам з дітьми з інвалідністю.

Для проведення індивідуальних та групових консультацій з дітьми з порушеннями розвитку та батьками, що їх виховують, а також – для супервізій фахівців організацій, які з ними працюють, фахівцями-експертами проекту проводиться підготовча робота з метою подальшого застосування сучасних методів допомоги дітям з інвалідністю у їхньому розвитку та збільшення компетентності батьків щодо їх виховання. Проводиться збір даних, вивчення індивідуальних потреб дітей та сімей, вивчення рівню навичок дітей, спостереження та нейропсихологічна діагностика (в тих випадках, коли це можливо та доцільно). Для проведення консультування та психолого-педагогічної допомоги впроваджуються такі науково-обґрунтовані підходи як АВА-терапія та нейропсихологічна діагностика та корекція.

Applied behavior analysis, АВА (англ.), прикладний аналіз поведінки – це наукова дисципліна, що передбачає використання сучасної поведінкової теорії обумовлення для зміни соціально значущої поведінки. Методи АВА можуть бути використані для зміни поведінки тільки після функціонального

оцінювання зв'язків (залежностей) між цільовою поведінкою та зовнішніми подіями. АВА був розроблений в США І.Ловаасом на основі біхевіоризму Скіннера в 60–70-ті роки ХХ ст., набув розповсюдження в світі та став відомим як один з методів втручання при аутизмі та інших порушеннях психофізичного розвитку.

АВА-терапія – це інтенсивна навчальна програма, яка ґрунтується на поведінкових технологіях та методах навчання. АВА як наукова дисципліна вивчає вплив чинників у навколишньому середовищі на поведінку та маніпулює цими факторами, щоб змінити поведінку людини.

Основні поняття АВА: поведінка, середовище, «стимул-реакція», функціональний аналіз поведінки, підкріплення бажаної поведінки (позитивне, негативне), гасіння небажаної поведінки.

Нейропсихологічна корекція – комплекс спеціальних методик, які спрямовані на переструктурування порушених функцій мозку та створення компенсуючих засобів для того, щоб дитина могла надалі самостійно навчатися та контролювати свою поведінку. Мета нейропсихологічної корекції – оптимізація та нормалізація процесу розвитку дитини.

Аніта Банді із співавторами (А. Банді та ін., 2017) виділяє три форми надання допомоги: заняття – спеціаліст працює безпосередньо з дитиною; консультування – основний вектор впливу спрямований на оточення дитини (батьки, вчителі тощо); моніторинг – спеціаліст навчає батьків або вчителів основним прийомам роботи для подальшого самостійного їх виконання з дитиною.

Передбачається, що застосування таких підходів у комплексі, в умовах надання послуг протягом тривалого періоду (від 1 місяця до року), з обов'язковим ретельним психолого-педагогічним вивченням дитини та терапевтичним альянсом з її батьками, дозволить надавати ефективні соціальні та психолого-педагогічні послуги внутрішньо переміщеним дітям з інвалідністю. Вивчення ефективності такої роботи та її результати є темою подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел

1. Князєв В.М. Нейропсихологічна діагностика: практичний посібник із проведення обстеження дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. К.: ДІА, 2022. 256 с.
2. Коллінз Б. Систематичне навчання учнів з помірними і важкими порушеннями, 2019. 232 с.

3. Ткач Х.Я. Обстеження мовленнєвого розвитку дітей з аутизмом і тяжкими порушеннями мовлення. На основі поведінкового підходу: практичний посібник. Тернопіль: Мандривець, 2021. 136 с.
4. Хворова Г., Онуфрик М., Майорова Н. Центр (відділення) денного догляду для дітей з інвалідністю: нормативно-правове забезпечення, адміністрування, психолого-педагогічний супровід, підтримка компетентного батьківства: інформаційно-методичний посібник / Фонд соціального захисту інвалідів; Громадська організація «Родина». Київ, 2020. 56 с.
5. Хворова Г.М. Дитина з аутизмом: технології формування батьківської компетентності. Навчально-методичний посібник. К.: Талком, 2020. 104 с.
6. Шрамм Р. Дитячий аутизм і АВА. Центр навчальної літератури, 2021. 140 с.

Шавровська Наталія
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛІКАРНІ

Профілактика захворювань та зміцнення здоров'я населення декларуються як важливі аспекти державної соціальної політики України. Формулювання двох завдань охорони здоров'я – лікування хворих людей та попередження захворювань, зміцнення здоров'я – супроводжується визнанням відставання медицини у вирішенні другого завдання. Що дозволяє стверджувати необхідність посилення ролі психології у профілактиці як психічних, так і соматичних хвороб.

У сучасних джерелах дедалі частіше розкривається тема необхідності цілісного та комплексного підходу до пацієнта у соматичній клініці, зокрема неврологічній з огляду на високу поширеність психоемоційних розладів у хворих із серцево-судинними захворюваннями, низьку прихильність пацієнтів до лікування, незадовільну корекцію факторів ризику [1]. Ґрунтуючись на парадигмі біопсихосоціального підходу, сучасна медицина не може обійтися без діяльності психолога в лікувальному закладі [2]. Одним із основних напрямків роботи медичного психолога є психодіагностика. До основних методів психологічного дослідження у цьому випадку належать: спостереження, клініко-психологічний метод (збір психологічного анамнезу), експериментально-психологічні методи

дослідження [1]. За результатами діагностики планується та здійснюється психокорекційна, консультативна робота з пацієнтами.

Специфічного значення набуває робота психолога відділень реабілітації. Комплексна система психологічної реабілітації хворих включає низку заходів:

а) лікувально-реабілітаційні процедури, що ґрунтуються на збережених сторонах психічної діяльності;

б) індивідуальні та групові психокорекційні та психотерапевтичні заняття з використанням даних об'єктивного вивчення особистості хворого;

в) рекомендації щодо профілактики захворювань;

г) психолого-педагогічну та соціально-терапевтичну роботу як з хворими, так і з їхніми родичами.

У якості розроблених систем може виступати терапевтична багатоетапна модель. Відповідно до неї лікувально-реабілітаційний процес умовно поділяється на відновлювальний та реабілітаційний періоди [1]. Відновлювальний (переважно медичний) період спрямований на лікування гострих та підгострих станів. На цьому етапі психолог може надавати психологічну допомогу в переживанні фізичного (абстинентного) та душевного болю, проводити попередні психологічні консультації. Спеціаліст також проводить попередню діагностичну роботу з метою визначення основних особистісних характеристик та виявлення наявних патопсихологічних симптомів, визначає рівень реабілітаційного потенціалу хворого, надає допомогу у формуванні мотивації та попередньої установки на позитивний результат, у формуванні мотивації на подальше лікування.

Реабілітаційний (переважно психокорекційний, психотерапевтичний) період умовно поділяється на три етапи: адаптаційний, інтеграційний та стабілізаційний [4]. На першому етапі перед психологом можуть стояти завдання з більш ретельного вивчення особистості пацієнта з подальшим формуванням карти особистості хворого та підбору реабілітаційної програми з урахуванням особистісних особливостей хворого. Другий етап реабілітації (інтеграційний) для психолога є впровадженням сформованої на попередньому етапі реабілітаційної програми. На третьому етапі психолог продовжує спостерігати за динамікою змін в особистісній сфері пацієнта (світоглядні, поведінкові аспекти тощо), продовжує індивідуальну та групову консультаційну та корекційну роботу, психоконсультаційну роботу з родичами хворого, бере участь у проведенні заходів щодо відновлення нормального соціального статусу хворого. Поступово

збільшується обсяг фізичної та інтелектуальної праці, стимулюється професійна орієнтація (за потребою та можливостями).

Метою нашого дослідження стала ідея вивчення специфіки завдань психолога в роботі з пацієнтами після інсульту. Учасниками нашого експерименту стали дві групи (по 19 осіб) пацієнтів реабілітаційного відділення КНП «Черкаська обласна лікарня ЧОР», у кількості 38 осіб (25 жінок, 13 чоловіків). Одна група складається із пацієнтів, як перенесли інсульт з наслідками легкої та середньої важкості. Інша – пацієнти із наслідками різних захворювань, які потребують відновлення (COVID-19, після оперативного втручання, наслідки ДТП). Використані методи: спостереження, бесіда, оцінка психоемоційного стану, діагностика когнітивного розвитку, психологічне консультування.

Дослідження проводилося в декілька етапів: бесіда (встановлення довірчого контакту), діагностика психоемоційного стану та особливостей когнітивного розвитку, бесіда для з'ясування труднощів пацієнтів, консультування для вирішення (пом'якшення) психологічних проблем, спостереження за ставленням до проведення процедур та взаємодії з іншими спеціалістами (фізіотерапевт, ерготерапевт тощо), здійснення психологічного супроводу процесу реабілітації.

У результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що у соматичній клініці предметом дослідження для психолога є емоційно-особистісні характеристики, параметри внутрішньої картини хвороби, захисно-переборної поведінки. У досліджуваних пацієнтів виразних відмінностей не виявлено. Спільним для обох груп досліджуваних є підвищена тривожність, метушливість, вираженість страхів, пов'язаних із фізичним здоров'ям, небажання довго лікуватися, відновити попередній емоційний та фізичний стан тощо.

У пацієнтів, які перенесли інсульт, можна констатувати вищий рівень емоційності (часто плаксивість, категоричність, нав'язливі думки). Поряд з цим наявні виразні когнітивні порушення (труднощі проведення операцій мислення, об'єм та переключення уваги, загальмованість мислення, проблеми відтворення та запам'ятовування).

Отже, у процесі роботи з пацієнтом неврологічної клініки важливим є облік його психологічного стану, можливі прояви тривоги, депресії, психопатологічної симптоматики. Крім того, необхідно брати до уваги не тільки конкретні емоційні стани, а й когнітивні розлади, загально ставлення до здоров'я, його зіставлення зі уявленням про власну хворобу (її наслідки) та рівнем комплаєнтності.

Психологічна корекція, що використовується психологом, поділяється на ряд етапів залежно від часу його участі у реабілітаційних заходах; вона включає кризову терапію, позитивну терапію, когнітивно-поведінкову терапію і еріксонівський гіпноз. Особливе місце в роботі з пацієнтами після інсульту займають вправи та ігри на розвиток пізнавальних процесів і навичок самовладання.

Отже, впровадження пропонованого комплексного підходу до психотерапевтичного супроводу з акцентом на діагностиці когнітивних змін сприяє підвищенню якості соціально-психологічної адаптації хворих після інсульту, покращенню міжособистісної взаємодії пацієнтів, скорочує терміни реабілітації.

Етапи психологічної реабілітації хворого відображаються в динаміці суб'єктивних змін системи відносин особистості хворого (до самого себе, до захворювання та лікування, до мікро- та макросоціуму). Психологічна реабілітація на першому етапі спрямована на відновлення інтегративного образу «Я» (корекцію само прийняття). За результатами спостережень цей етап можна оцінити як найважчий. Одні хворі проходять його за 3-4 місяці, а в інших цей етап може затягнутися на триваліший термін (рік і більше), залежно від тяжкості наслідків інсульту. Завдання другого етапу психологічної реабілітації – дослідження та корекція міжособистісних стосунків (усвідомлення та прийняття особистістю нової соціальної ролі). На третьому етапі провідною психологічною проблемою у хворих є проблема формування нових життєвих цінностей та сенсу життя (формування нової концепції життя, оволодіння прийомами подолання стресів).

Підсумовуючи, можна стверджувати, що психолог має бути компетентним в різноманітних аспектах надання психологічної допомоги, здатним ефективно взаємодіяти з різновіковими категоріями клієнтів і впевнено формувати перспективи відновлення пацієнтів незалежно від медичного діагнозу.

Список використаних джерел

1. Вассерман Л.І., Трифонова Є.А., Щелкова О.Ю. Психологічна діагностика та корекція в соматичній клініці / нав. ред. Л.І. Вассерман. СПб.: Мова, 2011. 271 с.
2. Соловійова С.Л. Особливості роботи психолога у клініці внутрішніх хвороб. Клінічна та медична психологія: дослідження, навчання, практика:

електрон. наук. журн. 2015. № 3 (9). URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата звернення: 18.03.2018).

3. Гурєєва І.Л. Клініко-психологічні особливості панічних атак у структурі ішемічної хвороби серця. Тюменський медичний журнал. 2011. № 2. С. 35–37.

4. Медична та соціальна реабілітація: підручник / В.Б.Самойленко, Н.П.Яковенко, І.О.Петряшев та ін. К.: ВСВ «Медицина», 2018. 464 с.

5. Психологічна допомога хворим на гострий коронарний синдром / Є.А. Старкова, М.К. Образцова, В.М. Вельм та ін. Альманах сестринського справи (Іркутськ). 2015. Т. 8 № 1. С. 4–8.

СЕКЦІЯ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

*Березюк Марія Олегівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнні події, що відбуваються в Україні, є стресом для усіх учасників освітнього процесу. В результаті збройної агресії відбулося руйнування базової потреби людини – потреби в безпеці, порушення стабільної картини світу. Учасники освітнього процесу внаслідок російської агресії опинились в кризовій ситуації, яка вплинула на емоційно-психологічний стан кожного.

Проблема психологічних особливостей здобувачів закладів вищої освіти, зокрема проблема розвитку стресостійкості, в умовах воєнного стану предметом дослідження науковців практично не була. Певною мірою дотичними до зазначеної проблеми є вивчення вказаних питань в умовах надзвичайного стану, кризових та складних життєвих ситуацій. Зокрема, дану проблематику розглядали такі науковці, як М.М. Биченок, В.М. Заїка, І.Л. Моначин, Г.П. Ситник, Т.М. Титаренко.

Держава в професійному аспекті повинна так організувати освітній процес, щоб мінімізувати, а з другого боку, забезпечити збереження і потенційний розвиток освітньої системи. Викладач повинен вміти адекватно реагувати на новини, контролювати емоції, продовжувати свою професійну діяльність, володіти навичками саморегуляції. Ю.А. Тептюк підкреслювала зв'язок саморегуляції діяльності зі стресостійкістю. Відповідно, автором було розроблено основи психологічної стресостійкості, головна мета якої була навчити досліджуваних методів цілеспрямованої саморегуляції власного емоційного стану; розширити спектр навичок і стратегій ефективної поведінки у стресових ситуаціях та актуалізувати мотивацію соціальних працівників самостійно розвивати власну стресостійкість [3].

Дуже важливо, щоб працівники закладів вищої освіти, які опинились в різних стресових ситуаціях, володіли методами саморегуляції або ж мали змогу звернутись до психологів. Адже при першій появі стресу виникає стадія стресу, в результаті чого організм мобілізує резерви та включає процес саморегуляції всіх захисних процесів. Життєві події, які викликають стресові ситуації, спричиняють загрозу для задоволення внутрішніх потреб (мотивів, цінностей, прагнень тощо) та основних базових потреб, що призводить до депривації особистості [1].

З огляду на наявну загрозу життю і здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації, закладами вищої освіти повинно бути організовано безпечне освітнє середовище для здобувачів та науково-педагогічних, педагогічних працівників в умовах війни.

Вважаємо за потрібне, виокремити два напрями організаційної роботи: 1 напрям – організаційна робота зі здобувачами. Наразі дуже важливо зберегти студентський колектив, який знаходиться в різних життєвих ситуаціях. Адже є люди, які внаслідок воєнної агресії перебувають в депресивному стані, помітний стан невротизації, втрати віри в себе, перспективи на майбутнє. Враховуючи вищезазначене, важливо підібрати дієві інструменти мотиваційної, психо-емоційної допомоги, використовуючи спільні телеграм-канали для інформування та підтримки, отримання інформації про проблеми, які потребують вирішення для здобувачів вищої освіти, вебінари, тренінги, психологічний дебрифінг, копінг (С.Б. Власенко, Є.В. Кузнєцова, Н.В. Родіна, Т.А. Ткачук).

Слід вказати на те, що в період воєнного стану необхідною умовою є пошук психологічних ресурсів (готовність до активних дій, упевненість у собі, вміння знаходити вихід із складних ситуацій тощо), які є одним із компонентів процесу саморегуляції (А.А. Деркач, С.Д. Максименко).

В умовах воєнних дій освітній процес здійснюється дистанційно за допомогою різних онлайн-платформ. Відповідно, враховуючи попереднє перебування здобувачів під час COVID-19 на дистанційному навчанні, та визначенні деприваційного синдрому дистанційного навчання, який вже негативно позначився на діяльнісно-комунікативному рівні особистісного самоусвідомлення та викликав виснаження екзистенційних психоенергетичних ресурсів. Наразі, крім психоемоційного дисбалансу, відбувається нагромадження різних психічних обмежень (соціального контакту, комунікативно-тактильної стимуляції тощо), що призводить до нівелювання психологічної структури особистості.

Значна частина здобувачів освіти є біженцями (внутрішніми та зовнішніми), працюють волонтерами в ЗСУ та в територіальних оборонах України, знаходяться в різних складних життєвих ситуаціях (втратили житло, рідних, зазнали поранення, насилля тощо).

Тобто, можна стверджувати про різний рівень порушень психологічних процесів. Тому, на початку заняття важливо проаналізувати психоемоційний стан здобувача та використовувати в своїй роботі техніки стабілізації стану. У роботі можна використовувати психологічний дебрифінг [2].

Акцентуємо увагу на важливій ролі викладача, який в період воєнного стану повинен бути підтримкою студента, спробувати допомогти знайти психологічні ресурси для подальшого навчання та виходу із кризових ситуацій. Також необхідно розширювати та вдосконалювати багатоманітність форм навчання і засобів інформування, враховуючи різні можливості здобувачів до доступу до інформаційних джерел.

Таким чином, враховуючи той факт, що війна спричинила тривалу стресову ситуацію для всіх учасників освітнього процесу, перед керівництвом ЗВО, викладачами, практичними психологами та соціальними працівниками постає завдання адаптувати освітній процес до умов воєнного стану за допомогою підбору відповідних методів та засобів, які допоможуть мінімізувати пережитий травматичний досвід, знизити стресовий поріг, негативний емоційно-психологічний стан та продовжити навчальний процес відповідно до освітніх програм. А для працівників ЗВО важливо відновити психологічні ресурси життєстійкості та запобігти емоційному і професійному вигоранню в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Візнюк Ю. Психічна депривація як негативний чинник психогенези особистості. *Arena nauki. Kwartalne miedzynarodowe czasopismo naukowe*. № 1 (1) 2017. С.110–117.
2. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 59–71.
3. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.

*Горенко Мар'яна Вячеславівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна – наша сьогоденна реальність. В нових умовах ми зустрілися не тільки з явними, але і з прихованими явищами, які шкодять нашому здоров'ю. Особливо негативно на здоров'я може впливати довготривалий стрес. Одним із головних чинників стресостійкості є гендерна відмінність, адже представники чоловічої і жіночої статі по різному реагують на стресові ситуації.

Науковці, які досліджують питання гендеру зазначають, що відмінності у реакціях на стрес можна пояснити різним рівнем емоційних реакцій жінок та чоловіків. У багатьох дослідженнях виявлені виразні відмінності в емоційній сфері осіб чоловічої і жіночої статі. Але досі не доведено, чи є хоч би деякі з них природженими або всі ці особливості отримуються в процесі специфічного виховання хлопчиків і дівчаток. Е. Маккобі і К. Джеклін на основі аналізу ряду експериментальних досліджень прийшли до висновку, що в перші роки життя немає відмінностей в частоті і тривалості негативних емоційних реакцій у хлопчиків і дівчаток, але з віком їх частота і інтенсивність у хлопчиків збільшуються, а у дівчаток – зменшуються. Це вони пояснюють тим, що дівчатка, маючи ті ж агресивні тенденції, що і хлопчики, бояться проявити їх через покарання, тоді як до агресії хлопчиків оточуючі відносяться прихильніше. К. Хорні пише, що відповідно до розподілу соціальних ролей сформувався певний погляд на жінок як на інфантильних створінь, що живуть емоціями [2].

Стресові події зазвичай викликають дуже сильні емоції й для того щоб зберегти гомеостаз людини й вижити під натиском травми починають діяти захисні механізми. Механізми психологічного захисту зазвичай є автоматичними і частіше за все неусвідомлюваним людиною, в той час як копінг-стратегії виступають як сформоване та свідоме вміння людини. Копінг – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом: він поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії, які використовуються людиною, щоб впоратися із запитами повсякденного життя [4]. Численні психологічні дослідження підтвердили той факт, що жінки частіше вибирають емоційно-

орієнтований копінг, а чоловіки – проблемно-орієнтований. Ця відмінність дозволяє стверджувати, що стать детермінує вибір копінг-поведінки. Також існують дослідження, які стверджують зв'язок мускулінності та проблемно-фокусованого копінгу [1].

У сучасних умовах варто приділяти увагу не лише прояву стресу у мирного населення, а також особливої актуальності набуває вивчення особливостей переживання стресу військовими. Українськими дослідниками та дослідницями О. Бурлака, С. Лагутіна, І. Франкова, З. Федотова, О. Чабан було виявлено наступні гендерспецифічні відмінності постстресових реакцій, характерні для чоловіків: спостерігався підвищений рівень почуття провини та фізичної агресії, більшою була частота й кількість вживання алкоголю, що демонструє домінування психологічного механізму захисту «відреагування через поведінку». Прикладом відреагування є також поява під час перебування на службі obsесивно-компульсивної поведінки (перфекціонізм, прагнення все впорядковувати, перевіряти). Наявність нав'язливих думок, що у поєднанні з алекситимією, яка була значно більш поширеною серед чоловіків, у поєднанні з вищезгаданою поведінкою фіксує чоловіків у таких проявах. Відмінними характеристиками жінок були: підвищений рівень образи, індексу ворожості, тривоги, депресії та вираженості стресу, підвищення індексу маси тіла. Спостерігався нижчий рівень емоційного благополуччя та енергії, фізичної агресії, вживання алкоголю у порівнянні з чоловіками. Стрес позначається в жінок як на психічному так і соматичному рівнях. Зниження якості життя у жінок-військовослужбовців пов'язано з біологічною ангедонією (секс, умови життя, фізичний стан), у чоловіків з соціальною ангедонією (дефіцит самореалізації на роботі або в суспільстві). Спільною характеристикою обох статей було зниження рівня емоційного благополуччя та психологічного компонента якості життя. [3].

Отже, реакція на стрес є гендер специфічною. Жінки піддаються більшому ризику виникнення психопатології, вони переживають симптоми й можуть витіснити конфлікти на психосоматичний рівень. Розуміння гендерних особливостей реакції на стрес може призвести до більш цілеспрямованих та більш ефективних методів лікування та профілактики ПТСР як у військових, так і мирних людей в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Лебідь Н. Л. Гендерні особливості реагування на стрес. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33688287.pdf> (дата звернення: 10.09.2022).

2. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Нац. Акад. пед. наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2011. 272 с.
3. Франкова І, Чабан О, Бурлака О, Лагутіна С, Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. [цит. за 07, Жовтень 2022]. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/214> (дата звернення: 12.09.2022).
4. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

Махник Анна Юріївна
Горлівський інститут іноземних мов,
м. Бахмут

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНФЛІКТІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МОДЕЛІ ЇХ ВРЕГУЛЮВАННЯ

Конфлікт – це невід’ємна частина життя будь-якої людини. Він супроводжує нас різних сферах життя: під час навчання, роботи, в побуті, в особистому житті. Найчастіше конфлікти народжуються через певні відмінності у думках, поглядах, різноманітні проблеми, цілі, інтереси. Всі ці розбіжності в тій чи іншій мірі впливають на відносини між людьми, на їх фоні виникають протистояння, суперництво, що здатні зіпсувати настрій, порушити емоційну стабільність, рівновагу, а інколи призвести до більш серйозних кроків у вигляді розгортання протистояння.

Зважаючи на те, що більшість людей проводить достатньо велику частину життя на роботі – конфлікти, що виникають в організаціях, заслуговують окремої уваги та більш детального вивчення.

Тож що таке конфлікт, наскільки він є невід’ємною частиною функціонування будь-якої організації, чи являється він неминучим злом та коренем усіх проблем чи навпаки - рушійною силою конструктивних змін, що викриває не ідеальність функціонування організації, які психологічні та психологічні чинники виникнення конфліктів, як вирішувати конфлікти та якими методами можливо їх попередити, мінімізувати можливі збитки та винести максимальну користь – всі ці та інші питання заслуговують на детальне вивчення.

Останніми роками, у зв'язку з певною економічною нестабільністю та турбулентністю, ситуацією, яка склалася з 2020 року через розповсюдження covid-19, що призвів до переходу великої кількості компаній на віддалену роботу, військовими діями, які розгорнулися на території України у 2022 році та вплинули на роботу багатьох компаній в організаціях певною мірою зростає тривожність, занепокоєння та інші емоції, які доволі часто призводять до організаційних конфліктів. Всі ці аспекти та події впливають на внутрішні процеси в компаніях та настрої співробітників компанії, змінюється інтенсивність діяльності, з'являються складності в управлінських процесах та певна обмеженість ресурсів (матеріальних, людських, часових, фінансових тощо), і як наслідок - частіше з'являється непорозуміння в компаніях серед співробітників, між співробітниками та керівництвом. Всі вищезазначені фактори можуть впливати на виникнення конфліктів різного типу в організації. Таким чином, виникає необхідність у вивченні організаційних конфліктів та формуванні системи управління.

В Україні відсутні механізми управління організаційними конфліктами, керівники компаній та підприємств не завжди належним чином не підготовлені до усвідомлення проблеми конфліктів в організації, у компаніях здебільшого відсутні працюючі механізми для попередження та врегулювання конфліктів, а також немає у штаті кваліфікованих спеціалістів, які здатні у цьому допомогти.

Таким чином, збільшення кількості конфліктів, які відбуваються у бізнес-середовищі будь-якої сучасної організації потребує більш глибокого вивчення та осмислення їх природи та динаміки, у тому числі завдяки ознайомленню з теоретичними розробками, а також експериментальними та прикладними дослідженнями зарубіжних та українських науковців, а також застосування цих методів на практиці для управління компанією.

Вивчення природи, причин виникнення, психологічних чинників, форм прояву конфліктів, у тому числі організаційних починаючи з 60-х років ХХ століття було одним з пріоритетних напрямків роботи наукових центрів Європи та США. Дослідження західних вчених-конфліктологів, психологів та психотерапевтів характеризуються пов'язаністю теоретичних аспектів з їх практичним втіленням.

Особливої уваги заслуговують праці, спрямовані на вивчення психологічних чинників конфлікту, а саме дослідження та роботи З.Фрейда, К.Хорні, К.Юнга, Е. Еріксона, Дж. Вотсона, Е. Толмена, К. Галла, Дж. Міда, К.Левіна, М.Дойча, М.Шеріфа та інших.

В останні десятиліття вітчизняні вчені приділяли значну увагу питанням діагностики, гносеології, соціології, політики й психології конфліктів. Цім питанням також присвячені різноманітні міжнародні конференції та моніторингові дослідження. Напрацювання вітчизняних фахівців, таких як Балабанов Л.В., Беззубко Л.В., А.Г. Большаков, М.І. Панова, Н.П. Осипової, Г.В. Ложкіна Г.В., В.М. Нагаєва були відображені у навчальній літературі. Крім того, є велика кількість монографій, окремих публікацій.

Велика кількість публікацій присвячена концептуальним засадам, що дає змогу вивчати механізм політичних і соціальних конфліктів. У той же час проблеми організаційних конфліктів, їх особливості, психологічні аспекти та причини виникнення, види та функції таких конфліктів на сьогодні вивчені недостатньо. Таким чином, є необхідність подальшого дослідження та пізнання їх сутності, значення, а також практичної реалізації щодо розробки методик для формування сучасної системи попередження та управління конфліктами в організації.

Актуальністю даного дослідження виступає проблема конфліктів, які відбуваються в організаціях протягом усього часу роботи. Це пов'язано з тим, що конфлікти безпосередньо виникають під час процесу спілкування, взаємодії з іншими людьми або групами людей. Людина - істота соціальна, тому спілкування для неї являється невід'ємною частиною життя. У зв'язку з цим конфлікти, що виникають під час такого спілкування також стають невід'ємною частиною життя. Такі конфлікти в організаціях часто можуть дестабілізувати ситуацію в організації та призвести до певних збитків для компанії, у тому числі фінансових, втрати часу, людських ресурсів, погіршення репутації компанії та інших. Зважаючи на це важливо знати та вміти використовувати інструменти управління конфліктами, щоб зменшити або уникнути їх деструктивного впливу та перевести його в конструктив.

Причин організаційних конфліктів може бути надзвичайно велика кількість, вони можуть бути дуже різними різними і в той же час дуже схожими. Найчастіше конфлікти в організаціях виникають на тлі протилежних інтересів та цілей, які співробітники компанії мають бажання реалізувати при взаємодії один з одним. Такі нерозуміння можуть бути пов'язаними з відмінностями у вихованні та освіті співробітників, моральних цінностях, життєвому досвіді. Також конфлікти в організаціях можуть бути спричиненими як зовнішніми факторами (економічною ситуацією, змінами в компанії та іншими), так і внутрішніми факторами (психічний стан людини, особисті переживання), ці внутрішні конфлікти доволі часто знаходять вихід у сутичках з іншими людьми. Конфлікти та

суперечності, які з'являються в організації, заважають працювати співробітникам, можуть викликати тривогу та вивести з душевної рівноваги. Заморожені або невирішені конфлікти часто впливають на ефективність та ставлення співробітників до роботи та колег, колектив може розпастися на групи, що також ускладнює вирішення робочих задач.

У той же час, розглядаючи організаційні конфлікти, не можна акцентувати увагу лише на їх деструктивних наслідках, часто вони допомагають побачити устарівші або непрацюючі механізми в роботі організації та в результаті допомагають вирішити ці питання та побудувати більш ефективну роботу. Саме тому керівникам, щоб мати можливість використати конфлікти на благо організації, необхідно розуміти природу таких конфліктів, причини виникнення, приділяти увагу моніторингу та вивченню психологічного клімату колективу та окремих співробітників, щоб ефективно управляти конфліктами.

Управління конфліктами має на меті впровадження дій, програм, пошук шляхів, які допоможуть у попередженні нових конфліктів та вирішенні вже існуючих. У той же час кожна компанія має свої особливості. З огляду на це та враховуючи багато чинників, що викликають нестабільність питання управління конфліктами поки що знаходяться не на належному рівні, потребують більше уваги та подальшого дослідження.

Список використаної літератури

1. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підруч. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
2. Матвійчук Т. Ф. Конфліктологія: навчально-методичний посібник: Львів: Вид-во «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2018. 76 с.
3. Березовська Л.І., Юрков О.С. Психологія конфлікту: навч. посіб. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с.
4. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: Теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
5. Вітомський Ю. Л, Паращенко Л. І., Наконечна Н. В. Організаційні конфлікти та особливості їх розв'язання. Актуальні проблеми психології. 2019. № 12. С. 353-364.

***Міщенко Марина Сергіївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань***

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сучасне суспільство висуває все більше і більше вимог до особистості, посилюючи на неї тиск й в особистій сфері, й у сфері сім'ї, в місцях, де живе, навчається або працює людина. Бажання, прагнення, цілі, конкуренція, фрустрація, конфлікти, образи та інше наповнюють наше життя. Цей ряд нескінченний. Внутрішні кризи посилюються зовнішніми кризами: економічними, політичними тощо.

Існує необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку патологічних станів.

Внаслідок війни в Україні великою проблемою місцевого мирного населення є те, що вони стали заручниками ситуації. Великій кількості людей просто нікуди виїхати, тому вони змушені перебувати поблизу лінії розмежування та постійно ризикувати своїм життям. Частоту, час обстрілів, місця влучення не можливо передбачити. Люди знаходяться в постійному напруженому стані очікування. Особливо вразливі діти, які не можуть перебувати весь час з батьками, їм необхідно вчитися в школі, а батькам – працювати, це додаткове джерело страхів та переживань як з боку батьків, так і дітей, які в своїй сім'ї відчують себе більш безпечно.

Проблема стресу досліджувалася багатьма вченими (Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд, Л. Китаєв-Смик та ін.). Психічним проявам синдрому, описаного Г. Сельє, було присвоєно найменування «емоційний стрес», Р. Лазарус першим спробував розмежувати фізіологічне і психологічне розуміння стресу, зараз ми визначаємо умовність повного поділу фізіологічного стресу і стресу психічного.

Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих, яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктна активність, стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності та інші [2].

Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного, поведінкового [3].

Поняття «стресостійкість» розглядається також у контексті теорії сильних сторін (англ. «strength perspective»). У цьому підході стресостійкість

«означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [1, с. 14].

Отже, аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що формується в онтогенезі та відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах.

Список використаних джерел

1. Богданов С. О., Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна; заг. ред. М. С. Корольчука. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

*Педченко Олександра Віталіївна,
Ісаєва Аділя Зягідівна
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

ДЕТЕРМІНАНТИ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ СУБ'ЄКТА

Позитивне самосприйняття суб'єкта, як наголошують науковці [1; 5], є потужною основою для його самореалізації, самоздійснення, самоактуалізації. Воно виступає тим підґрунтям, яке сприяє формуванню позитивної «Я»-концепції, а, відтак, розвитку самоповаги, адекватної самооцінки, позитивного самоствавлення. Самосприйняття суб'єкта, відповідно до позиції Ван Джун [1], виступає основою для формування його життєвої позиції. Від особливостей самосприйняття залежить чи буде це така позиція яка сприятиме та полегшуватиме для людини процеси її

соціалізації та адаптації у соціумі, чи така, що буде їх ускладнювати. Тому питання детермінант позитивного самосприйняття є актуальним.

Психологічні чинники, що мають вплив на формування самосприйняття суб'єкта розкриваються у роботах О. Донець [2], Х. Каплан (див. [4]), О. Ковач та Т. Щербан [5], В. Слободчикова (див. [1]) та В. Цукермана (див. [1]). Науковці виокремлюють кілька груп чинників. Перша група чинників – це особливості стосунків суб'єкта із батьками чи іншими значущими людьми на ранніх етапах онтогенезу. Позитивні чи негативні оцінки значимих дорослих, їх ставлення інтеріоризується дитиною та стають частиною її самосвідомості. Тобто, під впливом батьків у дитини формується або уявлення про себе як про особистість, що не має позитивних та цінних властивостей, яка не є здатною на позитивні дії, або уявлення про себе як особистість що має низку позитивних властивостей та здатна до конструктивних дій. Суперечливість вимог батьків та їх непослідовна позиція щодо дитини негативно впливає на формування її самосприйняття, зумовлюючи його амбівалентність. Це може внести хаос у внутрішній світ дитини, зумовити внутрішній конфлікт, її нерозуміння самої себе та неприйняття окремих сторін власної особистості.

Соціально-психологічні характеристики самої родини науковцями відносяться до другої групи чинників. Це, зокрема, такі особливості родини як її гармонійність чи дисгармонійність, авторитаризм батьків чи їх демократичність, закритість та ригідність стосунків у родині чи відкритість та гнучкість цих стосунків. Постійні конфлікти, асоціальність родини, наркоманія чи пияцтво батьків, фізичне чи психологічне насильство що застосовується у родині по відношенню до дитини є негативними соціально-психологічними чинниками на основі яких може сформуватися негативне самосприйняття дитини, що зростає у такій сім'ї [5].

Ставлення дитини до батьків та соціально-психологічні характеристики родини можуть зумовити формування у дитини таких характерологічних особистісних властивостей, які виокремлюються науковцями у окрему групу чинників. Це може бути сформованість таких характеристик як психологічна залежність чи незалежність, нездатність до самостійності, до прийняття рішень, до взяття на себе відповідальності, чи, навпаки, відповідальність, самостійність, рішучість, впевненість або ж тривожність.

Надалі на самосприйняття суб'єкта можуть впливати особливості його взаємостосунків із однолітками, вчителями, викладачами. Цей факт підкреслюють О. Ковач та Т. Щербан [5]. Однак, зауважимо, що у цих взаємостосунках буде виявлятися те самосприйняття суб'єкта, що було

сформоване під впливом родини та ставлень значимих людей. Воно впливатиме на статус особистості у групі однолітків, на її успіхи чи невдачі. У свою чергу успіхи та невдачі у колективі однолітків та вчителів, у навчальній чи інших видах діяльності, статус у колективі буде впливати на самосприйняття закріплюючи його негативну чи позитивну валентність або ж амбівалентність.

До детермінант самосприйняття відносять також вплив засобів масової інформації. Через ЗМІ, як стверджує А. Зуєва [3,] людині можуть навіюватися певні еталони, ідеалістичні уявлення щодо моди, зовнішності, соціальної успішності-неуспішності, фемінності-маскулінності. Порівняння себе з цими еталонами, що навіюються з моніторів чи екранів телебачення може вплинути на самосприйняття суб'єкта.

Наступний чинник впливу на самосприйняття – травматичні чи кризові ситуації, ситуації фрустрації які може переживати людина у житті. О. Донець [2] підкреслює можливість зміни самосприйняття, зокрема, жінки, у кризовій ситуації пов'язаній із розлученням. Дослідниця виокремлює фактори, які можуть позитивно вплинути на самосприйняття жінки у цій ситуації і фактори, що можуть зумовити чи поглибити негативне самосприйняття. До цих чинників відносяться відповідність чи невідповідність поведінки жінки гендерним стереотипам, а відтак, підтримка чи не підтримка її оточуючими у разі невідповідної поведінки; це ініціативні дії жінки у ситуації чи, навпаки її пасивність.

Отже, у науковій літературі виокремлюються такі детермінанти самосприйняття суб'єкта: це соціально-психологічні характеристики родини у якій дитина зростає, це ставлення до дитини її батьків чи інших значущих дорослих. Дитина відображає це ставлення та під його впливом у неї формуються певні характерологічні особливості, які проявляються у подальшій соціальній взаємодії з однолітками та іншими людьми з оточення особистості. Також на самосприйняття можуть впливати засоби масової інформації, навіюючи певні соціальні чи психологічні еталони з якими людина себе порівнює. Чинниками самосприйняття можуть стати кризи, які особистість переживає, ситуації фрустрації чи травматичні ситуації. Проте, особливості цього впливу можуть залежати від тих чинників, які мали місце на попередніх етапах життя, зумовивши позитивне чи негативне самосприйняття суб'єкта.

Список використаних джерел

1. Ван Джун Психологічні особливості самосприйняття як фактор соціалізації підлітків. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 229 с.
2. Донець О. І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. *Молодий вчений*. 2015. № 2. С.384-387.
3. Зуєва А. Г. Індивідуально-психологічні детермінанти самосприйняття у підлітковому віці. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес. До 55 річниці першого польоту людини у космос : тези доп. Міжнар. наук.-теор. конф. студ. і аспір., 19-20 квітня 2016 р., м. Харків : у 3 ч. Ч. 1 / редкол. Є. І. Сокол [та ін.]. Харків: НТУ "ХПІ", 2016. С. 195-197.*
4. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів. Дис. на здобуття... канд. психол наук 10.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2021. 292 с.
5. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. № 20.2016.С.153-162.

Поліщук Олена Романівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ: ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В МОМЕНТИ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ

Заземлення – термін, що використовується для саморегуляції при стресі, що в перекладі означає «відчутти зв'язок із землею». На відновлення цього зв'язку корисною може стати й техніка «уважна усвідомленість». Коли людина втрачає відчуття землі, вона нібито «випадає» з реальності, занурюється в світ фантазій і повітряних замків. Іноді ми тікаємо від реальності коли вона складна, або болить від неї, або складається не так як хотілось, або коли людина постраждала від травматичних подій, втратила домівку, не може знайти своє місце в світі. І тоді втрата зв'язку з землею – це нібито втеча в іншу реальність, більш приємну і яскраву. У військових на службі, або в демобілізованих котрі сумують за службою або тих, хто вимушений був переселитись в прямому сенсі був втрачений

зв'язок з землею, зі своєю рідною землею, тому робота з заземлення є вкрай важливою.

Отже, заземлення – це встановлення контакту з реальністю, якою би вона не була. Навіть у самій складній ситуації можна знайти позитив, принаймні хоч якось підтримати себе – наприклад, контакт з відчуттям тіла і почуттями, контакт з тим, що відбувається тут і зараз, протилежно відірваності від дійсності, втраті фізичних відчуттів. Коли ми спрямовуємо увагу на відчуття м'язів, це покращує зв'язок центральної нервової системи з м'язами, розподіляє електро-хімічний сигнал, що йде по нервових шляхах від центральної нервової системи до частин тіла, зменшуючи рівень енергії, що впливає на центральну нервову систему, захищаючи мозок від «перегорання» і зменшує емоційне збудження [1].

Особливо важливо відчувати заземлення, коли починаєш важливу справу. Тому наведемо кілька вправ, що можуть допомогти відчувати зв'язок з землею, знов набути опору, твердо стояти на своїх ногах.

Дуже прості вправи, будь-які фізичні, включаючи побутові дії, типу прибирання будинку, задіють тіло, що важливо для досягнення стану заземлення. Зробити собі масаж складно (але якщо є така можливість – треба нею скористатися), але можна «проплескати» долонями кожну частину тіла, і таким чином «включити» тіло, розігнати заблоковану енергію.

Все, що росте в землі, має стійкий природний зв'язок із землею, а значить, допомагає заземлитися, наприклад, будь-які коренеплоди (картопля, морква, буряк, тощо), які треба їсти як у свіжому виді, так і в приготовленому. Таким же чином будуть впливати на тіло й фрукти та овочі червоного та помаранчевого кольорів. Будь-який «дотик» до природи – прогулянка в парку, лісі чи на березі річки, моря заспокоює, уповільнює і заряджає енергією. У літній період добре впливає ходіння по землі/піску/воді босоніж. Восени шурхотіння листям, пересаджування квітів в домашніх умовах, робота на землі, користування виробами з глини миттєво дає змогу заземлитися.

Існує безліч технік візуалізації, які спрямовані на заземлення. Стоячи, відчуваючи ступнями поверхню під ногами, треба уявити, що зі ступнів вниз в землю ростуть потужні коріння, проникаючи все глибше і глибше, відчувати себе деревом з гілками, що тягнуться в небеса, і з товстими коренями, що йдуть в землю. Деревом, якому не страшні урагани і бурі, бо коріння проникають глибоко в землю. Можна також уявити, що до стоп прикріплені липучки, і з кожним кроком ніби «прилипаєш» до поверхні, по якій пересуваєшся, а уявивши це, ходити так, ніби «мусиш» докладати зусилля,

щоб «відлипати». Після можна уявити, що з кожним кроком в тілі додається легкості, і можна майже злетіти, та походити так, ніби з кожним кроком відштовхуєшся для злету.

Ще одна вправа – стоячи на підлозі, робити такі рухи пальцями ніг, ніби загрибаш ними землю. Це можна робити в будь-якій ситуації, непомітно для оточуючих. Виконання цієї вправи сприяє «поверненню у тіло» та може допомогти заспокоїтися у момент напливу занадто інтенсивних емоцій у тих ситуаціях, коли немає можливості їх адекватними чином відреагувати [1].

Також можна походити щільно притискаючи стопи до підлоги/землі чи походити на п'ятках, носочках, бокових поверхнях стоп.

Найбільш вдала поза для досягнення стану «заземлення» – це «зірочка», лежачи на горизонтальній поверхні на спині, розкинувши руки та ноги під кутом 45 градусів. Таку позу корисно використовувати перед відходом до сну задля більшого розслаблення.

Отже, підсумовуючи вищезазначене зауважимо, що починаючи щось робити, готуючись до якоїсь справи, потрібно згадати, що ми живемо на землі, маємо тіло з його потребами, і Земля нас завжди підтримує, завжди дає опору!

Список використаних джерел

1. Ротенберг А. Контейнирование и осознание. URL: <http://www.yoga-profess.ru/article/586/> (дата звернення: 26.09.2022).

*Потужна Анастасія Юріївна,
Лівандовська Інна Антонівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ. ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасний ритм світу, ситуація в країні, великий обсяг інформації спонукають організм людини працювати в повну силу, саме тому більшість людей неодноразово перебували в стані стресу. Наразі громадяни України перебувають в хронічному пригніченому стані й навіть незавжди помічають цього, адже стрес – це захисна реакція організму у відповідь на зовнішні подразники.

Дослідження даної реакції організму почалися близько сто років тому. Наукові дослідження явищ стресу вперше розпочав відомий Канадський

фізіолог Ганс Сельє у 1926 р. Його зацікавив «синдром просто хвороби», картина якої однакова незалежно від причин хвороби. А 1935 р. Він уперше ввів у науку поняття «біологічний стрес» в його сучасному розумінні – як стан неспецифічного напруження в організмі, що виявляється у морфологічних змінах різних органів [2, с. 8].

Термін «стрес» у фізіології, психології, медицині застосовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи. Спочатку поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив [1, ст. 14]. Життя людини сповнено різними несподіваними ситуаціями, до яких вона просто не може бути готова. Стрес є адаптаційним періодом, що переживається як емоційний стан, який виникає в умовах, коли потрібно швидко зреагувати на якусь ситуацію та прийняти рішення. На думку Г. Сельє, стрес як складова частина повсякденності у помірних дозах надає життю смаку й аромату. Він є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відображує нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Стрес завжди пов'язаний з напруженням захисних сил, мобілізацією внутрішніх ресурсів організму задля енергетичного забезпечення можливості вирішення нових завдань [2, с. 9].

Кожна людина по-різному реагує на стресові ситуації у своєму житті: хтось може розгубитися, почати плакати, а хтось навпаки – опановує себе та шукає правильне рішення, проте в організмі людини під впливом стресора послідовно розгортаються три стадії, відомі як «тріада Сельє».

I стадія – «реакція тривоги» або реакція загальної мобілізації захисних сил організму, за якої клітини кори наднирників викидають у кров велику кількість адреналіну, відбувається згущення крові, у ній зменшується вміст хлору, спостерігається і загальне виснаження тканин. Такий стан організму не є тривалим і розвивається далі.

II стадія – резистентності, або адаптації, коли організм на деякий час відновлює свій баланс працездатності, проте наближається до фіналу захисних можливостей.

III стадія – виснаження, коли вичерпується «адаптаційна енергія» організму і життя може скінчитись [2, с.12].

На сучасному етапі відбувається ряд досліджень щодо дії стресу на організм людини. Так, за оцінкою деяких закордонних експертів, 70% захворювань пов'язані з емоційним стресом.

Під час війни в нашій країні поняття «стресу» набуло великої актуальності, оскільки кожна людина відчула на собі всю важкість подій, тому важливо навчитися боротися зі стресом. Усе різноманіття способів подолання стресу можна умістити в чотири великі категорії:

1) Методики зменшення фізичного ефекту стресу (приймання проблеми й зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу);

2) Активна взаємодія зі стресором (вплив на саму проблему);

3) Зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;

4) Комплексні способи (поєднують в собі перелічені вище групи) [1, с. 202].

Існує велика кількість видів стресу, проте варто звернути увагу травматичний стрес, який є найбільш актуальним для нашої ситуації в країні. Варто зазначити, що дослідження в галузі травматичного стресу розвивалися незалежно від досліджень стресу, і до цього часу ці дві галузі мають мало спільного. Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері аналогічно з фізичними порушеннями. У цьому випадку (згідно з наявними концепціями) порушується:

1) структура «самості»,

2) когнітивна модель світу,

3) афективна сфера,

4) неврологічні механізми, що керують процесами навчання,

5) система пам'яті,

6) емоційні шляхи навчання.

Як стресори в таких випадках виступають травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний наслідок, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких [1, с. 182].

Травматичний стрес – це переживання особливого роду, результат особливої взаємодії людини й навколишнього світу. Це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за рамки нормального людського досвіду [1, с. 184]. У такій ситуації людині обов'язково потрібно допомога психолога, але якщо поруч є рідна людина, то її підтримка та допомога сприятиме позитивному афекту.

Отже, вперше поняття «стресу» було введено в 1932 році. На думку Г. Сельє, стрес як складова частина повсякденності у помірних дозах надає життю смаку й аромату. За оцінкою деяких закордонних експертів, 70% захворювань пов'язані з емоційним стресом. В Україні зараз йде

повномасштабна війна, кожна людина відчуває на собі травматичний стрес різного рівня, що зафіксовано у результатах моніторингу психологічного здоров'я населення. Тому події сьогодення вимагають особливої уваги до психологічного здоров'я різних категорій населення України, розробки проблемо-орієнтованих соціально-психологічних програм підтримки та підготовки висококваліфікованих фахівців психологічного супроводу щодо відновлення психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 с.

*Притула Олеся Арсенівна
Західноукраїнській національній університет,
м. Тернопіль*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Складна ситуація в Україні, пов'язана з війною та введенням воєнного стану, спричинила необхідність розгляду та розроблення питання методичних рекомендацій щодо здійснення освітньої діяльності в період війни. В умовах воєнного стану відбуваються зміни в організації, зокрема методичної підтримки науково-педагогічних та соціально-психологічних кадрів. Сьогоднішній день вносить корективи в навчально-виховний процес та підвищує рівень відповідальності психолого-педагогічних працівників за життя, психічний стан та когнітивний розвиток наших дітей, учнів, здобувачів. Робота в умовах воєнного часу не лише є важкою але і надзвичайно важливою.

Вікова категорія дошкільників є чи найвразливішою серед усіх інших. Діти, які позбавлені нормальних умов життя та виховання для розвитку і освіти, стикаються з проблемами соціальної адаптації, особливо якщо вони є вимушено переміщеними особами та перебувають на території де не проживали раніше. Для таких дітей необхідно організувати психолого-

педагогічну підтримку та супровід за потреби в очному, дистанційному чи змішаному режимах.

Стандарт дошкільної освіти є актуальним у будь-який час і заклади освіти та виконання посадових обов'язків працівників мають відповідати вимогам воєнного стану. Актуальними питаннями для розробки та нагального впровадження є:

- організація психологічної, методичної підтримки педагогічних працівників;
- підтримка дітей та батьків у складних ситуаціях;
- організація освітнього процесу з дітьми раннього та дошкільного віку;
- налагодження зв'язків і підтримка педагогічного партнерства ЗДО з батьками вихованців, представниками територіальних громад;
- надання різних видів психолого-педагогічної підтримки дітям, батькам;
- здійснення психолого-педагогічного супроводу дітей, зокрема й з особливими освітніми потребами [1].

Ключовим питанням організації психолого-педагогічного супроводу дошкільників та їх батьків/опікунів є організація комунікації між усіма учасниками. Працівники дошкільних установ мають бути підготовленими та повноцінно надавати інформаційні, консультативні, методичні, освітні послуги в очному, дистанційному та змішаному режимах.

В ході психолого-педагогічного супроводу дітей раннього та дошкільного віку педагогічний працівник має володіти різними видами інформації щодо створення безпечного соціально-освітнього простору; вміти адаптувати освітній процес до конкретної ситуації; добирати форми і методи взаємодії всіх учасників освітнього процесу; вміти використовувати ресурсне забезпечення освітнього процесу в умовах дистанційної роботи; виробити уміння та навички організовувати і проводити онлайн-заходи (заняття, фізичні хвилини, казки, заняття ручної праці тощо); використовувати електронні пристрої та соціальні мережі для встановлення тісного контакту з усіма учасниками освітнього процесу.

Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури» на сайті пропонує науково-методичні видання, психологічну допомогу українцям у телеграм-каналі «СвітлоЧат – Психологічна підтримка українців під час війни», «Безкоштовної школи онлайн для дітей з України» (Польща), у рамках власне організованого мініпроєкту «Урок для дітей України (під час і після війни)» загального соціально-освітнього та

психологічного проекту «ODNOWA», працюючи індивідуально [2]. Представлені матеріали для роботи з дошкільниками, зокрема казка-п'єса «Як колобок лисичку перехитрив» де є не лише текст, а і подані завдання для роботи над казкою, зокрема з читання, з розвитку мовлення, з української мови [3].

Для організації психолого-педагогічного супроводу найперше необхідно враховувати воєнну ситуацію в населеному пункті; враховувати особливості дітей дошкільного вік; створювати дидактично відповідні відео- та аудіо матеріали; використовувати різноманітні електронні ресурси та програми (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram) для встановлення зворотного зв'язку та надання необхідної допомоги; проводити роботу з батьками та залучати їх до сумісних занять з дітьми; організувати психолого-педагогічний супровід дітей з ООП та їхніми батьками щодо формування навичок безпечної поведінки, стресостійкості, збереження фізичного, психологічного, емоційного здоров'я із застосуванням освітнього процесу у дистанційному та змішаному форматі.

Список використаних джерел

1. URL: <https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/na-sajt-broshura-doshkillya.pdf> (дата звернення: 25.09.2022).
2. URL:<http://surl.li/dhfgt> (дата звернення: 20.09.2022).
3. URL:https://drive.google.com/file/d/1_hnUg9dOpV5XVaH6tiEUKiHgDjUr8w7L/view (дата звернення: 20.09.2022).

**СЕКЦІЯ 3.
ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З
ПОСТРАЖДАЛИМИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**

*Бутузова Лариса Петрівна,
Юрчук Євгеній Сергійович,
Житомирський державний
університет імені Івана Франка,
м. Житомир*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФОРІЄНТАЦІЇ
СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

В умовах воєнного часу проблема ранньої професіоналізації учнівської молоді не втратила своєї актуальності. Це зумовлено тим, що молоді люди, ще будучи в підлітковому віці, розпочинають «входити» в професію, приміряти себе до певної професійної діяльності. Як стверджує О. Гріньова, комплексний розгляд феномену професійного самовизначення стає запорукою формування цілеспрямованої активної позиції індивіда для більш повної реалізації своїх здібностей, можливостей у конкретному виді професійної діяльності з усвідомленням ним вимог обраної професії [3].

Вибір професії – це прийняття молодою людиною рішення щодо одержання соціально значущого результату, як наслідок, професійне самовизначення – це пошук професійної ролі в житті, визначення для себе професійних перспектив та їх досягнення [2;3]. У час підліткового зростання у школярів виникають психологічні проблеми, серед яких можна виділити: «ворожість» до школи, несформовані пізнавальні та навчальні інтереси, занурення у філософські проблеми, невідповідність між фізичним, інтелектуальним і соціальним розвитком, нецілковите розуміння батьками, а часом і вчителями-предметниками, їхньої сутності та професійних потреб, юнацький максималізм у баченні професійного зростання [2].

Самостійний та свідомий пошук змісту обраної або вже виконуваної діяльності формує сутність професійного самовизначення. Сюди ж відноситься формування життєвої позиції в конкретній культурно-історичній та соціально-економічній ситуації, і водночас, становлення змісту в самому процесі професійного самовизначення [1;3].

М. Гриневич пропонує для організації допрофільної підготовки здійснювати діагностику навчальних досягнень та виявлення пріоритетного

ставлення до предмета. Профорієнтаційні тестування дозволяють виявити психічні та психофізіологічні особливості особистості, а також її здібності, мотиви, спрямованість, рівень домагань тощо [3].

З початком ведення на території України бойових дій з'явилися певні об'єктивні труднощі у проведенні профорієнтаційної роботи. Перехід на дистанційну форму навчання обмежило проведення очних зустрічей з випускниками закладів загальної середньої освіти, але відкрило нові офлайн-можливості у веденні профорієнтаційної роботи. Активні бойові дії на певних територіях спричинили появу тимчасово переміщених осіб, серед них є школярі, які потребують допомоги в орієнтуванні у новій системі профорієнтаційного інформування та консультування, стабілізації емоційного стану та підготовці до відновлення активного професійного самовизначення.

Водночас керівники та колективи закладів вищої освіти усвідомлюють важливість профорієнтаційної роботи, а саме той факт, що вона є одним із головних чинників забезпечення життєдіяльності закладу освіти і адаптовують свою роботу на створення якісної реклами закладу.

Враховуючи вищезазвані чинники профорієнтаційну пропаганду слід проводити в різних напрямках та реалізовувати через сучасні молодіжні ресурси, де молодь проводить більшу частину вільного часу. Такими ресурсами можемо вважати молодіжні соціальні мережі, які можна наповнювати короткими, цікавими, динамічними і мотивуючими відеороликами та відео презентаціями; аудіо інформативні меседжі на місцевому радіо, ринку, в транспорті, супермаркетах. Зважаючи на події в країні молодь часто проводить вільний час у волонтерських пунктах, які також можуть ставати ефективною платформою для презентації рекламних матеріалів навчальних закладів.

Працюючи над створенням презентаційних інформаційних та рекламних відеороликів варто враховувати особливості сприйняття молоддю інформації в умовах сьогодення. Матеріали варто створювати короткими та мотивуючими, з закликem до дії, привабливий заголовок допоможе звернути увагу на оголошення. Під час створення рекламних відеороликів варто дотримуватися технічних вимог, які стосуються якості відео, його тривалості, характеру та манери викладу, чіткості вимови автора тощо.

Залучення здобувачів освіти різних рівнів до розповіді про професії, заклад вищої освіти, зацікавленість студентіам процесом навчання, можливості та перспективи професії на регіональному, всеукраїнському та міжнародному рівнях підтверджують достатню ефективність, а історії від

випускників про успішні практики, кар'єрні успіхи, досягнення тощо ще й надихають до створення власного мотиваційного орієнтиру професійного самовизначення.

Для абітурієнта в мирний час досить складно самому визначитись з питанням вибору професії, де основними факторами вибору стають: позиція батьків, наявність захоплень, хобі, вплив однолітків, поінформованість про професію, престижність, приклад оточуючих. В умовах воєнного часу варто враховувати ще один фактор – затребуваність професії у повоєнний час і актуальність її у процесі відновлення країни. Беззаперечно, значна вимушена міграція школярів за кордон створює ряд своїх психологічних підстав, які впливають на вибір професії. І цей аспект стане перспективою подальших наших науково-прикладних розвідок.

Список використаних джерел

1. Варнавських, К. Проблеми професійного самовизначення молоді на сучасному етапі ринкових перетворень. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 109–115.
2. Вітковська, О. І. Професійне самовизначення як життєва проблема особистості. *Педагогіка і психологія*. 1999. № 3. С. 171–179.
3. Професійна орієнтація: підручник для студентів / Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І., Марченко І. Б., Мерзлякова О.Л., Синявський В. В., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М.; за ред. О. М. Ігнатович. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.

Войтенко Олена Віталіївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань

ЕФЕКТИВНІ НАПРЯМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ВПО ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

З початком 2022 року почалось повномасштабне вторгнення росії на суверенну територію України. Внаслідок таких загарбницьких дій велика кількість людей були травмовані (в тому числі і діти) або ж були змушені змінювати місце та умови проживання. Основні засади соціального захисту громадян, які переміщуються із зони збройного конфлікту, регулює Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». У

статті 1 цього Закону визначено, що внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який проживає в Україні постійно, та якого змусили або який самостійно залишив свою домівку в результаті негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій різного характеру.

Практичний досвід роботи з дітьми та сім'ями, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, свідчить про те, що не всі батьки з їхніми дітьми мають змогу емоційно відновитись після пережитого травматичного досвіду. [4, с. 50]

За Я. Дубіною, психосоціальна допомога – це цілеспрямований напрям роботи, головним завданням якого є надання первинної психологічної допомоги, соціальної підтримки дітям та їх сім'ям, що опинилися у складних життєвих ситуаціях та створення відповідних умов з метою забезпечення успішної адаптації особистості у змінених умовах навколишнього середовища. [2]

Коли людина втрачає звичне для себе середовище життя внаслідок військових дій не достатньо лише матеріальної чи гуманітарної підтримки. Провідною (найзатребуванішою) формою надання допомоги може бути соціальнопсихологічний супровід особистості. Цей супровід - специфічна форма тривалої соціально-психологічної допомоги, що характеризується як спеціальна система надання соціальної підтримки і психологічної допомоги, що здійснюється в рамках діяльності практичних психологів. [1, с. 83]

Основні завдання щодо реалізації супроводу залежать від:

- особливостей особистості, якій надається допомога,
- конкретної ситуації, в якій проводиться супровід.

Л. Сафонова у своїх дослідженнях стверджує: «У соціально-психологічному супроводі, який триває протягом певного часу, є три етапи, а саме:

- діагностико-аналітичний – на даному етапі відбувається формулювання мети та завдань;
- діяльнісний – здійснюється підбір і реалізація методичних засобів;
- контрольно-аналітичний – проводиться аналіз проміжного або кінцевого етапу дослідження [5, с. 84].

Трапляється, що потерпілим під час військових дій потрібна індивідуальна або групова психологічна допомога, або ж психотерапія. У окремих життєвих ситуаціях потрібна допомога лікаря-психіатра чи невролога.

Робота з внутрішньо переміщеними сім'ями такими, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій найоптимальніше здійснювати у формі зустрічей та індивідуальних бесід з дорослими та дітьми починаючи зі шкільного віку. Психологи надають батькам рекомендації щодо побудови моделі поведінки під час спілкування з дитиною, яка пережила травматичну подію, та яким чином налагоджувати відносини в родині, як спілкуватися з агресивною дитиною [3, с. 48].

Групове консультування здійснюється за допомогою:

- різноманітних тренінгових груп,
- групи розвитку умінь та навичок в процесі комунікації та розв'язання конфліктів,
- гештальтгрупи,
- групи психодрами.

Слід наголосити, що у відновленні психологічного стану дитини після переживання нею травмівної ситуації важливу роль відіграє психологічна робота з усією родиною, оскільки одним із наслідків травмування є порушення взаємовідносин між дітьми та їх батьками. У випадку роботи із дітьми і сім'ями, що отримали травматичний досвід, фахівець може включати дитину до груп після індивідуальної роботи з травматичними переживаннями.

Результативними методами в процесі проведення індивідуальної роботи з дітьми та родинами є:

- мотиваційне інтерв'ювання,
- директивне та проблемно-орієнтоване консультування.

Специфіка індивідуальної роботи з дітьми залежить від їхнього віку. До основних методів психосоціальної підтримки і допомоги дітям та їх родинам належить: ігрова, пісочна та арттерапія.

Ігрова терапія. У роботі з дітьми, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій найефективнішими є:

- гра «Долоньки» (мета - безпечне повернення дитини «до свого внутрішнього світу»);
- гра «Зелене дерево» (допомагає «заземлитися», реалізуються техніки програвання, протанцювання, промальовування землі, рослин, дерев);
- гра «Шухляда для страху» (спрямована на створення дітям можливості певною мірою дистанціюватися від своїх страхів).

Пісочна терапія. Реалізуючи її, дитина отримує можливість бути самою собою, подолати труднощі комунікації, знизити рівень страху та тривожності, покращити емоційний фон, розширити життєвий досвід.

Арт-терапевтичні техніки допоможуть розвинути в дитини здатність до рефлексії, особистісну активність, покращити комунікаційні здібності, креативність. Найдієвіші методи в роботі з такими дітьми є:

- казкотерапія,
- театралізація,
- малювання,
- кольоротерапія [4, с. 56].

Доходимо висновку, що ключовими напрямками психосоціальної допомоги категоріям внутрішньо переміщених родин є такі: діагностика актуального психологічного стану, нормалізація та стабілізація емоційного стану, зміна негативних тенденцій у поведінці, налагодження взаємовідношень в родині, подолання наслідків психотравми. Це здійснюється за допомогою таких психокорекційних технологій психосоціальної допомоги, а саме: групового та індивідуального психологічного консультування, ігрової, пісочної терапії, а також арт-терапевтичних методів: казкотерапії; театралізації; малювання; кольоротерапії.

Список використаних джерел

1. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
2. Дубініна Я.П. Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/10251/1/131-132.pdf> (дата звернення: 24.08.2022).
3. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практич. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
4. Методичний посібник Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / за ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачука. Київ: Ніка-Центр, 2021. 119 с.
5. Сафонова Л. В. Методика психосоціальної роботи: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. М.: Видавництво «Академія», 2006. 224 с.

*Діхтяренко Світлана Юріївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РЕАДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Останнім часом предметом дослідження психологів усе частіше стає проблема адаптації особистості в екстремальних і післяекстремальних умовах. Важливим завданням дослідників є вивчення психологічних механізмів і закономірностей реадaptaції у післяекстремальних умовах, збереження особистістю свого статусу і позитивних позицій поряд з продуктивною протидією негативним якісним змінам. У зв'язку з цим активно досліджуються особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем (фізичним і соціальним), механізми, чинники і рівні психічної адаптації.

Війна входить до переліку подій, які можна назвати великими травматичними подіями, тобто подіями, які характеризуються небезпекою для життя, серйозного ураження тіла чи ж сексуального скривдження. Особа може бути жертвою події, свідком, мати надмірну експозицію чи ж довідатися про травматичну подію, що сталася з рідними (зокрема смерть чи загроза життю).

Однозначно, що сама участь у військовому конфлікті не буде гарантувати наявності негативних наслідків впливу травматичних подій таких як ПТСР, ГСР, залежності, депресія, спектр тривожних розладів, утруднене переживання втрати, розлади адаптації та ін. Проте досвід тривалого перебування у гострій стресовій ситуації може значно ускладнити якість життя людини [2].

Дихальним технологіям як засобам психологічної і психофізичної саморегуляції присвячена численна література. Здебільшого це методики дихання, які розроблені в рамках традиційний напрямів східних вчень. Також технікам дихання присвячено чимало уваги у західних вченнях трансперсональної психології, в оздоровчих комплексах, а також при наданні психологічної допомоги особам, які переживають стресові події та потерпають від посттравматичних станів.

Нами зроблено спробу висвітлити досвід використання дихальних психотехнологій у саморегуляції стресових та посттравматичних станів при

проведенні занять з психологічного супроводу учасників військових конфліктів та членів їхніх сімей як засіб само і взаємодопомоги.

Під час цих занять ми використовуємо дихальні психотехнології трьох типів для вирішення трьох завдань. Перший тип – заспокоєння, який використовується для нормалізації наявного стану і досягнення учасниками занять урівноваженого стану спокою. Другий тип – позитив застосовується для зміни стану з дискомфортного на піднесено позитивний, комфортний. Третій тип – супровід застосовується для супроводу переживання негативних посттравматичних станів особи і трансформації їх негативної енергії у позитивні стани, поглиблення і поширення цих позитивних станів [4].

Перший тип дихальної психотехнології заспокоєння застосовується при наявності відчуття неспокою і певного дискомфорту перед початком занять. Він передбачає два етапи. Перший етап – це зосередження особи на власному диханні і відтворення свого звичайного, рівномірного дихання, на якому вона зосереджує свою увагу і індивідуально знаходить для себе найбільш оптимальний, комфортний ритм частоти і глибини свого дихання. Як правило, коли оптимум характеристик дихання знайдено, спонтанно виникає стан спокою. Другий етап – це зосередження на власному стані спокою, знаходження у самовідчутті його епіцентру в тілі і поглиблення та поширення у просторі уяви цього стану спокою по всьому тілі із тенденцією виходу його за межі тіла. Внаслідок цього особа може засвідчити, що вона відчуває стан спокою в собі і себе у стані спокою. Доцільно побути у такому стані кілька хвилин до відчуття завершеності.

Другий тип дихання – позитив передбачає три етапи. Перший полягає у початковому видиху і невеликій затримці вдиху. Після затримки дихання розпочинається другий етап глибокого і частого дихання із акцентом на вдих до виникнення легкого головокругу. При початку головокружіння слід зупинитись. Як правило, внаслідок такого дихання виникає перенасичення організму киснем, що призводить до стану піднесення, легкості і комфорту. Третій етап цього типу є аналогічним завершальному етапу попереднього типу дихання – заспокоєння. Особа знаходить епіцентр комфортного стану в тілі і спокійним диханням поширює у просторі уяви цей стан спочатку по всьому тілу, а потім і за межі тіла. Також важливо побути у досягнутому стані до відчуття повноти і завершеності набутого стану.

Алгоритм реалізації третього типу дихальної психотехнології – супровід також складається із трьох етапів. Його змістом є сприяння з використання процесу дихання переживанню трансформації негативних

посттравматичних станів особи у позитивні. Перший етап – підготовчий полягає у допомозі особі у з'ясуванні того факту, що її негативний стан є її позитивною, захисною реакцією на небезпечний, загрозливий зовнішній чинник. При цьому просимо особу згадати ситуації, в яких цей негативний стан (якого вона, як правило, хоче позбутись) виникає. Другий етап полягає у допомозі їй в усвідомленні відчуття цього стану як свого, як власної захисної реакції на загрозливий зовнішній чинник. Далі скеровуємо особу на визначення епіцентру цього негативного стану в тілі і зосереджуємо увагу і фокус спокійного дихання на цьому епіцентрі. Під час дихання надаємо простір цьому стану як власному захисту, сприяючи його захисному аспекту. Під час такого спокійного дихання виникають певні позитивні стани, такі наприклад, як тепло, спокій, комфорт. Змістом заключного третього етапу є вже знайоме з попередніх типів дихальних психотехнологій зосередження особи на епіцентрі набутих позитивних станів і їх поширення за допомогою уяви в своєму тілі із подальшим їх сприйняттям як таких, які виходять за межі тіла. Доцільним є певне перебування у досягнутих позитивних станах до відчуття завершеності процесу.

Дані технології використовуються нами при здійсненні спільних із державними та громадським організаціями проектів психологічного супроводу реадaptaції учасників військових конфліктів та членів їхніх сімей до умов мирного життя в громадах м. Умань.

Список використаних джерел

1. Алещенко В. І. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗСУ. К., 2017. 134 с.
2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Сафін О. Д. Основні підходи до функціонування системи психологічної реабілітації та реадaptaції учасників антитерористичної операції. Наука і оборона. 2016. No 1. С. 24–30.
4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Практичний посібник. Кропивницький. Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ В НАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Найбільш актуальними в Україні є проблеми психологічних та психічних наслідків перебування людини в надзвичайній ситуації, які загрожують життю та здоров'ю.

Надання психологічної допомоги людям, які постраждали в наслідок надзвичайних ситуацій є запорукою успішного функціонування системи соціально-психологічного супроводу та реабілітації.

Надзвичайна ситуація – це небезпечні події чи явища, що призводять до порушення безпеки життєдіяльності: ситуація на певній території, що склалася внаслідок аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного, чи іншого нещастя, тяжкого злочину, терористичного акту з людськими жертвами, завдання шкоди здоров'ю, значні матеріальні втрати, порушення умов життєдіяльності. До надзвичайних ситуацій належать події, що виходять за межі звичайного життя й можуть викликати травматичний стрес у кожної людини [3].

Надзвичайними ситуаціями називають обставини, що виникають унаслідок війни або ж природних стихійних лих, аварій і катастроф техногенного чи екологічного походження, що викликають різке відхилення від норми життєдіяльності людей, економіки, соціальної чи природної сфери.

Психологічний захист населення і психологічне забезпечення діяльності служби цивільного захисту набуває одного з пріоритетних напрямків роботи в умовах надзвичайної ситуації, оскільки допомагає в критичний момент екстремальної ситуації постраждалому населенню, родичам загиблих, очевидцям події та і зрештою самим працівникам міністерства надзвичайних ситуацій відчувати підтримку, емоційний захист, розділити біль втрати, зменшити прояви негативних психоемоційних станів та інколи навіть і запобігає виникненню соціального напруження в суспільстві.

Будь-яка людина, дотримуючись певних рекомендацій і володіючи інформацією про особистісні особливості потерпілого, зможе в певних обставинах надати йому першу психологічну допомогу. Дуже важливими є

знання, як допомогти постраждалим безпосередньо після трагічної події, освоїти навички роботи з окремими наслідками психотравмуючих ситуацій. Це особливо важливо знати, для того, щоб вчасно визначити несприятливі психологічні стани й звернутися по допомогу до фахівця [2].

Основним завданням та функціями психологів у ході психологічного супроводження під час надзвичайної ситуації є:

1. Проведення інструктажів із працівниками, які беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

2. Спостереження за поведінкою та психоемоційним станом працівників під час несення служби на місці аварії і, в разі необхідності, надання їм психологічної допомоги.

3. Визначення в ході надзвичайної ситуації та після неї працівників, які внаслідок впливу негативних чинників професійної діяльності потребують психологічної допомоги та реабілітації.

4. Надання рекомендацій керівництву залучених органів щодо організації роботи з метою недопущення отримання психологічних травм, виникнення конфліктів і непорозумінь із громадянами, які втратили рідних.

5. Надання рекомендацій представникам адміністрації щодо організації взаємодії з членами сімей загиблих.

6. Здійснення заходів щодо надання психологічної підтримки та корекції психоемоційного стану членів сімей загиблих [2].

Найбільш розповсюдженими методами психологічної допомоги після пережитого є психологічна корекція, гуманістична психотерапія і сімейна психотерапія. Новим видом допомоги є соціальне медіаторство. Психологи допомагають налагоджувати взаємодію між постраждалими і соціальними, державними та медичними установами. Соціальне медіаторство є одним з ефективних способів відновлення адекватної соціальної активності потерпілих.

Психокорекційна робота також повинна мати певну структуру та відповідати індивідуальним особливостям особистості, на яку вона спрямована. Існують три обов'язкові етапи загального психокорекційного процесу, а саме: підготовчий етап, безпосередньо психокорекція та етап рефлексії позитивних змін та психокорекційної роботи в цілому [1].

Розглядаючи тему – надання психологічної допомоги людям, які постраждали в наслідок надзвичайних ситуацій, можна констатувати, що дана тема є важлива та актуальна як ніколи. На психологів, які працюють безпосередньо в НС покладена велика відповідальність. Їх компетентність і професіоналізм може врятувати не одне життя.

Список використаних джерел

1. Гриневич Є. Г. Комплексна соціально-психологічна та психотерапевтична допомога постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій, техногенних аварій та катастроф (загальні принципи, структура, мета й задачі, методичні підходи та заходи). Новини української психіатрії. Київ–Харків, 2007. URL: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper237.htm> (дата звернення: 03.10.2022)
2. Надання психологічної допомоги в екстремальних та надзвичайних умовах (інтерв'ю з Оксаною Волошиною). *Інформаційно-методичне видання Здоров'я та фізична культура*. № 13 (217), 2011. С. 3–10.
3. Надання екстреної психологічної допомоги постраждалому населенню внаслідок надзвичайної ситуації. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL: <http://mns.gov.ua/content/extrpsdop.html?PrintVersion> (дата звернення: 03.10.2022).

*Дудник Оксана Андріївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Події, які можуть спричинити психологічне травмування – це події, які людина сприймає як загрозу своєму, життю близьких або свідком яких стає. Ідеться про воєнні події, кримінальні дії різного ґатунку (зґвалтування, катування, пограбування), стихійні лиха (зокрема, хвороби, раптові втрати близьких) та ДТП.

Нині ми маємо три кластери з чотирьох, що є дуже травматичними. Людина або переживає ці події або стає їхнім свідком. Тому можна сказати, що не лише ті люди, які безпосередньо перебувають у вирі подій війни, страждають. Коли ми чуємо та читаємо, то також стаємо свідками та можемо травмуватися. Якою має бути подія, щоби спричинити травму: раптовою; сильною та інтенсивною – руйнівна сила; здаватися безвихідною – безпорадність, безсилля; тривалою – спричиняє відчай.

Під поняттям психологічної травми розуміють:

- травму, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації;
- емоційна дія, яка спричинила психічний розлад;
- шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних стресових впливів інших людей на її психіку.

За міжнародною класифікацією психотравма визначається як експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження або сексуального насильства в один чи більше таких способів:

- безпосереднє переживання травматичної події;
- спостереження за подіями, які трапилися з іншими (люди, на очах яких це стається, або фахівці, які приїжджають на місце злочину);
- знання того, що травматична подія трапилася з членом сім'ї чи близьким другом у випадках смерті чи загрози життю (ідеться про раптовість);
- переживання багаторазової чи надмірної експозиції до нестерпних деталей травматичної події. Наприклад, фахівці швидкого реагування, які збирають частини тіл, офіцери поліції, що стикаються з деталями скривдження дітей.

Сьогодні, окрім індивідуальної психотравми, ми говоримо про травматичну ситуацію, що охопила не лише нашу країну, а і ближні країни Європи – колективна травма – це травма великої кількості людей. Крім безпосередніх учасників, вона зачіпає людей, прямо не причетних до події, іноді охоплюючи все суспільство. Травма необмежена в просторі, розтягнена в часі, жертвами є соціальні групи загалом. Усі ці люди відчуватимуть наслідки, коли війна завершиться.

Рівні колективної травми:

1. Первинна колективна травма (люди в осередку війни);
2. Вторинна колективна травма (близькі, рідні, травма свідка);
3. Імпліцитне травмування (люди, що допомагають).

Важливо розуміти, що колективна травма виникає під час масштабних подій, на які не може вплинути ані окремих індивід, ані соціальна група. Це називається втратою агентності – коли людина неспроможна бути агентом дій та змін, а натомість є жертвою чи спостерігачем катастроф. З колективним горем виникає відчуття відсутності контролю. Характерними рисами психологічної травми є відчуття інтенсивного страху, безпорадність, втрата контролю, загроза знищення.

Організація надання першої психологічної допомоги людям, що зазнали психологічної травми складається з двох напрямів:

1. Діагностика та оцінка нагальних психологічних проблем та відповідних запитів клієнтів з числа постраждалих чи вимушених переселенців.

2. Організація надання відповідної запиту клієнта психологічної допомоги.

Оцінка психологічних проблем та визначення форм і напрямів надання відповідної допомоги ґрунтується на діагностиці кожного конкретного клієнта, виходячи з його життєвої ситуації та психічного стану. В першу чергу при спілкуванні з клієнтом необхідно визначити основні психологічні проблеми та обставини, що з ними пов'язані (людина не завжди може їх усвідомлювати), а також весь спектр травматичного досвіду, який їх викликав. Тому у процесі первинної зустрічі варто, хоча б у кількох словах, обговорити усі можливі травматичні обставини, фактори, а також стани, щоб допомогти клієнту усвідомити раніше неусвідомлені аспекти, і, відповідного формулювання повноцінного клієнтського запиту. На підставі такого запиту приймається рішення про: форму надання першої психологічної допомоги; необхідність залучення додаткових суміжних спеціалістів; необхідність включення клієнта до більш тривалої консультативної (психотерапевтичної, психокорекційної) взаємодії у подальшому.

Основні напрями та найпоширеніші проблемні аспекти, які потребують визначення разом із клієнтом.

І напрям – оцінка потреб у наданні першої психологічної допомоги;

Для визначення основних психологічних потреб та запитів вимушених переселенців необхідно розглядати їх у трьох ракурсах:

1. Надання екстреної психологічної допомоги постраждалим, вимушеним переселенцям через: обставини, що призвели до вимушеного переселення (військові дії тощо); реальної, потенційної чи уявної небезпеки; втрати житла, роботи та звичних умов звичної життєдіяльності; втрати чи загибелі близьких; втрати зв'язків з близькими та рідними, як у місцях попереднього проживання, так і у процесі вимушеного переселення; труднощів у адаптації в нових умовах та життєвих обставинах вимушеного переселення; труднощів дістатися безпечного місцеперебування; труднощів захисту безпорадних близьких та рідних (у т.ч. дітей, літніх людей, вагітних тощо).

2. Надання психологічної допомоги з мінімізації суб'єктивних переживань психотравмуючих факторів:

- раптовості травматичних подій;
- відсутності досвіду подолання подібних ситуацій;
- виснажливої довготривалості впливу травматичних подій;
- відчуття неспроможності контролювати власне життя та безсилля через зовнішні обставини;
- відчуття неспроможності контролювати власне життя через внутрішні обставини (втрата самоконтролю та самовладання);
- відчуття горя;
- відчуття незворотності негативних змін;
- експозиції смерті;
- експозиція руйнувань та катастроф;
- негативної оцінки власних дій чи бездіяльності;
- відчуття провини;
- відчуття самотності, занедбаності та покину тості;
- амбівалентність почуттів щодо факту вимушеного переселення (прагнення втекти від небезпеки та бажання повернутися).

3. Надання психологічної допомоги з мінімізації деструктивних психічних станів, зокрема:

- емоційних (смуток, меланхолія, тривога, страх, паніка, агресія);
- активаційних (збудження, розсіяність, нудьга, апатія);
- тонічних (неспання, монотонія, пересичення, астенія, перевтома, сонливість);
- тензійних (напруга, фрустрація, криза, стрес, ПТСР, внутрішньоособистісний конфлікт, зниження самовладання);
- примежових (депресивні стани, афекти, змінені стани тощо).

ІІ напрям – визначення форм надання першої психологічної допомоги відповідно до діагностованих психотравматичних обставин, факторів та станів:

1. Надання психологічної допомоги у формі: кризової симптомоцентрованої інтервенції, короткотривалої консультативної допомоги, короткотривалої корекційної роботи, кризового телефонного консультування, дебрифінгу, медико-психологічна допомога.

2. Надання екстреної допомоги із залученням фахівців медичної сфери (психіатрів, медичних психологів тощо): важкі психічні розлади, що вимагають екстреної медичної допомоги, зміни в психічному стані, які не дозволяють особі самотійно піклуватися про себе або про своїх дітей,

стани людини, у якому вона може заподіяти шкоду собі, стан людини, у якому вона може заподіяти шкоду іншим.

Список використаних джерел

1. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» Додаток до листа МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vl387729-22#Text> (дата звернення: 26.09.2022).
2. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 66 с.
3. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х.: НА НГУ, 2016. 571 с.
4. Психосоціальна допомога під час воєнних дій. Методичні матеріали. URL: : <https://padlet.com/eugeniefilenko/w1n2zs0ndx3xuxqct/wish/2213302968> (дата звернення: 28.09.2022).
5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
6. War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First Aid Anthology of Resources. URL.: <http://www.wartrauma.nl> ; <http://www.interventionjournal.com> (дата звернення: 28.09.2022).

***Перепелюк Тетяна Дмитрівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань***

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ТА РІВНЯ ОСВІТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У нашому сьогоденні так історично, на жаль, склалося, що буде вписана ще одна трагічна сторінка – визвольна війна України проти Росії у 21 столітті. Досить значна кількість наших громадян знаходиться у гострому стресовому стані і їм конче необхідна зовнішня підтримка та зорієнтування у ситуації в якій вони опинилися.

Невідкладна психологічна допомога в період війни має надаватися якнайшвидше, тому що чим тривалішим буде період після травмування,

тим імовірнішим є виникнення посттравматичного стресового розладу. Фахівцями соціально-психологічного спрямування необхідно надавати допомогу безпосередньо на місці, яке може межувати з місцем події, або у звичайній обстановці, або у тому соціальному оточенні у якому перебуває людина. Для отримання терапевтичного ефекту потрібно підтримувати впевненість потерпілих у вірі в тому, що все прийде до норми; бажано, щоб фахівець, який працює з потерпілою людиною був один і той самий, що відповідає уніфікованій процедурі психологічної допомоги. Для більшої ефективності результату процедури психологічної допомоги потрібно, за можливості, запропонувати переміститися у більш безпечне чи спокійніше місце; вмити обличчя та шию і зробити декілька ковтків води; поїсти; перепочити; виговоритися (за бажанням).

Доцільним буде провести з потерпілим дихальні техніки, які спрямовані на подолання тривоги та панічних атак, тому що відбувається збільшення вуглекислого газу в крові та зменшення рівня адреналіну використовуючи вправи на уповільнення дихання. Досить відома і поширена у використанні седативна дихальна техніка «3-7-8»: вирівнюємо разом дихання потім починаємо 3 секунди вдихати – утримуємо 7 секунд дихання – 8 секунд видихаємо (вдих носом та збільшення повітря у животі, видих через рот з втягуванням животу). Дана техніка є універсальна і працює з людиною будь якого віку.

Панічні атаки і розлади є одними з найбільш хворобливих станів та небезпечними для життя і здоров'я, що у подальшому повторення нападів призведе у майбутньому до підвищення рівня тривожності і як наслідок відбудеться зменшення здатності до соціальної адаптації та погіршується якість власного життя. На початкових етапах можна запропонувати вправи з самопомоги. Це фізичні та дихальні вправи і можливе їхнє поєднання. Також необхідно поширювати серед людей елементарні психологічні знання про тривогу, панічні стани та атаки тощо. Дана інформація допоможе психологічно підготуватися до можливих проявів тривоги, що сприятиме усвідомленню необхідності почати займатися самоконтролем.

Ситуація, в якій опинилися люди в Україні, зокрема здобувачі вищої освіти є важким викликом та випробуванням для закладів вищої освіти та міністерства освіти і науки України. На сайті міністерства створено сторінку «Дистанційні платформи для навчання, саморозвитку та отримання допомоги й перевіреної інформації» де представлені ресурси для всіх вікових груп освітнього процесу, наприклад за ініціативи Дарії Герасимчук Офіс Президента України спільно з ЮНІСЕФ та Міністерством соціальної

політики України створили чат-бот «Дитина не сама», бот орієнтований на допомогу неповнолітнім дітям у складних ситуаціях воєнного часу; дитячий онлайн-садок НУМО з відео заняттями для дітей віком від 3 до 6 років, перший випуск доступний до перегляду на YouTube-каналах МОН та ЮНІСЕФ і на платформах MEGOGO та VoliaTV; усі охочі можуть використовувати платформу «Всеукраїнська школа онлайн», що містить відеоуроки, конспекти, тестові завдання, а також Кабінет вчителя, який допомагає залишатися на зв'язку з учнями, для зручності розроблено мобільний застосунок, а Youtube-канал МОН містить інформацію, що може стати у пригоді; Нова Українська Школа організувала серію пізнавальних онлайн-зустрічей із учителями; на цій онлайн-платформі розміщено більше 2 тис. курсів із понад 180 спеціалізацій на 4 освітніх рівнях, зареєстровано близько 25 млн. слухачів – тут можна навчатися та отримувати кредити 149 провідних університетів світу, які є партнерами Coursera. У разі успішного закінчення курсу користувач отримує сертифікат. Протягом навчання студент повинен переглядати лекції, які надсилаються йому щотижня, читати рекомендовані статті та виконувати домашні завдання. Деякі курси мають українські субтитри. Prometheus – українська безоплатна платформа онлайн-освіти, яка створена у 2014 році. Серед її партнерів найкращі заклади вищої освіти країни. Prometheus надає безкоштовну можливість університетам, провідним викладачам і компаніям-лідерам публікувати та розповсюджувати курси. Кожен курс складається з відеолекцій, інтерактивних завдань, а також форуму, на якому студенти мають змогу поставити запитання викладачу та спілкуватися. Успішне завершення курсу дасть змогу отримати електронний сертифікат, який підтверджуватиме здобуті знання. Курси на Prometheus доступні в мережі у будь-який час, платформа також пропонує мобільний додаток для Android та iOS. Освітня платформа Emeritus і компанія «iD Tech» надає українським студентам і освітянам безоплатний доступ до курсів, програм і тренінгів більш ніж 50 кращих ЗВО світу; мобільні застосунки для вивчення іноземних мов, які є безоплатними для українців у зв'язку з воєнними діями та агресією РФ: Drops, LingQ, Preply, Duolingo, Ling App, UTalk, Mondly [1].

Отже, онлайн-платформи створені в Україні та інших державах світу, які підтримують український народ у складний час визвольної боротьби надали можливість та допомогу всім верствам населення, зокрема здобувачам вищої освіти скористатися можливістю використовувати пропозиції залучатися до участі у партнерських проєктах для навчання та

саморозвитку, можливість отримати професійні знання та відповідну кваліфікацію в системі безперервної освіти.

Список використаних джерел

1. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/distancijni-platformi-dlya-navchannya-samorozvitku-ta-otrimannya-dopomogi-j-perevirenoyi-informaciyi> (дата звернення: 26.09.2022).

***Сергієнко Ірина Маратівна,
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

ГРУПА ПІДТРИМКИ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Надання психологічної допомоги населенню України під час війни методом професійно працюючої групи підтримки має специфічні труднощі у реалізації цього завдання: емоційна травмованість волонтерів, велика кількість постраждалих, загострення трансгенераційних травм, міграційні процеси.

Ми презентуємо аналіз досвіду проведення онлайн-групи підтримки у воєнний час для студентів та випускників психологічних спеціальностей Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Ведучими групи підтримки на волонтерських засадах були професійні психологи І. Сергієнко (Галіфакс, Канада – Черкаси, Україна) та Н. Невмержицька (Берлін, Германія). Зустрічі відкритої групи підтримки (загальна кількість зустрічей – 16) проходили онлайн протягом червня – вересня 2022 року, 1 раз на тиждень по 1.5 години за технічного забезпечення Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Робота здійснювалась в рамках міжнародного договору про співпрацю вище вказаного університету та Психодраматичної Європейської Асоціації (PAfE, м. Берлін).

Ведучі спиралися на досвід міжнародних онлайн груп підтримки, які проводила Д. Сіммонс (США) на основі використання методів експресивної терапії та психодрами. У нашій роботі застосовувалися арттерапевтичні та психодраматичні техніки, мета яких – надати допомогу учасникам у рефлексії їхніх власних почуттів, відчуттів, переживань, емоційних станів. Образи спонтанних малюнків, психодраматичні діалоги опосередковують

процес самосвідомості та прискорюють емоційне лікування особистості, тому ми включали ці вправи у групову взаємодію.

Для створення атмосфери довіри та безпеки в групі підтримки дуже важливою передумовою є безоцінний зворотний зв'язок. Реакції членів групи також мають бути вільними від критики та когнітивної інтерпретації. Учасники діляться своїми почуттями та досвідом подолання негативних станів, спричинених військовою травмою. У групі розвивається співпереживання одне одному, бажання підтримати учасників, які страждають від сильних негативних почуттів. Взаємопідтримка у групі виходить на перший план.

Цінним моментом є можливість учасників групи підтримки розмовляти про особисті ресурси, що допомагають їм витримувати значний довготривалий стрес. Серед таких ресурсів є: прийняття, подяка, відпускання, посттравматичне зростання, тощо. Учасники розмірковують про власну здатність до прощення, прощання, допомоги іншим. Члени групи підтримки із задоволенням діляться з іншими учасниками інформацією про особисті коупінгові стратегії та індивідуальні способи нейтралізації наслідків травматичного досвіду.

Корисною формою роботи групи підтримки є також вправи на саморегуляцію. Вони сприяють зниженню рівня емоційного напруження і підвищенню загальної працездатності членів групи. Учасники, які регулярно відвідують зустрічі групи підтримки, відзначають помітне покращення сну та настрою. Відгуки учасників дозволяють нам зробити висновок, що професійно працюючі групи підтримки сприяють стабілізації емоційного стану та появі почуття «полегшення» в учасників. Студенти та випускники психологічних спеціальностей наголошували, що для них безпосередня участь у роботі групи підтримки мала додаткове значення, а саме - можливість розширити власний арсенал професійного інструментарію.

Швець Владислава Володимирівна
КНП «Уманська центральна міська лікарня»,
відділення «Клініка, дружня до молоді»
м. Умань

**ВПЛИВ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ НА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ
РЕАКЦІЇ ПІДЛІТКІВ ТА ПРОЯВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
РИГІДНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ**

2021 та 2022 роки стали періодом суспільно-історичних і соціально-економічних потрясінь, переоцінки цінностей, що призводить до проблем адаптації молоді. Адаптація молодіжного життя до умов пролонгованих карантинних обмежень має істотні характеристики впливу на когнітивно-поведікові реакції, зокрема на появу та прояв соціально-психологічної ригідності у дітей та молоді, яка проявилася в умовах воєнних дій. Під час аналізу звернень молоді до відділення медико-соціальної допомоги «Клініка, дружня до молоді» КНП «Уманська дитяча лікарня» за отриманням психологічних консультацій у 2022 році, були виявлені закономірні форми психологічної ригідності, аналогічні тим, які відслідковуються у колишніх комбатантів після повернення із зони ведення бойових дій (з власного досвіду). Психічну ригідність молоді підтверджують і педагоги закладів загальної середньої освіти, в яких спеціалісти КДМ проводили тренінги та зустрічі в режимі онлайн та офлайн. Порівняльний аналіз результатів роботи за 9 місяців 2021 року і 9 місяців 2022 року фахівців відділення КДМ показав, що пролонговані карантинні обмеження уповільнюють процес адаптації молоді до умов соціального життя, призводять до втрати інтересу до соціального життя, запускають процес розвитку гострої реакції на стрес (навчання, ізоляція), ускладнюють процес реадaptaції (молодь втрачає навички комунікації без смартфонів, знижується інтерес до розвитку і навчання). Ці наслідки вимагають психологічної корекції індивідуально виражених дезадаптивних порушень за допомогою соціально-психологічного консультування та проведення спеціальних реабілітаційно-відновлювальних заходів, за якими звертаються до відділення батьки та підлітки. Здійснивши кількісний аналіз звернень за 9 місяців 2021 року та 9 місяців 2022 років було виявлено ознаки зменшення кількості звернень у числовому показнику, проте ускладнилися запити клієнтів.

Пролонгована ізоляція та зміни в зовнішньому середовищі викликають життєві труднощі у молоді, та створюють для суспільства чи індивіда перешкоди, подолання яких потребує значних зусиль, трудових витрат та надмірної напруги, і сприймаються особистістю як гострі, хронічні, кумулятивні. Характер та інтенсивність переживання молоддю людиною однотипних обставин варіюються залежно від значення, приписаного цим обставинам; втрата фіксує шкоду (збитки, образи тощо), яку завдано, загроза визначається як потенціал для збитку або втрат. У звичайних життєвих ситуаціях реакції людей здійснюються в основному, автоматично, без особливого старання і напруги, проте у стресовій ситуації потрібно

приймати неординарні рішення, докладати незвичайних зусиль, щоб впоратися з загрозою або викликом, втратою або збитком. Вимоги незвичайної ситуації піддають індивіда випробуванням, перевищують ресурси, його когнітивні і поведінкові зусилля, щоб впоратися з вимогами ситуації. Саме за розвитком когнітивної сфери у складних життєвих ситуаціях і звертається молодь до фахівців КДМ. Факторний аналіз даних, отриманих під час консультувань молоді дозволив виокремити 8 дискретних стратегій у складних життєвих ситуаціях, зокрема під час карантинних обмежень: протистояння – прояв агресивних зусиль, щоб змінити ситуацію, прояви неприязні і гніву стосовно того, що створило проблему; дистанціювання – спроба індивіда відокремити себе від проблеми, забути про неї; самоконтроль – полягає у намаганні регулювати власні почуття і дії; пошук соціальної підтримки – складається із зусиль індивіда знайти у суспільстві інформаційну, матеріальну та емоційну допомогу; прийняття відповідальності – полягає у визнанні своєї ролі у створенні проблеми і намагається уникати набутих помилок; уникнення – складається із зусиль людини позбутися проблемної ситуації, піти з неї; планове вирішення проблеми – полягає у виробленні плану дій і слідуванні йому; позитивна переоцінка – описує зусилля людини надати позитивне значення тому, що відбувається, її спробу впоратися з труднощами шляхом інтерпретації обстановки у позитивних термінах. Усі вісім типів стратегій впоратись з життєвими труднощами охоплюють різні сфери життя особистості. Конфліктність ситуацій виникає внаслідок використання різних стратегій молоддю, батьками, педагогами чи іншими особами у одній ситуації, без усвідомлення причини реакцій. Такі причини і є однією із головних тем, з яких здійснюють просвітницьку роботу фахівці відділення КДМ у закладах освіти та родинх респондентів. Ще однією із причин посилення соціально-психологічної регідності серед молоді, є бажання уникнути постійного контакту з педагогами. Специфічною для професії педагогів поведінковою девіацією вважається сентенційна поведінка, яку не сприймає молодь. Така поведінка характеризується схильністю до моралей не лише у межах професійної діяльності, але й за її межами (у власній сім'ї, у взаєминах з родичами, сусідами, у суспільстві). Педагог прагне вчити усіх і вся, схильний до критики і порад. Такий поведінковий стиль відрізняється патерналізмом, бажанням бути покровителем, оберігати оточуючих від неправедних і небезпечних вчинків. Крім сентенційної, для представників педагогічної сфери, типовою є девіація, яка характеризується консервативною поведінкою, що часто проявляється шаблоністю,

незмінністю стилю зовнішньої самопрезентації (незмінністю впродовж багатьох років стилю одягу, відмови від вимог моди), консерватизмом світоглядних політичних поглядів з орієнтацією на стійкі традиції. Цей тип девіацій не співпадає із дискретною стратегією реагування у молоді, що стимулює ригідність у навчальній діяльності. З іншого боку, страх педагогів перед показниками учнів на ЗНО призводить до посилення деликвентної форми поведінки педагога, і посилення тривоги у молодій особі, в тому числі і вдома. Тривога і страх – це зовнішній прояв у поведінці людини її емоційно-стресової реакції на екстремальну ситуацію. У тих випадках, коли тривога переходить у страх і досягає сили афекту, вона нав'язує людині «аварійну» поведінку і придушує усі інші психічні процеси: зникає здатність логічно мислити та адекватно оцінювати ситуацію. Згодом може розвинути порушення емоційної сфери – «емоційне збідніння»: втрата інтересу до активності, якою раніше захоплювалися, відчуття відсторонення від інших людей, зниження здатності радіти, любити, відхід від соціального життя. Відтерміновані стресові реакції часто проявляються разом з іншими переживаннями і проявами – і психічними, і соматичними. Можливим є поєднання (одночасне та послідовне) з іншими розладами, які мають як екзогенний, так і психогенний характер. У порівнянні з адаптивними змінами, розвиток дезадаптивних розладів призводить до тимчасових порушень загального функціонування, збільшує ймовірність виникнення патологічних проявів і може розцінюватися як ініціальний етап дисгармонії психічної діяльності особистості. Розгляд різних станів психічного здоров'я молоді, яка зверталася до фахівців КДМ за 9 місяців 2022 року, з урахуванням ступеня вираженості дезадаптаційних ознак, а також, беручи до уваги адаптаційні, компенсаторно-приспосувальні можливості і резерви організму, дозволило більш точно диференціювати причини і наслідки соціально-психологічної ригідності клієнтів відділення КДМ. Зв'язок проблеми ригідності і психічних станів стає очевидним при аналізі стресових станів. При не дуже сильному і тривалому стресі фізіологічні зміни майже не проявляються зовні або просто не піддаються реєстрації. Оскільки екстремальні ситуації і викликані ними психоемоційні напруження можуть бути різної тривалості, то і ригідність, очевидно, проявляється у вигляді реакції, стану, а за певних умов формується як стійка властивість або риса особистості.

Даний аналіз дозволяє зробити рекомендації для створення соціальних послуг в місті для представника кожної групи ригідності з метою соціальної адаптації та покращення загального стану особистості та зробити аналіз

низької соціальної участі молоді в заходах. Якісна соціальна програма для молоді, своєчасність надання їм медичної та психологічної допомоги відіграє важливу роль і визначає специфіку процесу соціально-психологічної адаптації молоді на пізніх етапах реабілітації, у тому числі і у післяковідний період.

Таблиця 1

Методика розподілу обстежених за групами психічного стану

№ п/п	Групи психічного стану	Основні оціночні критерії
1	Без ознак соціально-психологічної дезадаптації	Відсутність скарг на загальний стан соматичного і психічного здоров'я; відсутність порушень в емоційній і пізнавальній сферах; оптимальний рівень тривожності; адекватне ставлення до захворювання і лікування.
2	З окремими ознаками соціально-психологічної дезадаптації	Відсутність скарг на загальний стан здоров'я; наявність скарг на поверхневий сон, нічні сновидіння; незначне зниження психічної активності, настрою, тону психоемоційної сфери; незначне зниження пам'яті, неуважність.
3	Психогенні реакції	наявність агресивних проявів; порушення пізнавальної сфери (у вигляді зниження пам'яті, неуважності і труднощі концентрації уваги); підвищена стомлюваність; скарги на загальний занепад сил, зниження тону емоційної сфери; знижений фон настрою; ускладненість контактів.
4.	Посттравматичні і соціально-стресові розлади	Наявність діагнозу ПТСР – перенаправлення до психіатра; явища інтрузії (повторювані, нав'язливі спогади); невластиві прояви дратівливості; порушення сну; невластиві раніше прояви запальності; висока агресивність, конфліктність; високий рівень реактивної тривожності; зниження психічної активності, настрою; неадекватне ставлення до свого стану; порушення пізнавальної.

Нами було виокремлено індивідуально-психологічні особливості, які найбільшою мірою сприяють збільшенню ефективності процесу успішної адаптації молоді. Отримані під час психологічного обстеження дані дозволили визначити головні критерії при здійсненні психокорекційної роботи, а саме: підвищена психічна активність, поряд з гарним самопочуттям, гарним настроєм; оптимальний рівень тривожності (з тенденцією до низького); високий рівень нервово-психічної стійкості; комунікативні здібності (товариськість, легкість у встановленні контактів); впевненість у собі, рішучість, реалістичний рівень домагань.

Результати аналізу даних таблиці 1 свідчать про наявність стійких індивідуально-психологічних особливостей особистості обстежуваних на етапі формування нових соціально-психологічних установок. Найчастіше

вони відображають конкретні форми дезадаптивних розладів, але з переважанням стійких психічних станів, які свідчать про реалізацію потенціалу індивідуальної психічної саморегуляції особистості. Вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості обстежуваних показало, що у певної частини осіб як 1-ї, так і 2-ї групи присутні стійкі особистісні розлади.

Таблиця 2

**Структура розподілу обстежуваних клієнтів
відділення КДМ за групами психічного здоров'я**

№ п/п	Групи психічного здоров'я	1 -ша група	%	2 -го група	%	3-тя група	%
1	Без ознак дезадаптації	4	8,0	6	12,0	6	12,0
2	З окремими ознаками дезадаптації	22	44,0	16	32,0	19	38,0
3	Психогенні реакції	16	32,0	19	38,0	17	34,0
4	ПТСР	8	16,0	9	18,0	8	16,0
РАЗОМ	50	100	50	100	50	100	

В результаті дослідження встановлено, що серед обстежуваних осіб 1-ї групи домінували такі види розладів особистості – дисоціальний (39 %), залежний (30 %), істеричений (24 %), емоційно нестійкий (7 %). Вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості обстежуваних 2-ї групи показало, що у них не виявляється принципових відмінностей від показників обстежуваних 1-ї групи. Зокрема, встановлено, що у осіб 2-ї групи не зустрічається шизоїдних та ананкастних розладів. У них виявляється лише у 12 % випадків розлади дисоціальні, що у конкретному випадку виражається у фактах зловживання алкоголем (тривожний – 36 %, залежний – 25 %, параноїдний – 14 %, емоційно нестійкий – 13 %, дисоціальний – 12 %). Аналіз одержаних даних показав, що індивідуально-психологічні особливості обстежуваних 2-ї групи свідчать про значно більшу внутрішньоособистісну напругу, ніж в обстежуваних 1-ї групи. Так, у 2-й групі структуру особистісних розладів складають тривожний (36 %), дисоціальний (12 %), параноїдальний (14 %) і залежний (25 %) типи розладів. А у 1-й групі переважає дисоціальний особистісний розлад, але у них достатньо виражена представленість залежного (30 %), істеричного (24 %), емоційно-нестійкого (7 %) типи розладів особистості. Такий розподіл особистісних розладів свідчить про різні соціально-психологічні установки обстежуваних обох груп. У підлітків – це рішучість і настрої влаштовуватися у житті наполегливим способом аж до вчинення антисоціальних вчинків. А

от у педагогів та батьків, установки пов'язані з глибокими особистісними переживаннями власного стану, відчуттям непотрібності, озлобленості і т. п. Це створює низку проблем у родині, професійній діяльності. За результатами комплексного вивчення процесу соціально-психологічної адаптації респондентів були виявлені три основні групи без чіткої межі між ними: група умовно-продуктивної адаптації (норма) – 43,4 %; група ризику – 35,5%; група соціальної патології (умовно-непродуктивної адаптації) – 21,1 %. Особлива увага зверталася на осіб, процес консультування і адаптації під час консультування яких відбувався найбільш болісно (3-я група). Серед них спостерігалися такі основні типи дезадаптації: невротичний, психосоматичний, поведінковий.

При аналізі вікового складу всередині кожної з трьох груп було виявлено, що у групі ризику 58,6 % становили особи до 30 років, до групи соціальної патології було віднесено осіб старшого віку (особи 36–40 років склали 24,7 %). Особливу небезпеку в аспекті успішності соціальної адаптації в умовах цивільного життя являє поведінковий тип психічної дезадаптації.

При аналізі психічної ригідності після проведеної психологічної роботи зменшується кількість високо- і надмірно ригідних і збільшується кількість низькоригідних обстежуваних. Це незначна динаміка, але респонденти перебувають під наглядом, і через 1,5 року зріз буде проведений повторно. На етапі соціально-психологічної адаптації молоді найбільш значущими є такі особистісно-аномальні розлади, як тривожно-астенічний і ригідно-агресивний, істероїдно-афективний, псевдоініціативний і стенично-девіантний. Вираженість цих типів розладів особистості значною мірою залежить не лише від професійної діяльності, але і від умов проживання. Особливу роль тут відіграють соціально-побутова невлаштованість, пережиті психотравми, постратматичні і соціально-стресові розлади особистості. Виходячи із змістовного аналізу молоді групи ризику, яка є клієнтами відділення КДМ, можемо стверджувати, що подібні аналізи є важливими для створення заходів в місті, відповідно до врахування потреб кожного жителя міста і з аналізом причинно-наслідкових відносин та динаміці, адаптації форм та методів викладання у закладах загальної та середньої освіти. Даний аналіз допомагає зрозуміти не лише потреби молоді, а й їхню реакцію та включеність у соціальний процес, соціальну адаптацію та способи вирішення складних для них соціальних викликів та проблем та визначити похибку участі.

Шеленкова Наталія Леонідівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

За пів року повномасштабного російського вторгнення в Україну національна система освіти зазнала катастрофічних втрат: понад 2000 шкіл зруйновано або пошкоджено, близько 11 тисяч учителів/-ок опинилися на окупованих росіянами територіях, майже 24 тисячі були вимушені виїхати з України.

Ще сумніші дані, котрі стосуються дітей: 3,3 мільйони школярів і школярок потребують сьогодні допомоги в навчанні. З початку вторгнення 353 дітей вбито і 662 поранено. Дослідження "Зміни в житті дітей під час війни" дослідницької компанії Gradus, зроблене у квітні 2022 року, свідчить, що у 50% дітей від 0 до 18 років сильно погіршився рівень ментального здоров'я, а 75% дітей мали специфічні симптоми: 45% – перепади настрою, 49% – підвищену тривожність, 29% – порушення сну, 16% – погіршення пам'яті, уваги, здатності навчатися, 14% – спалахи агресії [1].

Дітям, які вимушено переселилися з зони бойових дій, варто на перших етапах приділити особливу увагу: познайомити їх з усіма дітьми, запропонувати гуртом привітатися, промовивши теплі лагідні слова; звертатися до дітей на ім'я, всіляко підтримувати їхнє бажання висловитись.

Якщо діти не йдуть на контакт, мовчать, вимикають камеру під час онлайн-заняття, не варто їх змушувати спілкуватися. Вчителю варто озвучити, що він або вона поважає їхній вибір не відповідати. Не слід наголошувати на тому, що ці діти є переселенцями, постраждали від війни, або занадто емоційно реагувати на їхню присутність (виявляти жалість тощо). Це може підсилювати в негативні переживання дітей.

Особливу увагу на уроках варто приділити навчанню учнів розуміти, виражати та керувати власними емоціями. Для цього варто застосовувати спеціальні вправи на кожному уроці. Вправи може розробити та надати вчителям шкільний практичний психолог.

В умовах інформаційної війни важливо розвивати в учнів критичне мислення: вирізняти офіційні джерела інформації, сумніватися, уміти перевіряти інформацію, щоб розпізнавати фейки, аналізувати різні точки

зору, розрізняти переконливі аргументи та прояви маніпуляції. Такі вправи педагогам варто використовувати на кожному уроці.

В умовах війни надзвичайно важливим залишається уміння співпрацювати з іншими, підтримувати один одного, вести конструктивний діалог. Тому вчителям буде доречно організувати різноманітні форми співпраці під час онлайн-уроків та поза ними. В асинхронному режимі рекомендовано давати учням різні завдання, які діти могли б виконувати чи обговорювати в парах чи групах [2].

В Україні учні та всі учасники освітнього процесу можуть вільно отримати психологічну підтримку від спеціалістів. Нижче представлений список ресурсів для отримання психологічної допомоги і підтримки:

1. Центр психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом (https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY).

2. Онлайн-платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/get-help>).

3. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему [9https://t.me/polltavasupportbot](https://t.me/polltavasupportbot)).

4. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога» (<https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>).

5. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine» (<https://lifelineukraine.com/contact>).

6. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч» (044) 222 90 94.

7. «Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги. Одеса (048) 737 7676, Харків (057) 759 7676, Київ (044) 228 7676, Донецьк (062) 213 7676, Луганськ (064) 272 7676, Дніпропетровськ (056) 767 7676, Чернівці (037) 290 7676, Івано-Франківськ (034) 273 7676, Херсон (055) 239 7676, Львів (032) 253 7676, Миколаїв (0512) 59 76 76.

8. Безкоштовна психологічна допомога надається українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ: 5522.

9. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: 0 800 500 335 або 116 123 (з мобільного).

10. Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб – 0800307305.

11. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей»: 096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.

12. Гаряча лінія НУО «Людина в біді». Безкоштовні психологічні консультації: 0 800 210 160.

Список використаних джерел

1. Як війна поцілила в українські школи. Українська правда: веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/08/31/250239/> (дата звернення: 03.10.2022).

2. Як організувати роботу з учнями та їх психологічну підтримку в умовах війни: рекомендації Державної служби якості освіти. Державна служба якості освіти України: веб-сайт. URL: <https://sqe.gov.ua/yak-organizuvati-robotu-z-uchnyami-ta-ikh-p/> (дата звернення: 03.10.2022).

**СЕКЦІЯ 4.
ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ
ПСИХОЛОГІВ ТА ПЕДАГОГІВ**

***Васильєва Вікторія В'ячеславівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань***

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Актуальність питання професійного становлення майбутніх психологів в сучасних умовах розвитку суспільства не викликає сумнівів. Майбутня професія ставить додаткові вимоги до індивідуально-психологічних особливостей здобувача, зокрема й до рівня професійної та особистісної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти. Для майбутніх психологів базовим утворенням системи здібностей до професійної діяльності є їх рефлексивність, від рівня якої залежить сформованість особистості професіонала.

Рефлексія (від лат. reflexio – звернення назад) – процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних станів, де ключовими термінами є «процес» і «самопізнання». Найчастіше рефлексія розглядається як один з психологічних механізмів, що забезпечують адаптивність людини до нових умов діяльності, крім того, рефлексивність є обов'язковою професійною якістю психолога. Саме тому становлення майбутніх практичних психологів неможливе без розвитку рефлексії.

Психічна активність людини неможлива поза рефлексією, тому здатність до рефлексії є одним з найважливіших суб'єктних атрибутів людини, а здібність до рефлексії стає однією з найважливіших професійно важливих якостей особистості.

Здатність до рефлексії у практичних психологів включає сукупність уявлень фахівця про особливості ефективної професійної діяльності та сукупність уявлень про себе як суб'єкта професійної діяльності, наявність професійно значущих особистісних якостей, рівень їх сформованості та визначення способів їх розвитку і корекції.

Розвиток рефлексивності майбутніх психологів є основою для формування їх професійно важливих якостей, оскільки відносно них рефлексивність є координуючим, інтегруючим й організуючим підґрунтям. Ступінь її сформованості проявляється у тому, наскільки суб'єкт діяльності у змозі скоординувати та об'єднати всі інші свої якості для ефективної реалізації професійної діяльності. Рефлексивність дозволяє психіці усвідомити проблеми майбутньої професійної діяльності, модифікувати її за рахунок власних внутрішніх ресурсів, створити умови набуття професійних рефлексивних знань, що стимулюють рефлексивну поведінку та діяльність особистості професіонала, котрі, в свою чергу, стають засобом розвитку цієї ж рефлексивності, яка стимулює розвиток, збагачення та посилення професійно важливих якостей майбутнього психолога.

Список використаних джерел

1. Носко Л. А. Рефлексія як особлива психічна реальність. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Миколаїв : Іліон, 2015. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 38. С. 351–360.
2. Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П. Роль рефлексивності майбутніх психологів у переживанні криз професійного навчання. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 5, Т. 2. С. 138–144.
3. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.

***Гульбс Ольга Анатоліївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань***

***Лантух Ігор Валерійович
ПВНЗ «Харківський інститут медицини
та біомедичних наук»
м. Харків***

***Лантух Валерій Васильович
Українська інженерно-педагогічна академія
м. Харків***

ДЕФОРМАЦІЇ У СВІДОМОСТІ ТА ФАХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ

Як показують ряд дослідження у професійній роботі викладачів недостає енергетичних ресурсів, коли дії професійних чинників, як стресових, стають надто тривалими і стійкими. Найбільш складним для переживання є розчарування у власному професійному «Я». Коли викладач починає сумніватись у своїй професійній компетентності, у нього розвивається неадекватно занижена професійна самооцінка, підвищується рівень професійної тривожності, тобто складаються в єдине компоненти негативної Я-концепції фахівця. Негативні фактори ускладнюють процес взаємодії, взаєморозуміння викладача зі студентами та колегами, що сприяє руйнуванню позитивної Я-концепції особистості викладача, тому педагогові потрібно докладати певних зусиль для профілактики, подолання та зниження негативізму в його професійній діяльності.

У нашому дослідженні, розглядаючи проблему професійних криз та деформації професійного розвитку викладача вищої школи, ми проаналізували шляхи успішної професійної діяльності викладача вищої школи. Критеріями цього процесу є професійне та особистісне самозбереження, психологічний супровід (підтримка, допомога) успішної професіоналізації особистості викладача.

Спираючись на дослідження Є.М. Потапчука [1], ми виділили напрями соціально-психологічної системи збереження психічного здоров'я викладачів ВНЗ. Проблема збереження психічного здоров'я викладачів у педагогічному середовищі розглядається нами на основі виділення соціально-психологічних факторів, які впливають на їх психічне здоров'я: підготовка викладачів до збереження психічного здоров'я; оптимізація повсякденного життя педагогів ВНЗ; підтримання сприятливого (здорового) соціально-психологічного клімату в педагогічному колективі; організація просвітницьких занять з проблем психологічного здоров'я особистості; використання засобів масової агітації для пропаганди збереження психічного здоров'я викладача ВНЗ. Важливу роль відіграють активні суб'єкти збереження психічного здоров'я у ВНЗ: керівники, викладачі, психологи. Ми враховували основні науково-теоретичні підходи до розуміння компонентів та соціально-психологічних умов впливу на психічне здоров'я викладачів.

Запитом вищої школи в сучасному соціально-економічному розвитку суспільства є модель висококваліфікованого викладача, який би поєднував

у собі глибоку наукову ерудицію з ґрунтовним знанням основ психолого-педагогічної науки та високим рівнем методичних умінь.

Порушення в цій сфері викликають зміни у звичному способі життя, сформованій практиці стосунків з навколишнім світом і можуть призвести до захворювання та втрати професійної дієздатності й вимушеної корекції планів на майбутнє. Основна увага в зазначеній галузі подається не стільки проявам того чи іншого психічного захворювання, скільки початковому етапу формування здорової психіки і підтримки її функціонування. Тому особливе значення щодо вирішення цих питань належить психологічній службі ВНЗ, в обов'язки якої входить профілактика психічного й соціального здоров'я як студентів, так і викладачів. Одне із центральних завдань психології здоров'я – це формування у людини потреби здорового способу життя, духовної культури та розвитку психологічної культури. Спираючись на дослідження Є.М. Потапчука, ми розробили схему змісту психологічної служби щодо збереження психічного здоров'я майбутніх фахівців та викладачів ВНЗ (рис .1).

Нами враховані основні науково-теоретичні підходи до розуміння компонентів та соціально-психологічних умов впливу на психічне здоров'я викладачів та студентів. Особливе значення у роботі психологічної служби ВНЗ має інтенсифікація роботи психолога щодо проведення індивідуальної роботи з майбутніми фахівцями з метою формування психологічної культури, комунікативної культури та збереження психічного здоров'я.

Головна мета психологічної служби – сприяння психічному здоров'ю, освітнім інтересам, розкриттю індивідуальності студента і викладача, а також корекція різного роду проблем в їхньому розвитку й саморозвитку. Основними способами досягнення зазначеної мети є створення й забезпечення психологічних умов розвитку особистості, сприяння залученню до спільної діяльності студентів і викладачів.

Оптимізація процесу збереження психічного здоров'я викладачів потребує наявності таких компонентів: функціональні (організаційні, комунікативні, пізнавальні), структурні (цільові, змістові, технологічні), діагностичні. До соціально-психологічних умов впливу на психічне здоров'я викладачів ми включаємо: стабільність повсякденного життя викладача, сприятливий соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі, сприяння професійно-педагогічного оточення підтримці здорового способу життя, наявність у викладачів знань, умінь, навичок та бажання зберігати своє психічне здоров'я, повага до проблем психічного здоров'я викладачів.



Рис. 1. Зміст психологічної служби щодо збереження психічного здоров'я викладачів та студентів ВНЗ

На цьому малюнку нами відображені основні компоненти збереження психічного здоров'я викладачів та студентів у педагогічному та студентському середовищі, розглядаються соціально-психологічні фактори впливу на психічне здоров'я: підготовка викладачів та студентів до

збереження психічного здоров'я; оптимізація повсякденного життя педагогів та студентів у ВНЗ; підтримка сприятливого (здорового) соціально-психологічного клімату у педагогічному колективі та студентському середовищі; організація просвітницьких занять з проблем психологічної культури, психологічного здоров'я та духовної культури особистості; використання засобів масової агітації для пропаганди збереження психічного здоров'я та розвитку психологічної культури викладачів та студентів ВНЗ.

Для успішного професійного розвитку викладача вищої школи ми виділили основні соціально-психологічні заходи щодо збереження психічного здоров'я: організація психологічної служби для збереження психічного здоров'я викладачів ВНЗ; організація просвітницьких занять з проблем психологічного здоров'я особистості. В умовах війни градус роботи психологічних служб вищої школи повинний зрости до максимальних показників, що є невідкладним паліативним заходом для вирішення проблеми деформації свідомості та фахової діяльності викладачів.

Список використаних джерел

1. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький: Вид-во Нац. акад. ДПСУ, 2004. 323 с.

*Гучок Лариса Іванівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Професійний саморозвиток майбутнього психолога є важливою умовою успішного професійного становлення фахівця і являє собою безперервний, свідомий, цілеспрямований процес набуття професійних знань, умінь, професійно-важливих якостей та здібностей, що є умовою активізації майстерності й досвіду з метою особистісного та професійного самовдосконалення. Саме рефлексія може виступати механізмом саморозвитку особистості, адже лише свідомо опрацьовані людиною

особистісні риси, стани або форми поведінки можуть бути трансформовані та самозмінені на її користь.

Рефлексивність є багатогранним психічним феноменом, що поширюється на різні види діяльності. Науковці І.М. Семенов і С.Ю. Степанов залежно від того, яка саме предметна діяльність рефлексується та перетворюється людиною, виокремлюють такі типи рефлексії, як інтелектуальний, особистісний, комунікативний, кооперативний.

Важливого значення рефлексія має у процесі оволодіння професіями у системі «людина-людина», які вирізняються насиченим психологічним фоном, що значно утруднює технологічну регламентацію діяльності. У таких умовах, за твердженнями Д. Шона, рефлексія, як вміння професіонала інтегрувати власний досвід, теоретичні знання та дослідницький підхід з метою пошуку оптимального рішення неоднозначних практичних задач та проблем, стає показником високого рівня професіоналізму, для якого властивими є обдуманість та гуманістичність. У зв'язку з цим актуальним стає вивчення умов і способів становлення та розвитку професійної рефлексії, розробка методів її цілеспрямованого формування.

Професійна рефлексія у діяльності майбутніх психологів виконує наступні функції:

- проектувальну, яка полягає у моделюванні здобувачем професійної діяльності;
- організаційну – передбачає вибір та систематизацію найбільш ефективних способів взаємодії у професійній діяльності;
- смисловою та творчу, за допомогою яких майбутній психолог розвиває вміння креативно мислити та діяти;
- мотиваційну, що визначає вектор і спрямованість професійної діяльності особистості на досягнення мети;
- корекційну – спонукає студента до зміни та перебудови власної діяльності.

Список використаних джерел

1. Іващенко А. І. Поняття «професійна рефлексія» та її значущість у практичній діяльності майбутнього психолога. Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 116–121.

2. Столярчук О.А. Психологія становлення особистості фахівця в умовах різновекторності універсуму: монографія. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2018, 294 с.

3. Черепєхіна О.А. Роль рефлексії у формуванні професіоналізму майбутніх психологів в умовах вищої школи. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / редкол.: Т.І. Суцєнко (голов. ред.) та ін. Запоріжжя. 2010. Вип. 10 (63). С. 411–418.

Жошко Богдан Віталійович
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Повномасштабна війна, потреба отримання психологічної допомоги значними верствами населення ставлять нові вимоги до здатності психологів здійснювати професійну мисленєву діяльність в умовах значних психологічних навантажень у режимі реального часу. Успішність професійної діяльності майбутніх психологів залежить не лише від розуміння своєї відповідальності, але й уміння приймати зважені та ефективні рішення в особливих та екстремальних ситуаціях, здатності аналізувати психологічний стан постраждалих, долати довготривалі фізичні, психологічні й нервові навантаження, зберігаючи необхідний рівень працездатності.

Незважаючи на широке використання терміну “професійне мислення психолога”, в сучасній науковій та навчальній літературі існує незначна кількість досліджень, зосереджених не лише на переліку його ознак, але й на вивченні сутності цього феномена – його внутрішньої будови, процесуальних ознак, механізмів. Професійне мислення психолога є соціальним, спрямованим на вирішення завдань оптимізації міжособистісної взаємодії; воно зумовлює здатність особистості розуміти іншу людину, передбачати її поведінку.

Професійне мислення психолога визначається особливими властивостями його об'єкта – психічного, яке є системним; не даним для безпосереднього спостереження, прихованим; дворівневим (зовнішніх

симптомів і внутрішніх причин), суб'єктивним; таким, що виявляється як текст.

Загальноновизнаним для науковців є розуміння професійного мислення психолога як інтегративного, такого, яке виявляється ознаками як практичного, так і теоретичного мислення, і має: складну структуру, що зумовлена складністю, різнорівневістю об'єкта – психічної реальності – та визначається такими параметрами, як безпосередність, ситуативність/універсальність, понадситуативність; різні стильові ознаки, які виокремлюються за такими критеріями, як професійна спрямованість, домінувальна тактика вирішення професійного завдання, науковість. Аналіз засвідчив, що найчастіше дослідники властивостями професійного мислення психолога визначають: відкритість, об'єктивність, узагальненість, інтегративність, комплексність, економічність, селективність, перспективність, послідовність, аналітичність, логічну чіткість, несуперечливість, критичність, рефлексивність тощо.

Особливості професійних завдань вимагають від майбутнього фахівця-психолога оволодіння певними характеристиками, компетенціями, тобто професійно важливими якостями, до яких належать індивідуально-психологічні особливості індивіда; моральні якості та цінності; професійні компетенції. Серед таких компетенцій беззаперечно важливу роль займає професійне мислення психолога, яке обумовлено особистісними детермінантами, такими, як: мотивація, спрямованість, установки, цінності, що є визначальними, значущими, вирішальними у поведінковій стратегії особистості.

Список використаних джерел

1. Гура Т.Є. Методичні основи розвитку професійного мислення психологів в умовах вищої освіти. Вища освіта України. Наука і вища освіта в Україні: міра інтеграції : теоретичний та науково-методичний часопис / [за ред. В.І. Лугового, М.Ф. Степка]. К.: Запоріжжя : КПУ, 2012. № 1, додаток 1. С. 50–59.
2. Романова Ю.В. Теоретичний аналіз підходів до вивчення професійного мислення у психології. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. № 37 (61). С. 70–74.
3. Федик А. О. Формування професійного мислення як наукова проблема. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України, № 2 (13), 2019. С. 304–325.

*Кобець Олександр Володимирович,
ДВНЗ «Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини», м.Київ
Тишакова Людмила Тимофіївна,
ДВНЗ «Луганський державний університет
внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка»,
м. Івано-Франківськ
Діхтяренко Світлана Юріївна,
ДВНЗ «Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини», м.Київ*

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮЮЧОГО КОМПОНЕНТУ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається значний інтерес до проблем розвитку психологічної культури особистості, що виявляється у теоретичних і практичних дослідженнях. У той же час проблема психологічної культури фахівців залишається відкритою, чітко не визначеною і не розкритою у всій своїй складності з численними взаємозв'язками. Розглядаючи психологічну культуру як системоутворюючий компонент особистості майбутнього психолога, можна зазначити, що психологічна культура – це узагальнене інтегральне утворення високого рівня, що містить пов'язані за координаційними й субординаційними принципами такі психологічні властивості людини, як: мотиваційні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, рефлексивні, регулятивні та ін.

Вищезазначене дає можливість розглядати психологічну культуру з позицій системного підходу як ієрархічне системне утворення і новотвір психіки людини в руслі культурно-історичного розвитку й у контексті соціальної взаємодії людей. Велика увага в дослідженні приділяється місцю психологічної культури в психічній організації людини, її зв'язку з іншими психічними утвореннями, власній структурі й закономірностям становлення психіки людини, ролі психологічної культури в різних формах соціальної взаємодії людей. Важливе значення мають дослідження особливостей прояву психологічної культури в ході педагогічної взаємодії в освітньому середовищі. Необхідно враховувати, що психологічна культура є

результатом не тільки соціалізації й освіти, а й виховання висококультурного фахівця, здатного до великої внутрішньої роботи над собою, роботи з поєднання й гармонізації власних життєвих інтересів і потреб з інтересами навколишнього світу й соціуму. Психологічна культура в розвинутому вигляді – це достатньо високий рівень самоорганізації й саморегуляції життєдіяльності людини, різних видів її базових прагнень і тенденцій, ставлення особистості до себе, до близьких і сторонніх людей, до живої і неживої природи, до світу в цілому. Це оптимально організований процес життя. За допомогою розвинутої психологічної культури людина гармонійно враховує як внутрішні особистісні вимоги своєї психіки, свого тіла, так і зовнішні вимоги соціальних і природних середовищ життя та професійної діяльності. Психологічна культура як системоутворюючий компонент розвитку особистості охоплює комплекс спеціальних прагнень (тенденцій, потреб, орієнтацій), що розвиваються усвідомлено до природних здібностей людини, які забезпечують її розвиток, а також набір відповідних цим прагненням і здібностям умінь і стійких видів навичок поведінки, які щодня виявляються і потребують самовдосконалення.

Психологічна культура є важливим системоутворюючим компонентом загальної гармонії особистості, такого її широкого аспекту, як загальна культура життєдіяльності, праці і функціонування в соціумі. Загальна культура життєдіяльності особистості, у свою чергу, складається з таких процесуально-особистісних якостей людини, як етична, естетична, психологічна, фізична, пізнавально-творча і загальногармонізуюча [1].

Загальнокультурні спонуки входять до набору базових, природних культурологічних тенденцій і мають в цьому наборі також протилежно спрямовані окультурювальні еквіваленти, як правило, слабші за ступенем своєї виявленості в особистості. Психологічна культура наявна і в розвиненому почутті відповідальності перед природою за оптимальне протікання свого життя та інших, у відношенні до життя як до природного дару. Психологічна культура разом з оптимальним способом життя забезпечує стійке гармонійне функціонування особистості, яке виявляється у: переважно хорошому самопочутті; позитивних гармонізуючих орієнтаціях на конструктивне спілкування; задоволеності життям – характером взаємовідносин з іншими, своїм здоров'ям, способом життя, процесом творчості; саморегуляції своїх бажань, емоцій і дій, своїх звичок, процесу розвитку. Даний перелік проявів психологічної культури свідчить про те, що вона є цілісною характеристикою особистості й виражається в різних психологічних аспектах її життя: у емоційних переживаннях і самовідчутті,

мотиваційних і когнітивних проявах, у поведінці. Психологічна культура людини забезпечується оптимальним набором різноспрямованих прагнень і інтересів особистості, переважанням позитивних мотивацій над негативними, гармонійним функціонуванням у цілому.

Ідея розвитку психологічної культури студентів – майбутніх психологів означає, що особистість повинна повернутися до свого природного стану, контролювати свою поведінку, мати високу відповідальність за все те, що становить сферу її культури, щоб досягти гармонії культури і «натури». Викладачі ВНЗ повинні самі прагнути до такого ідеалу і при цьому передавати свій досвід студентам – майбутнім висококваліфікованим фахівцям. Тому прогнозування психологічної культури студентів і пошук шляхів її формування не втрачає свого актуального значення в даний час [3].

У науковій літературі неоднозначно визначається роль умов і чинників, які опосередковують розвиток психологічної культури майбутніх психологів. У той же час саме психологічна культура є провідним компонентом успішного входження фахівців в соціальне життя суспільства, становлення його як управлінця, організатора і учасника сучасних освітніх і виробничих систем. Проблема формування психологічної культури професіонала психолога поєднує розвиток професійно важливих якостей його особистості, формування високої професійної компетентності та виховання професійної спрямованості. [4].

Рівень психологічної культури можна свідомо підвищувати за допомогою спеціально на неї спрямованих процесів розвитку й саморозвитку. Вона вимагає для своєї підтримки й підвищення практично щоденних, але помірних, зусиль для розвитку позитивних, особистісних установок, «позитивного мислення» і позитивної поведінки. Проблемі розвитку психологічної культури при підготовці студентів – майбутніх психологів у ВНЗ до майбутньої професійної діяльності й соціального життя присвячена невелика кількість досліджень в Україні. Найбільш розроблені аспекти психологічної культури в рамках професійної культури: психологічна культура вчителя, керівника (О. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Г. М. Кот), психологічна культура в освіті (С.В. Пухно, В.Е. Турянська, Н.В. Чепелева).

Психологічно-культурний розвиток людини означає, що особистість успішно бере участь не тільки в одній вузькоспеціалізованій діяльності, але їй доступні різні сфери діяльності. Для такої особистості має бути характерним високий рівень розвитку будь-яких спеціальних здібностей (технічних, педагогічних, музичних та ін.) на фоні досить високого

загального рівня розвитку. Становлення психологічно культурної людини пов'язане з формуванням ієрархічної структури мотивів і цінностей: домінуванням вищих рівнів над нижчими. Рівень мотивів і цінностей визначається мірою їх спільності, починаючи з особистісних мотивів (найнижчих) через інтереси близьких людей, групи, колективу, суспільства, – до загальнолюдських, універсальних цілей. Наявність таких ієрархій в особистості не порушує її гармонії, оскільки складність, множинність інтересів, поліспрямованість за наявності домінанти забезпечують різноманітність зв'язку із професійною діяльністю та соціумом [2].

Одними з базисних складових психологічної культури є знання і вміння, що лежать в основі психологічної грамотності. Саме з отриманням психологічної грамотності починається формування феномена психологічної культури. Психологічні знання й вміння передбачають оволодіння системою способів психологічного пізнання, їхнє вживання, дотримання норм, правил на рівні рольової поведінки, соціальних функцій, традицій. Ці психологічні знання й вміння характеризують мінімально необхідний рівень розвитку психологічної культури. Знання й вміння становлять ядро психологічної грамотності і є необхідним ступенем в освоєнні культури. Підвищення рівня психологічної культури нерозривно пов'язане з іншим компонентом цього феномена – психологічною компетентністю. Психологічна компетентність може бути охарактеризована через ефективність, конструктивність діяльності (зовнішньої і внутрішньої) на основі психологічної грамотності і передбачає адекватне використання власного минулого досвіду, досвіду інших людей і суспільно-історичного досвіду.

Таким чином, психологічну культуру варто розглядати з позицій системного підходу як ієрархічне системне утворення і новотвір психіки людини в руслі культурно-історичного розвитку й у контексті соціальної взаємодії людей. Перспективи подальшого дослідження аналізованої проблеми полягають у впровадженні спеціальної програми психологічного супроводу з розвитку психологічної культури особистості майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Кот Г.М. Формування психологічної культури керівників загальноосвітніх шкіл у системі післядипломної освіти: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 20 с.

2. Пухно С.В. Формування психологічної культури майбутніх вчителів при вивченні дисципліни «Психологія». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2017. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 4 (49). С. 167–175.
3. Турянська В.Е. Розвиток психологічної культури майбутніх фахівців в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика* / За ред. С.Д. Максименка, М. Л.А. Чепи. К.: ДП „Інформаційно-аналітичне агенство”, 2008. Том IX, Частина 3. С. 484–496.
4. Чепєлева Н.В. Психологічна культура майбутнього вчителя. К.: Серія 7. Педагогічна. 1989. № 8. С. 24–27.

Козак Ольга Юріївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

В умовах ринкової економіки усе більшого значення набуває конкурентоспроможність фахівця, його здатність до виконання широкого кола різноманітних професійних завдань, швидкого реагування на зміни умов професійної діяльності, можливість застосування нового нестандартного, творчого підходу до виконання професійних завдань. Багато в чому такі можливості фахівця визначаються характером і ступенем професійної адаптації фахівця, що й актуалізує сьогодні потребу в науковому вивченні і впровадженні нових педагогічних підходів, спрямованих на сприяння входженню нового співробітника до професійного середовища [1, с. 216–218].

У сучасній педагогічній науці все зрозумілішим стає те, що недостатнім є лише озброєння майбутнього фахівця професійними знаннями та вміннями на етапі його підготовки у вищому закладі освіти. Необхідно, посилюючи наступність між освітнім та професійним середовищами, розробляти нові педагогічні підходи до розв'язання професійних проблем, пов'язаних із входженням молодого спеціаліста до виробничої сфери. У сучасному

суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових проблем психологічної науки.

У науковій літературі психолого-педагогічний аспект адаптації особистості усе частіше стає предметом уваги вчених (С. Артемов, В. Бутенко, В. Євдокимов, О. Мороз, І. Прокопенко, В. Синявський, А. Троцько та інші), які підкреслюють її значення під час входження людини до професійної сфери та необхідність розробки нових педагогічних підходів до розв'язання проблеми професійної адаптації працівників різних галузей [5, с. 148–156].

Поняття «адаптація» повніше розкрито у психологічному аспекті (Ф.Василюк, О.Леонтьєв, А.Маклаков, А.Налчаджян, А.Петровський та інші), де розуміється як пристосування особистості до існування в суспільстві, відповідно до вимог цього суспільства, з власними потребами, мотивами й інтересами.

У дослідження проблеми адаптації вагомий внесок зробили ряд зарубіжних та вітчизняних вчених, серед яких В. П. Казміренко, В. І. Медведєва, Г. М. Шевандрін та інші.

У контексті проблематики педагогічних наук учені В. Дугинець, Л.Закутська, О. Плотнікова, Р. Пономарьов, С. Селіверстов та інші, досліджуючи проблему професійної адаптації у зв'язку з віковими особливостями індивідууму, розглядають поняття «адаптація» як процес активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, де відбувається не тільки пристосування до успішного функціонування в певному середовищі, а й активне засвоєння предметного простору, узгодження цілей та ціннісних орієнтацій, зумовлює внутрішні особистісні зміни як пристосування особистості до нової системи навчання, її змісту, методів та форм [2, с. 14].

У цілому ж для нас важливим є те, що процес адаптації визначається в науці як входження особистості в нове для неї предметне і соціальне середовище, становлення її як активно функціонуючої частини, об'єкта і суб'єкта стосунків цього середовища.

Тема адаптації фахівців до професійної діяльності стала предметом широкого вивчення. Так, ученими (А.Асмолов, Л.Виготський, В.Загвязинський, А.Петровський та інші) розглядаються філософські та психологічні аспекти адаптації спеціалістів у різних професійних сферах; питання адаптації до професійної діяльності й основи професійної компетентності працівників різних сфер діяльності (Е.Зеєр, Т.Калугіна, О.Климова, Н.Кузьміна, О.Ткаченко, А.Макарова та інші), проблеми

професіоналізму, професійного менталітету, професійної гідності, формування професійних кадрів (В.Князєв, В.Малиновський, Ю.Молчанова, Г.Щокін та інші) тощо [2, с. 38].

Досліджуючи концептуальні засади особливостей професійної адаптації вчені С.Вершловський, Е.Зеєр, Т.Кухарчук, І.Облес, М.Фіцула та інші визначають професійну адаптацію як складний процес взаємодії особистості з конкретним середовищем професійної діяльності, що забезпечує входження особистості до професійного середовища, під час якого формуються професійні знання, вміння, якості особистості, необхідні для її подальшого професійного розвитку [2, с. 106–107].

Проблема адаптації молодих спеціалістів до професійної діяльності, підкреслює С.Барвік, є однією з найважливіших соціально-психолого-педагогічних проблем сучасного суспільства. Така адаптація розуміється ним як механізм «активного включення» в систему діяльності, оскільки входження до колективу є складним, динамічним процесом, на який впливає багато факторів (соціально-економічних, політичних та ін.) [4, с. 136].

Адаптованість людини до професійної діяльності виявляється в її реальній поведінці, у конкретних показниках трудової діяльності: ефективності праці, засвоєнні соціальної інформації та її практичної реалізації, у зростанні всіх видів активності, задоволеності різними сторонами трудової діяльності.

Отже, професійна адаптованість – це результат особистісних змін у процесі узгодження професійних намірів, якостей особистості та вимог до конкретної професійної діяльності щодо адекватного реагування на особисті зміни, зміни професійної діяльності та професійного середовища під впливом факторів, які виникають [4, с.133].

Професійна адаптація є третьою стадією професійного становлення особистості. Характеризується не лише пристосуванням, але й входженням до активної діяльності. Для молодого фахівця професійна адаптація – це засвоєння професійних і соціальних функцій, активне включення в життя трудового колективу [3, с. 89].

Загалом, узагальнення поглядів учених на сутність професійної адаптації дає підстави стверджувати, що ця дефініція трактується в педагогічній науці в різних сенсах, а саме як складний процес переходу від кількісних змін (поглиблення знань, оволодіння засобами та прийомами реагування, зростання впевненості у своїх можливостях, формування позитивного

ставлення до нових завдань і умов діяльності) до якісних змін особистості, що дозволяє людині ефективно реалізувати нові види діяльності.

Підкреслимо, що процес професійної адаптації є педагогічно керованим і має здійснюватися шляхом збагачення професійного середовища певними педагогічними адаптаційними засобами, що мотивують фахівця до самозростання, самовдосконалення, самоосвіти.

Список використаних джерел

1. Васильєв В.В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2006. Вип. 14. С. 215–221.
2. Клімов Є.А. Як вибрати професію. М: Просвітництво 1999. 151 с.
3. Кудрявцев Т.В. Вплив характерологічних особливостей особистості динаміку професійного самовизначення. *Питання психології*. 1985. № 1. С.86–93.
4. Музальов О. Теоретико-методичні засади професійної адаптації особистості у навчально-виховному процесі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2007. № 6. С. 130–139.
5. Психологія під управлінням людськими ресурсами: навчальний посібник / За ред. Т.С. Кабаченко. СПб.: Пітер, 2003. 400 с.

Кушнерик Максим Олександрович
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПРОФЕСІЙНА ПОЗИЦІЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Особливості професії «Психолог» пов'язані з неоднозначним вирішенням проблеми професіоналізму та успішності професійної діяльності психолога. Н. А. Амінова (1992) та інші дослідники відзначали той факт, що в наш час не існує однозначного і універсального критерію оцінки ефективності діяльності психолога.

Професія в діяльності психолога часто тісно пов'язана з особистістю. Тому особистісні якості є основою професійного успіху психолога. В. Т. Кудрявцев (2005) зазначав, що в діяльності професійного психолога важливе значення має гармонізація професійної та особистісної позиції. На

думку вченого, неможливо розглядати професійну та особистісну позиції окремо, оскільки психолог працює як власна особистість, самосвідомість, вирішуючи професійні проблеми. При цьому не можна виключати, з одного боку, тиск особистісних залежностей на професійні погляди та установки, а з іншого - поглинання індивідуальної професії [1].

Особистісна і професійна позиція збігаються не безпосередньо (як це спостерігається у випадках їх несформованості), а лише тоді, коли певне коло професійних функцій визнається суб'єктом як місія. Це те, що опосередковує ці позиції. Співвідносить його з вищим рівнем професійного становлення особистості. Щоб виконати Місію, психолог повинен вирішити загальне завдання: обов'язково прийняти себе; безумовно прийняти іншу людину, допомогти іншому прийняти себе безумовно; допомагати іншим, неодмінно приймати себе; сприяють її безумовному прийняттю найближчим (значне) середовище. Але необхідно, щоб це середовище підтвердило необхідність безумовного самосприйняття.

Діяльність психолога свідчить про домінування його гуманістичної спрямованості та яскраве вираження пізнавального інтересу до внутрішнього світу людини. Необхідною особистісною якістю психолога є бажання надавати «духовну допомогу» людям незалежно від віку, статі, соціального статусу та ставлення до психологів і психології. Чуйність, милосердя, альтруїзм важливо поєднувати з талантом спілкування, тактовністю, ввічливістю, вмінням вислухати і зрозуміти іншу людину. При цьому психолог повинен дотримуватися певної дистанції, щоб уникнути синдрому вигорання та комунікаційного навантаження.

Загальне ставлення до життя і діяльності проявляється в таких важливих для психології особистісних якостях, як відповідальність, оптимізм, відкритість, спостережливість, самооцінка, креативність [3].

Орієнтація на гуманістичні ідеали та цінності – соціальні елементи психологічної структури особистості, що становить систему цінностей особистості. Ціннісні орієнтації є опорними одиницями для прийняття рішень і регуляції поведінки.

Видається, що ціннісні орієнтації фахівця є одним із джерел мотивації його професійної поведінки, джерелом породження смислів, з іншого боку – свідчать про розвиток соціально-групових норм особистості. Для психолога, на наш погляд, особливу роль у професійній мотивації та виборі типу професійної поведінки відіграють гуманітарні ідеали та цінності.

Передбачається, що для професійної діяльності психолога основу професійних цінностей повинні становити гуманістичні цінності. І перш за

все людина є цінністю і мірилом усіх речей. Реалізація ціннісно-змістових одиниць є необхідною умовою реалізації місії як професійної. Поведінковий компонент професійної позиції забезпечується різними поведінковими стратегіями і тактиками, які реалізуються психологом у практичній діяльності. Вони можуть підтвердити типові схеми професійної поведінки, способи реагування, рівень відповідальності та організованості.

Професійна діяльність практичного психолога – це технологія роботи психолога, міжособистісна взаємодія (клімат і атмосфера роботи), особистість психолога (ціннісні орієнтації, установки, особистісні смисли, стосунки та характеристики). З точки зору сформованості професійної майстерності визначається рівень професійної діяльності.

Професіонал, що відповідає вимогам психолога, прагне до особистісно-професійного розвитку, схильний до позитивного сприйняття світу, здатний обирати ефективні професійні та життєві стратегії, має розвинену рефлексію, емпатію, гнучкість, емоційно стійкий, налаштований на конструктивне вирішення професійних завдань, раціонально використовує робочий час, приділяє достатньо уваги своїм особистим інтересам та інтересам сім'ї.

Багато спеціалістів, побоючись дискваліфікації, поєднували з роботою основні види діяльності в садку чи школі. Специфіка функцій шкільного психолога робить роботу змістовною та насиченою, а до особистості пред'являються підвищені вимоги, тому психолог зобов'язаний постійно прагнути до особистісного та професійного зростання.

Одним із напрямків в особистісній підготовці майбутніх психологів, як зазначає С. Д. Максименко, є психодіагностичний, який має на увазі можливості визначення особистісно-професійних якостей спеціаліста. Проводячи психологічний аналіз впливу різних факторів навчального процесу на формування професійно значущих якостей майбутнього спеціаліста, С. Д. Максименко та О. М. Пелех (2016) відзначають, що «вузівська психодіагностика передбачає, насамперед, виявлення, вимірювання та аналіз особистісних якостей фахівця з метою розв'язання практичних завдань, спрямованих на корекційну роботу й ефективну організацію процесу формування фахівця» [2].

Показником професіоналізму психолога є здатність свідомо і пластично займати різні позиції, виходячи з інтересів клієнта і вимог використовуваних методів. Професійно-особистісна позиція психолога повинна включати високий рівень самоприйняття, здатність сприймати дійсність такою, якою вона є, установку на взаємодію з клієнтами та колегами, суб'єкт-суб'єктні

стосунки, високий рівень комунікативних навичок, забезпечення трансляції внутрішньої позиції психолога оточуючих людей.

Список використаних джерел

1. Кудрявцев Т. В. Посада професійного та особистісного психолога. Журнал практичної психології. 2005. Вип 6. С. 28-38.
2. Перепелюк Т. Д. Я-концепція особистості як умова професійного становлення практичного психолога. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. Ніжин: ПП Лисенко, 2015. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С. 256-261. <https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/handle/6789/4563>
3. Gabdrakhmanova R. G., Kalimullina G. I., Ignatovich V. G. Professional Pedagogical Education Quality Management. IEJME-Mathematics Education. 2016. Vol. 11, no 1. P 103-112.
4. URL:https://www.researchgate.net/publication/310507261_The_problem_of_higher_education_in_the_executive_system_of_Russian_government (дата звернення: 23.08.2022).

**Скаженюк Вікторія Миколаївна,
Данилевич Лариса Арсеніївна,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань**

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасний євроінтеграційний процес української освіти передбачає реформування вищої освіти та спрямування майбутнього професіонала до постійного самовдосконалення, що є можливим завдяки цілеспрямованому розвитку системи цінностей та смислів власного життя. Проблема гармонізації ціннісно-смиислової сфери особистості наразі набула особливої актуальності в період нестабільності українського суспільства в умовах вітчизняної війни 2022 року та зміни життєвих пріоритетів. Означена проблема є об'єктом досліджень в психології, філософії та інших науках, що свідчить про її складність та різноплановість.

Вагомий внесок у дослідження окремих аспектів ціннісно-смиислової

сфери особистості, життєвих цінностей здійснили Г. Балл, М. Боришевський, З. Карпенко, М. Пірен, М. Рокич, Н.Шевченко та інші. Як вважають учені, життєві цінності та ціннісна сфера здатна створити внутрішню психологічну виправданість існування особистості, що складає сенс її життя, складає внутрішній світ, є «вищою інстанцією» особистості.

Розвиток особистості та формування шкали життєвих цінностей визначається з однієї сторони тим, що очікують від неї сім'я і суспільство, які цінності та ідеали проголошуються, які завдання ставляться у різні життєві періоди. З іншої сторони життєві цінності визначають поведінку особистості, її ставлення до власної поведінки та поведінки інших [1].

За В.Франклом сенс життя є найсильнішим мотивом поведінки людини [3]. Автор пояснює сутність життя: «..у життя є спрямування, воно спрямоване на ціннісні можливості кожної окремої людської особистості, суть життя являє собою реалізацію цих ціннісних можливостей» [3]. Учений вважає, що кожна особистість має систему цінностей, які складають її унікальність, і кожна особистість сама несе відповідальність за дотримання своїх цінностей. Тобто, сенс життя може полягати у тому, що людина має свободу у створенні свого життя, професійної діяльності. Головне, щоб в особистості була задоволена почуття значущості для інших, компетентності у своїй професійній діяльності.

Професіоналізація майбутніх психологів в психологічній сфері діяльності має бути не тільки процесом входження й освоєння професії, але й, одночасно, здійсненням особистісного та професійного саморозвитку, формуванням норм, мети, змістів професії та способів виконання професійних завдань. Слушною є ідея учених про те, що якість і успішність професійної діяльності психолога залежить від того, чи зможе майбутній психолог, перебуваючи в освітньому просторі, побудувати власну модель професійної діяльності, яка включатиме не тільки впевнене володіння професійною компетентністю, але й ціннісно-рольове бачення майбутньої професії та себе в ній.

Учена М. Пірен вважає, що серед загальнолюдських цінностей особистості, її життєдайності є творчість. Кожна людина намагається змінити світ свого наявного буття на світ бажаного буття. У творчості людина виявляє себе в культурі, створюючи її як нову цінність, як продовження своєї природної суті [2].

Важливим для розвитку ціннісно-сислової сфери майбутніх психологів в умовах навчальної діяльності мають бути створені ситуації безпосередньої практики або спостереження за наданням психологічної

допомоги особистості, що дозволить адаптуватися до своєї професійної ролі.

Список використаних джерел

1. Мельничук М. М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій юнаків з різним рівнем саморегуляції. *Молодий вчений*, 2020. Випуск 12 (88), С.283-287.
2. Пірен М.І. *Європейські цінності - детермінанта змін в сучасній Україні* : навч. посіб. Чернівці : Друк Арт, 2016. 255 с.
3. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. URL: <https://ratelib.com/books/341920-lyudina-v-poshukah-spravzhnogo-sensu-psihiolog-u-konctabor/read/page-57> (дата звернення: 09.10.2022).
4. Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів, особистісні та професійні якості фахівців. *Психологія* : зб. наук. праць КНПУ ім. Драгоманова, 2002. № 7. С. 34-38.

Тупчієнко Леся Миколаївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань
Науковий керівник – Дудник О.А.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ВЧИТЕЛІВ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

У системі відносин особистості ставлення до праці загалом і до конкретної професійної діяльності, до своєї спеціальності, до свого робочого посту, нарешті, до професійного завдання, яке виконує, суттєво визначає успішність діяльності. Ці ставлення мають свої вирішення в мотивах діяльності, під якими ми повинні розуміти психологічні причини, які визначають цілеспрямовані дії людини. Психологічними умовами, які визначають цілеспрямований характер дії, є властивості особистості (наприклад, працелюбство, сумління, акуратність, комунікабельність тощо), які виражають цілу систему мотивів. На відміну від властивостей особистості, мотиви характеризують окреме і мінливе ставлення людини до явищ зовнішнього світу [1].

Поняття «мотивація» у психології має декілька трактувань: це – наявність певної системи факторів, сукупність причин, які спонукають до активності; свідоме використання системи мотивів, які сприяють активізації певних дій;

процес розгортання певної системи мотиваторів у структурі відповідної діяльності [2].

Питання мотивації професійної діяльності стало предметом дослідження багатьох науковців, зокрема значний внесок у вивчення проблеми мотивації праці зробили М. Вебер, А. Маслоу, А. Маршалл, А. Сміт, М. Кларін, О. Павловська, В. Семиченко, Л. Туріщева та ін. Особливості формування мотивації професійної діяльності педагога обґрунтовано в працях вітчизняних і зарубіжних дослідників:

- психологічні чинники розвитку професійної кар'єри освітніх працівників розглядали Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко;
- мотивацію професійно-педагогічної спрямованості – С. Занюк, С. Максименко, Н. Ничкало;
- формування мотивації педагогічної діяльності, розвиток педагогічної творчості – І. Зязюн, В. Моляко.

Проте проблема формування мотивації професійного зростання педагогів в умовах Нової української школи є досить актуальною і потребує більш детального висвітлення

Мотив педагогічної діяльності – це внутрішній рушій, що спонукає педагога до професійної діяльності. Мотивами можуть бути ідеали, професійні інтереси, переконання, соціальні установки та професійні цінності педагога. Проте в основу формування мотиву покладено насамперед потреби. Під мотиваційною сферою особистості розуміють стійкі мотиви, що мають певну ієрархію і визначаються у спрямованості особистості.

Дослідження мотивації педагога показало, що вона складається із зовнішніх та внутрішніх мотивів. Внутрішня мотивація пов'язана зі змістом педагогічної діяльності і ґрунтується на потребі у спілкуванні з учнями. Зовнішня мотивація зумовлена чинниками, які не мають безпосереднього зв'язку з професійною діяльністю. Внутрішньо мотивована поведінка здійснюється заради себе самої (сам процес і зміст діяльності викликає інтерес). Тоді як зовнішній мотив актуалізується, коли головною причиною діяльності є отримання того, що перебуває поза нею (грошей, слави, влади тощо). Зазвичай кожна діяльність завжди спонукається комплексом, поєднанням внутрішніх і зовнішніх мотивів [3].

На думку Л. Омельченко, розвиток внутрішньої мотивації педагогічної діяльності зумовлюють переживання особистістю власної автономії й особистісної причинності, відчуття себе джерелом змін в освітньому

процесі. Ще один фактор – відчуття власної компетентності, власних можливостей – теж є важливим спонуканням педагогічної діяльності й характеризує її внутрішню мотивацію [4].

Мотиваційна компетентність учителя є однією з суттєвих характеристик педагога, яка сприяє його успішній діяльності. Тільки розуміючи, що змушує педагога до дії, які мотиви в основі його професійної діяльності, можна розробити ефективну систему формування мотиваційної компетентності. Слід зауважити, що недостатня мотивація стає обмежувальним чинником, який не дає змоги педагогові втілити свої потенційні можливості на практиці та породжує масове відчуження людей від педагогічної діяльності, зниження суспільної активності, інертності, байдужості. Вчителі з високим рівнем мотивації, зазвичай, є сприйнятливими до педагогічних новацій, упевненими в успішності своєї діяльності, виявляють наполегливість щодо досягнення мети, отримують задоволення від результатів своєї роботи.

Список використаних джерел

1. Баклицький І. О. Психологія праці: підручник. К.: «Знання», 2008. 655 с.
2. Семиченко В. А. Проблеми мотивації поведінки та діяльності людини. Модульний курс психології Київ: Міленіум, 2004. 521 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
4. Омельченко Л. М. Внутрішня мотивація педагогічної діяльності: сутність та чинники. Наука і освіта. 2014. № 7. С. 128–130.

СЕКЦІЯ 5.
**ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА,
СТУДЕНТА В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Вахоцька Ірина Олександрівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ
АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ**

Початок навчання у вищому навчальному закладі, прийняття нової соціальної ролі – ролі студента – найбільш значущий період, що впливає на можливості особистої самореалізації, професійного самовизначення і побудови кар'єри. Саме в цей період відбувається перша зустріч студента з тим психологічним середовищем, яке створено в навчальному закладі, і з яким він має взаємодіяти всі роки навчання. П. А. Просецький характеризує адаптацію першокурсників як активне творче пристосування студентів нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого у них формуються навички та вміння організації розумової діяльності, покликання до обраної професії, раціональний колективний та особистий режим праці, дозвілля та побуту, система роботи з професійної самоосвіти та самовиховання професійно значущих якостей особистості [3]. Проблема соціально-психологічної адаптації особистості широко досліджується як у вітчизняній так і в зарубіжній психології: Фрейд З., Адлер А., Еріксон Е., Олпорт Р., Роттер Д., Роджерс К. та ін. Аналіз літератури показує, що проблема адаптації є необхідним етапом при переході людини від одного виду життєдіяльності до іншого. Адаптація першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі має свої особливості. Вхідження молодих людей до вузівської системи навчання, набуття ними нового соціального статусу студента вимагає від них вироблення нових способів поведінки. Студенту першокурснику необхідно адаптуватися до нового навчального процесу, який багато в чому відрізняється від шкільного. Відбувається ламання багаторічного звичного стереотипу, перехід від класно-урочної системи навчання у школі до лекційно-практичної системи навчання у вузі. Багато першокурсників на початку навчання відчують великі труднощі, пов'язані з відсутністю навичок самостійної навчальної роботи, вони не вміють

конспектувати лекції, працювати з підручниками, знаходити і добувати знання з першоджерел, аналізувати інформацію великого обсягу, чітко і ясно викладати свої думки. У відносинах між викладачем та студентом виникає бар'єр через відмінність у методах навчання. Нова обстановка багато в чому знецінює набуті у школі способи засвоєння матеріалу [1]. Важливим етапом є знайомство та спілкування з новим колективом. Особливість студентської групи першого курсу полягає в тому, що це ще не сформований колектив і в ньому ще немає встановлених правил і норм поведінки, що закріпилися. У цій групі кожен є новою людиною для кожного члена групи. Якщо в школі учня знали багато років і він уже займав певний статус, часто не об'єктивний по відношенню до нього, то при вступі до ВНЗ він має можливість отримати абсолютно новий статус і позицію в колективі. Адаптація пов'язана не лише з процесом навчання та набуття нового статусу, багато студентів змушені виїхати з дому, залишити сім'ю та друзів. Змінюються побутові умови, звичний режим дня тощо. [4]. Тривалість пристосування до нових соціальних умов становить 5-6 тижнів. Найбільш складними виявляються перші два тижні, коли фіксується бурхлива реакція на комплекс нових дій [2]. У зв'язку з викладеним колом проблем необхідна розробка цілісної системи оптимізації адаптації студентів до вузу, проведення психолого-педагогічної підтримки, тобто низки заходів, що забезпечують створення умов для прийняття суб'єктом оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого (навчального) вибору. Іншими словами, на молодших курсах особливо важливим є проведення адаптаційної програми, організація систематичного контролю за навчальною діяльністю студентів, проведення індивідуальних консультацій, робота кураторів тощо. Реалізація подібної комплексної адаптаційної програми дозволить суттєво зменшити симптоми дезадаптації серед студентів та тим самим оптимізувати показники адаптації першокурсників до умов вишу.

Усвідомлюючи гостру потребу в адаптації першокурсників до процесу навчання у ВНЗ, психологічна служба закладу має розробити спеціально організовану програму, спрямовану на успішну соціально-психологічну та дидактичну адаптацію першокурсників до навчання. Проектуючи систему адаптації першокурсників як процес цілеспрямованого розвитку зазначених сфер, ми отримаємо цілісний вплив на особистість, що підвищить адаптаційний потенціал. Вирішення проблем соціальної адаптації – в активній роботі кураторів, які знайомлять студентів з історією, традиціями, особливостями факультету та університету. Проводять знайомство зі статутом університету, правами та обов'язками студентів, з правилами

внутрішнього розпорядку факультету. Представляють викладачів, які ведуть заняття у групі. Проводять екскурсію університетом, щоб допомогти студентам освоїтися у стінах вузу. Щоб прискорити процес адаптації студентів до умов нового для них навчального закладу, необхідно допомогти активізувати дружні зв'язки в групі. Для цього на початковому етапі роботи необхідно провести знайомство студентів у групі. Знайомство групи дозволяє, по-перше, студентам краще дізнатися про своїх однокурсників, по-друге, куратору отримати максимальну кількість інформації про студентів. Адаптаційний курс має проводитись протягом усього першого року навчання студентів у ВНЗ як під час, так і після навчальних занять. Робота зі студентами включає дискусійні методики, анкетування, зустрічі з адміністрацією факультетів, професорсько-викладацьким складом, фахівцями успішними у професії, студентським активом факультетів (інститутів) та університету; тренінгові заняття на знайомство, командоутворення, взаємодію, діагностику взаємин у групі, психологічні консультації з проблем особистісного зростання, проведення психолого-педагогічного практикуму. Розроблена система заходів сприятиме наступним досягненням студентів: – у ціннісно-мотиваційній сфері виникненню інтересу до навчання, становленню у більшій частині першокурсників стійкої мотивації до навчальної діяльності, осмислення свого учнівського досвіду та наявності умінь самостійної пізнавальної діяльності, можливості впливати на професійну самосвідомість через сформовані рефлексивні вміння; – у пізнавальній сфері особистості адаптації студентів до форм організації навчального процесу у вузі, діяльнісного розвитку розумових операцій, навчально-інтелектуальних та загальнонавчальних умінь, удосконалення прийомів самостійної роботи, у перспективі за ефективною організації навчання – самостійної пізнавальної діяльності; – у соціально-психологічній сфері вдосконаленню комунікативних умінь, встановленню гнучких міжособистісних відносин, оволодінню вміннями працювати у групі. Програма адаптації першокурсників до вузу має бути спрямована на досягнення рівноваги між особистістю та середовищем, внаслідок якого особистість буде здатна розкрити свій потенціал, здійснити позитивні перетворення. Кінцевою метою процесу адаптації є фізично та психічно здорова особистість, гармонійно розвинена, задоволена життям загалом та різними її аспектами, здатна швидко та ефективно реагувати на будь-які зміни середовища, а також впливати на навколишнє середовище.

Список використаних джерел

1. Гапонов С. А. Особливості адаптації студентів вузів у процесі навчання. Психологічний журнал. Т. 15. 2004. № 3. С. 131–135.
2. Казначеев В. П. Сучасні проблеми адаптації. К., 2000.
3. Колесов Д. В. Адаптація організму підлітків до навчального навантаження. К.: Просвіта, 2007.
4. Просецький П. А. Психологічні особливості адаптації студентів нового прийому до умов навчання у вузі. Львів: Слово, 2006. 85 с.

Гоменюк Вікторія Василівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань
Науковий керівник – Дудник О.А.

СІМ'Я ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Серед різних соціальних факторів, що впливають на становлення особистості, одним з найважливіших є родина. Традиційно родина – головний інститут виховання. Те, що людина здобуває в родині, вона зберігає протягом всього наступного життя. Важливість родини обумовлена тим, що в ній людина перебуває протягом значної частини свого життя. У родині закладаються структура особистості. Сім'я – одна з найдавніших форм спільності людей. Вона виникла раніше, ніж нації, держави, ще за часів первісного суспільства. Саме сім'я була, є і, мабуть, завжди буде найважливішим середовищем формування та розвитку особистості, яке відповідає не тільки за соціальне відтворення населення, а й за відтворення певного способу його життя.

Спектр видів, форм і категорій сучасної сім'ї досить різноманітний. Різні типи сімей по-різному функціонують у тих чи інших сферах сімейних взаємин. По-різному реагують вони й на вплив різноманітних факторів сучасного буття. Типології сімей визначаються науковими підходами до вивчення предмета.

Сучасні сім'ї відрізняються між собою за такими ознаками:

– за кількістю дітей (бездітна, або інфертильна, сім'я одnodітна, малодітна, багатодітна);

– за складом (неповна сім'я, окрема, проста або нуклеарна, складна (сім'я з декількох поколінь), велика родина, материнська сім'я, сім'я повторного шлюбу);

– за структурою (з однієї шлюбної пари з дітьми або без дітей; з одним із батьків подружжя та іншими родичами; із двома й більше шлюбними парами з дітьми або без дітей, з одним із батьків дружини та інших родичів або без них; із матір'ю (батьком) і з дітьми;

– за типом головування в родині (егалітарні й авторитарні сім'ї);

– за сімейним побутом, устроєм (родина – «відрада»; родина дітоцентричного типу; родина типу спортивної команди або дискусійного клубу; сім'я, яка ставить на перше місце комфорт, здоров'я, порядок);

– за однорідністю соціального складу (соціально гомогенні (однорідні) й гетерогенні (неоднорідні) сім'ї);

– за сімейним стажем (молодята, молода сім'я, сім'я, що чекає дитину, родина середнього подружжя, старшого подружнього віку, літні подружні пари);

– за якістю взаємин та атмосферою в родині (благополучна, стійка, педагогічно слабка, нестабільна, дезорганізована);

– з особливими умовами сімейного життя (студентська сім'я, «дистантна» сім'я, «позашлюбна родина»);

– за мірою кооперації спільної діяльності (традиційні, колективістські та індивідуалістичні);

– за станом психологічного здоров'я (здорова сім'я, невротична родина, віктимогенна родина) [1].

У педагогіці й психології загально визнаним є положення про визначальну роль впливу особистості батьків на дитину. Це зумовлено особливостями сімейного мікроколективу, тими взаєминами, які існують між його членами. Ким же для дитини виступають батьки?

- джерелом емоційного тепла і підтримки.
- владою, найвищою інстанцією, розпорядником благ.
- зразком і прикладом для наслідування.
- порадником.

Усі чотири функції мають бути присутні у взаєминах із дітьми незалежно від їхнього віку, хоча питома вага кожної з них у різні періоди неоднакова.

З цього випливає необхідність перебудови характеру взаємин, змісту, форм і напрямів спілкування дорослих і молодших членів сім'ї. Та доволі часто цього не відбувається, ігнорується той факт, що мірою дорослішання, у дітей накопичуються певні знання, формуються особисті смаки, погляди,

своя система моральних цінностей, які не завжди співпадають, а іноді й різко відрізняються від тих, які склалися в їхніх батьків. У таких випадках позиція батьків, їхнє ставлення до дітей може звестися до двох крайностей.

Відповідно до першої, позиція батьків ґрунтується на переконаності, що влада над дітьми надана їм «від бога». Виходячи з цього, будуються й їхні взаємини з дітьми: замість намагання порозумітися, розібратися в тому, що стало причиною невиконання тих чи інших вимог, дорослі воліють деспотично нав'язувати дітям свої судження, оцінки, не пояснюючи при цьому, чим вони керуються. Причини для виникнення таких ситуацій можуть бути різноманітними: поведінка, манера вдягатися, зачіска, небажання дитини займатися якимось видом діяльності, небажані друзі тощо. Ґрунтуючись на такому переконанні, у своїх спробах виправити справу вони можуть дійти до жорсткої регламентації усього життя дитини, а це негативно позначається на її розвитку, на формуванні дитячої особистості в цілому.

Інша крайність полягає в тому, що батьки починають побоюватися своїх дорослих дітей і поступово капітулюють перед ними.

Обидві позиції спричинюють порушення нормальних взаємин (озлобленість на старших у першому випадку; скептично-поблажливе ставлення з боку дітей, а то й презирство – у другому) між поколіннями, втрати дорослими авторитету.

Дитячо-батьківські стосунки є основоположними у сучасній сім'ї та є важливою умовою соціально-психологічного розвитку дитини. Специфіка дитячо-батьківських стосунків полягає в тому, що вони двосторонні, їх продуктом є сформована особистість дитини, вони залежать від трьох факторів – батьки, дитина та культурно-історичний контекст стосунків.

Батьківська позиція розглядається як реальна спрямованість виховної діяльності батьків, що виникає під впливом мотивів виховання. Оптимальна батьківська позиція включає:

- адекватність (прийняття особливостей дитини),
- динамічність (здатність і бажання змінювати форми та способи взаємодії з дітьми),
- прогностичність (здатність батьків передбачати подальший розвиток своєї дитини та побудову взаємодії з нею) [2].

Загальновизнано, що сім'я володіє значним природним потенціалом щодо виховання дитини, вона покликана розкрити дитині простір людських особистісних почуттів: співпереживання, співучасті, поваги, допомоги, підтримки, любові, відданості, працьовитості тощо. У родині дитина

народжується, зростає, соціалізується, гуманізується і стає членом суспільства. У родині закладаються гуманістичні основи особистості, її моральні чесноти, розвиток впевненості, самостійності та ініціативи. Таким чином, тип сімейних стосунків, соціально-психологічні характеристики сім'ї, батьківські ставлення і позиція, батьківські установки та продиктована ними поведінка батьків мають значний вплив на розвиток особистості дитини.

Список використаних джерел

1. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
2. Кабанцева А. В. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник. Київ: КВІЦ, 2018. 136 с.
3. Gordon T. Harold, Ruth Sellers Annual Research Review: Interparental conflict and youth psychopathology: an evidence review and practice focused update. Journal of Child Psychology and Psychiatry 59:4 (2018). pp 374–402.

*Гончарова Віта Валеріївна,
Шулдик Галина Олексіївна,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ВПЛИВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВ У НЕЇ СТРАХІВ

Теорію прив'язаності розробив британський психоаналітик Джон Боулбі, згідно якої стосунки прив'язаності (або прихильності), сформовані в перші 3-4 роки життя, відіграють ключову роль у психічному розвитку та подальшому функціонуванні людини [1]. Сформована прив'язаність у дитинстві необхідна для нормального соціального і психічного здоров'я людини і у дорослому віці. Прив'язаність – це емоційний зв'язок, який утворюється між немовлям і батьками, і це засіб, за допомогою якого безпорадний малюк задовольняє свої основні потреби.

Як впливає прив'язаність на виникнення страхів у людей досліджували такі вчені, як Д.Боулбі, Сью Джонсон – засновниця емоційно-фокусованої терапії, та її послідовники [2]. Вивченням страхів займалися З. Фрейд, Г.Юнг, К. Ізард, Є.Ільїн, Н. Бал, Д. Боулбі, які обґрунтували теоретичні основи даної проблеми. Проблема виникнення страху сучасними

науковцями розглядалася у контексті вікових проявів: у молодшому шкільному віці (Л. С. Акоюн; О. М. Складенкота ін.), у підлітковому віці (С. В. Гріднева; Н. Г. Кормушина; С. М. Ольховецький; Л. В. Уварова та ін.), в юнацькому віці (В. А. Гузенко; В. В. Косік; О. М. Кузнєцова; О. Ф. Чернавський та ін.), у дорослому віці (О. М. Кузнєцова; О. О. Прилутська та ін.).

Але, на наш погляд, не знайшло достатнього висвітлення вивчення впливу прив'язаності особистості на виникнення і подолання страху в неї. Тому, на нашу думку, дана проблема є досить важливою та актуальною для практичної психології.

Існує чотири основні види прив'язаності: безпечна, амбівалентна, уникаюча і тривожно-уникаюча.

У людей з безпечним типом прив'язаності були батьки, на яких можна було покластися. Ставши дорослими, вони відчують себе комфортно, зближуючись з іншими, не бояться будувати стосунки з іншими людьми.

Люди з безпечним типом прив'язаності зазвичай мають чесні, відкриті і рівноправні стосунки, в яких можуть рости і розвиватися разом без острахів.

Люди з амбівалентною прив'язаністю схильні без остраху романтизувати стосунки, тому що їм легше сформувати фантазійний зв'язок, ніж той, що заснований на реальності. Такі люди можуть бути вимогливими, нав'язливими. Вони схильні надмірно аналізувати ситуації і можуть мати перепади настрою. Люди з амбівалентною прив'язаністю бояться, що їх відкинуть або ними знехтують. Щоб придушити ці страхи, вони часто вдаються до нав'язливої поведінки.

Тривожно-уникаюча прив'язаність характерна для людей, батьки яких часто віддавались роботі, а не поруч з дітьми, або вони переживали власні проблеми, наприклад, розлучення, втрату роботи, смерть одного з батьків, депресію тощо.

Люди, які тривожаться і уникають, побоюються бути занадто близькими або занадто далекими від своїх рідних, любимої. У них є дві протирічливі потреби: належати (любити і бути близькими з іншими) і вижити (захистити себе). Ці люди можуть бути непередбачуваними, і їх часто переповнюють емоції. Вони стикаються з великим внутрішнім конфліктом між бажанням близькості та опором до неї. Тому вони переживають багато злетів і падінь у стосунках.

Ненадійними вважаються тривожний, тривожно-уникаючий типи прив'язаності. Люди з ненадійним типом прив'язаності частіше потрапляють

у співзалежні стосунки, стають жертвами психологічного насильства, живуть у страхові. Вони намагаються тримати все під контролем. Їм складно довіритися і відкритися через постійний страх незахищеності.

Страх, постійно змінюючись, супроводжує людину все життя. Історія людства складається із спроб подолати, зменшити, перекреслити страх. Страх існує незалежно від культури і ріння розвитку народу чи його окремих представників; єдине, що змінюється, – це об'єкти страху, бо як тільки людина вважає, що подолала страх, виникає його інший вид. У людей виникає страх за себе, за рідних, за майбутнє України. З'явився сильний страх, зумовлений російською війною в Україні. Це страх смерті, геноциду, поранення, зґвалтування, катування, страх від енергетичного терору з боку РФ тощо.

«Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки» [3].

Реальний страх видається чимось раціональним і природнім, його можна назвати реакцією на сприйняття зовнішньої небезпеки, передбаченого ушкодження; він пов'язаний із рефлексом втечі, і його можна вважати інстинктом самозбереження.

Здорова людина, яка нормально розвивається, якщо її розвиток не порушується, в цілому здатна уникати страху чи долати його. Порушення розвитку чи перепони, що виникають у процесі розвитку, викликають сильніші і частіші страхи або зумовлюють драматичні форми його вираження (жах, емоційний шок, потрясіння) та затяжне протікання.

Наявність стійких страхів свідчить про нездатність людини впоратись зі своїми почуттями, контролювати їх. Неможливість керувати собою породжує відчуття безсилля і безнадії, понижуючи ще більше життєвий тонус, культивує пасивність та песимізм. Відтак, руйнується впевненість у собі, рішучість у діях і вчинках, наполегливість у досягненні мети, людина задалегідь налаштовує себе на поразку.

Д. Боулбі виявив, що надійний емоційний зв'язок між немовлям і матір'ю допомагає у подальшому житті людини: долати страх і занепокоєння; справлятися зі стресом; логічно мислити; покладатися на себе; досягти максимального інтелектуального потенціалу; розвивати гармонійні стосунки в подальшому житті.

Тому збереження цього зв'язку впродовж дорослого життя є джерелом безпеки, радості та впевненості. Це своєрідне переживання того, що близька нам людина й надалі буде для нас доступною. Саме тому багато

дорослих дітей телефонують у важкі періоди життя батькам. Вони знають, що дзвінок їм не допоможе, проте відчуття турботи близької людини заспокоює їх, допомагає долати страхи.

Проаналізувавши психологічну літературу та узагальнивши її, можна виділити такі страхи прив'язаності: бути відхиленим, покинутим, невдалим, страх провалитися, страх бути не визнаним, не любимим, страх бути під контролем.

Список використаних джерел

1. Боулбі Джон. Психологос – енциклопедія практичної психології. URL: https://www.psychologos.ru/articles/view/dzhon_boulbi/ (дата звернення: 24.09.2022).
2. Джонсон Сью. Сила прихильності. Емоційно-фокусована терапія до створення гармонійних відносин. Серія: МІФ Психологія. 2021. 460 с.
3. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х.: Прапор, 2009. 672 с.
4. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/tests/relationships/relationship-attachment-style-test> (дата звернення: 24.09.2022).

***Дмитрієва Світлана Михайлівна,
Грибан Анатолій Русланович
Житомирський державний
університет імені Івана Франка,
м. Житомир***

ПРИЧИНИ ТА ПРОЯВИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ, ШЛЯХИ ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ПОДОЛАННЯ

Період підліткового віку є одним із основних в процесі формування особистості, адже в цей віковий період школярі вибудовують власну модель поведінки, набираються життєвого досвіду, обирають моральні орієнтири. Між підлітком, у якого формуються власні принципи та моделі поведінки, та суспільством, котре диктує підліткові чіткі моральні та соціальні норми (які протягом історичного розвитку змінюються та розвиваються), може виникнути соціальний конфлікт. Це може призвести до виникнення у підлітка поведінки, яка протирічить суспільним, правовим та моральним нормам/правилам. Така поведінка називається девіантною.

Проблема девіантної поведінки розглядалась західними науковцями, які на зламі XIX та XX ст. досліджували питання причин та обставин виникнення асоціальної поведінки. Серед них слід виділити біолога Р. Шелдона, соціологів Р. Мертон та Е. Дюркгайма та психолога З. Фрейда. Саме дані дослідники виділили окремим терміном «девіантну поведінку» як соціальне явище. На зламі XX та XXI століття світова наука знову повернулася до питання девіантної поведінки, тепер це явище досліджується повноцінно не лише як фізіологічна патологія, а й як правова проблема, однак це не перекреслює її психологічний та соціологічний аспекти. На сучасному етапі розвитку науки дослідженням даної проблеми займаються Н.Ю. Максимова, К.Л. Мілютіна, Т. Г. Візель, Л.Б. Шнейдер, Е.І. Головаха та ін.

Метою нашого дослідження є виділення причин виникнення девіантної поведінки у підлітковому віці, форм її прояву та визначення шляхів її попередження і подолання.

Проблема девіантної поведінки розглядається з позицій трьох напрямів науки: біологічного, психологічного та соціологічного. З позицій першого напряму девіація поведінки розглядається через особливості пристосування до зовнішнього середовища індивіда з певним типом біологічної будови тіла. Прихильниками даного напряму були Ч. Ломброзо та В. Шелдон. Психологічний напрям розглядає девіацію поведінки як форму зовнішнього відображення психічних особливостей особистості (порушення розвитку особистості, підліткова криза тощо). Прихильниками даного напрямку були В. Мухіна, Л. Шнейдер, А. Петровський та ін. Соціологічний напрям розглядає девіацію поведінки через соціальну дезадаптацію особистості, яка трактується через «теорію аномії» Е. Дюркгайма [7].

Єдиної класифікації проявів відхилень поведінки не існує. Існує декілька основних класифікацій поведінкових відхилень:

1. Позитивна, негативна, соціально-нейтральна девіантна поведінка (за Ю.А. Клейбергом) [1].
2. Залежно від «соціального масштабу» порушень, за значимістю наслідків, за суб'єктом, за об'єктом, за тривалістю, за типом порушень (за Я.І. Гілінським) [3].
3. Асоціальна, антисоціальна, аутодеструктивна поведінка (за О.В. Змановською) [4].
4. Міжнародна класифікація хвороб 10-го перегляду (МКХ-10).

5. Конформізм, інновація, ритуалізм, ретреатизм, бунт (за Р. Мертоном) [7].

Проявами девіантної поведінки можуть бути: злочини, тероризм, корупція, наркоманія, пияцтво та алкоголізм, самогубство, відхилення в сфері сексуальної поведінки (проституція, гомосексуалізм), інші порушення та відхилення здоров'я і психіки девіанта [5].

Стрімкий психічний розвиток у підлітковому віці призводить до зміни типу поведінки в цей період життя. Психологічні процеси, які супроводжують підлітковий вік, та перебудова механізмів соціального контролю не спричиняють формування девіантної поведінки, однак за несприятливих умов вони можуть стати підґрунтям для виникнення девіації. Таким чином, особа може стати «важким підлітком», котрий не здатний адаптуватися до нових умов життя. В залежності від рівня дезадаптації підлітків можна поділити на такі групи:

1. Підлітки з несформованими особистісними структурами, низьким рівнем моральних уявлень (педагогічна занедбаність).
2. Підлітки з особливостями розвитку психічної діяльності, які перешкоджають педагогічним впливам.
3. Підлітки, які піддавалися невмілим виховним діям, що спричинило опір вчителю чи батькам.
4. Підлітки із функціональними новоутвореннями особистості, які впливають на опір педагогічному впливу (важковиховувані підлітки) [6].

Для розв'язання завдань нашого дослідження були використані наступні методики: методика оцінки рівня нервово-психічної стійкості індивіда В.А. Бодальова для виявлення початкових передзахворювальних ознак порушень особистості, а також оцінки вірогідності їх розвитку і прояву в поведінці й діяльності людини; методика діагностики особистісної агресивності і конфліктності Є.І. Ільїна та П.А. Ковальова, методика дослідження вольової саморегуляції А.В. Зверкова та Е.В. Ейдмана; методика дослідження суб'єктивного контролю Дж. Роттера (модифікація Е.Ф. Бажина).

Дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей підлітків, у яких вже були простежені прояви девіації поведінки. Додатковою особливістю даного дослідження став порівняльний аналіз психологічних особливостей підлітків із девіацією поведінки, котрі є учасниками постійного навчально-виховного процесу за християнськими принципами в ЗОСШ

«Всесвіт» м. Житомира, та учасників салезіянського «ораторіума», метою якого є виховання «вуличних дітей».

Емпіричне дослідження за методикою оцінки рівня нервово-психічної стійкості індивіда дозволило отримати наступні результати: 20 % респондентів продемонстрували високий рівень нервово-психічної стійкості, а у 80 % респондентів виявлено низький рівень розвитку даного показника, що свідчить про несформованість ідеалів поведінки та схильність до зовнішніх впливів на неї. Показники неврівноваженості у всіх респондентів є в межах норми.

Дослідження рівня агресивності та конфліктності дозволило виявити підвищений рівень узагальненого показника конфліктності за шкалами безкомпромісності, запальності, уразливості, підозрливості у 75 % опитаних, що можна пов'язати із прагненням захисту власних позицій в оточенні. Був виявлений також низький рівень негативної агресивності за шкалами нетерпимості до думки інших і мстивості у більшості досліджуваних (82 %) і високий рівень позитивної агресивності за шкалами наступальності (напористості), непоступливості (71 %). Два останні показники свідчать про можливі прояви позитивної девіації поведінки, яка не несе загрозу соціуму чи індивіду.

В плані контролю власної поведінки, то 88 % респондентів є емоційно зрілими, наполегливими у своїх діях, які вони здатні повноцінно контролювати, лише 12 % респондентів проявили низький рівень стійкості та самовладдя, що може призвести до негативних наслідків дій у стані емоційної збудженості через відсутність контролю за власними діями.

Проблема девіантної поведінки і коригування відхилень поведінки потребує комплексного вирішення і повноцінного коригування. Саме тому особлива увага зверталась на пошук різних форм корекції відхилень поведінки. Важливе значення для корекції девіантних підлітків має створення сприятливого соціального оточення, що підтверджує 150-річний досвід виховання «вуличних» дітей в європейській системі салезіянських «ораторіумів». Перевиховання в даних закладах здійснюється шляхом створення позитивного і правильного соціального оточення внаслідок самостійних дій вихованців. Дана система виховання базується на 3-х основах: віра-праця-спорт, де підлітки отримують можливість виконувати суспільно-корисні справи, які створюють нові соціально-моральні ідеали в особистості.

Основним завданням боротьби із проявами девіантної поведінки у підлітків має стати не сам факт конкретних заходів і способів усунення

проявів девіації поведінки, а їх профілактика задля унеможливлення утворення відхилень поведінки. Складовими вдалого профілактичного впливу на підлітків є:

- Створення сприятливих соціально-економічних та культурних умов розвитку підлітка.
- Співпраця із родиною та корекція родинного виховання (за потребою).
- Реалізація виховних функцій загальноосвітніх закладів.
- Забезпечення повноцінного розвитку підлітків (за інтересами та можливостями).
- Пропаганда суспільно-корисних справ у вільний час.
- Проведення заходів психолого-педагогічної підтримки.
- Соціально-правова допомога підліткам [2].

Результати, отримані в ході даного дослідження, можуть бути використані в процесі практичної роботи сучасних вчителів, психологів та людей, які займаються вихованням важких підлітків.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 88 с.
2. Візель Т.Г. Девіантна поведінка підлітків: теорії та експерименти. Тула, 2007. 341 с.
3. Гілінський Я.І. Девіантологія: соціологія злочинності, наркотизму, проституції, самогубств та інших відхилень. СПб.: Юрид. Центр Прес, 2004. 520 с.
4. Змановська Є. В. Девіантологія: (Психологія поведінки, що відхиляється): Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. М: Видавничий центр «Академія», 2003. 288 с.
5. Комлев Ю.Ю. Соціологія девіантної поведінки: Навчальний посібник. За заг. ред. Ю.Ю. Комлева. Казань, 2006. 222 с.
6. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології: навч. посібник. К. : Перун, 1996. 464 с.
7. Смелзер Дж. Н. Соціологія. М: Фенікс, 1998. 688 з.

*Залужна Віталіна Олександрівна
Уманський державний педагогічний
університету імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Дослідження емоційного інтелекту підлітків важливе, адже саме в підлітковому віці спостерігаються істотні зміни в інтелектуальній, емоційній та мотиваційній сферах особистості, які вимагають адекватного психологічного вивчення, корекції і цілеспрямованого розвитку. Емоційний інтелект – це здатність спостерігати власні емоції і емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для вирішення проблем та регуляції поведінки. Розвиток емоційного інтелекту відбувається в процесі розвитку особистості.

Підлітковий вік характеризується глибокими змінами умов, що впливають на розвиток особистості. В залежності від конкретних соціальних умов, культури, традицій, які існують у вихованні дітей, вимог, що пред'являються дорослими членами суспільства до підлітка, цей перехідний період може мати різний зміст і різну тривалість. У підлітковому віці організм дитини зазнає значних змін, які суттєво впливають на всі сторони біологічного, психологічного та соціального розвитку. Цей період супроводжується емоційною нестабільністю, швидкою втомлюваністю і зниженням шкільної успішності.

Саме в підлітковому віці формуються переконання і моральні цінності, життєві плани і перспективи, відбувається усвідомлення самого себе, власних можливостей і здібностей, формуються загальні погляди на життя і на відносини між людьми, життя набуває певного сенсу. Таким чином, формується підґрунтя для формування основних компонентів емоційного інтелекту, якого немає в більш ранньому віці. Конкретизуючи загальні соціально-психологічні особливості розвитку механізмів соціальної перцепції у підлітковому віці, можна виділити недостатній розвиток емпатійних та ідентифікаційних якостей, несформоване сприймання емоційного стану партнера по взаємодії, знижену соціальну рефлексивність, що впливає на процес міжособистісного сприймання і пізнання.

Психологи зазначають, що в підлітковому віці існують гендерні відмінності в емоційному розвитку хлопчиків і дівчат. Так, дівчата більш

емоційні, мають більш інтенсивні переживання, частіше розмовляють про свої почуття, в них частіше змінюється настрої, вони більш «тонкосльозі». Хлопці частіше уникають проявляти емоції, натомість змінюють поведінку, можуть нагруб'янити, поводять себе більш шумно, рухливо й агресивно.

Список використаних джерел

1. Іванова Є.О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014 №1 (22). С. 97–103.
2. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. 2018. Вип. 14. Т. VI. С. 362–369.
3. Фролова О.В. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 р.). С. 240–243.

**Козак Ольга Юріївна,
Гордійчук Ірина Вікторівна
Уманський Державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік (10-15 років – один з найважливіших періодів у формуванні особистості, оскільки у цьому формується соціальні установки, закладаються основи моральності, складається відношення до себе та до суспільства загалом.

Основними поняттями, які характеризують даний період є самопізнання, самовираження, самоставлення. Провідним видом діяльності стає спілкування, оскільки воно відіграє істотну роль у розвитку та становленні самосвідомості та позитивного образу «Я». саме на основі нього формується відповідний світогляд, система цінностей і переживань, а також моральні якості особистості.

У психології проблемою міжособистісних відносин займалась чи мало вчених зокрема О.О. Бадальов, Є.І. Головаха, М.С. Каган, Я.Л. Коломінський, В.М. Мясичев. Власне відносини між підлітками досліджували Ж. Піаже, С.Л. Рубінштейн, Л.С. Виготський, Л.І. Божович. В даний час вже не приходиться доводити, що міжособистісне спілкування – абсолютно необхідна умова буття людей, що без нього неможливе повноцінне формування у людини жодної психічної функції або психічного процесу, жодного блоку психічних властивостей, особи в цілому.

Спілкування – це взаємодія людей, в якому завжди розгортається взаєморозуміння між ними, встановлюються ті чи інші взаємини, має місце певне взаємозвернення учасників в спілкуванні людей по відношенню один до одного.

Міжособистісне спілкування виявляється таким процесом, який за умови, якщо ми хочемо досягнути його суті, повинен розглядатись як система «людина – людина» у своїй багатоаспектній динаміці її функціонування. Це повною мірою має відношення до дітей різного віку.

Потреба в спілкуванні з однолітками, яких не можуть замінити батьки, виникає у дитини вже в 4-5 років і з віком неухильно посилюється. До 14-15 років відбувається переорієнтація підлітка і юнаки з дорослих (батьків, вчителів взагалі старших) на ровесників, більш – менш рівних собі за положенням. Ця переорієнтація може відбутися повільно або стрибкоподібно і швидко, але така переорієнтація відбувається обов'язково (дослідження Г.С. Абрамової, Н.А. Амрекулова, Л.Д. Столяренко, Є.І. Рогова, Дж. Морено та ін.)

Отже, міжособистісні відносини - суб'єктивно пережиті взаємозв'язки між людьми, об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів людей у ході спільної діяльності і спілкування. Міжособистісне спілкування не тільки необхідний компонент діяльності, здійснення якої передбачає взаємодію людей, але одночасно обов'язкова умова нормального функціонування спільності людей.

Оптимальні міжособистісні відносини є запорукою повноцінного формування у людини психічних процесів, психічних властивостей і функцій, а також розвитку особистості в цілому. Міжособистісні відносини розвиваються протягом усього періоду дитинства; на кожному етапі розвитку вони володіють рядом характерних властивостей, властивих певному віку .

У підлітковому віці складаються дві різні за своїм значенням для психічного розвитку системи взаємин: одна – з дорослими, інша – з однолітками.

Чітко можна сказати, що оптимальний рівень міжособистісних відносин підлітків можливий за умови сприятливого психологічного клімату в колективі, який багато в чому залежить від стилю педагогічного керівництва і стилю педагогічного спілкування.

Таким чином, у будь-якому колективі, який би він не був згуртований або компанійській, важливою та впливовою людиною є класний керівник. Без цієї людини діти не будуть направлені у правильне русло, і тому є ймовірність, що може постраждати їхній розвиток індивідуально-психологічних особливостей.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Іван Дмитрович Бех: У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В.Скрипченко, Л. В.Долинська, З. В.Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
3. Міжособистісне спілкування підлітків. Методичні рекомендації. *Шкільний світ*. 2007. № 17. С. 2–11.
4. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 309 с.
5. Журавльова Н. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем. *Психолог*. 2008. № 12. С. 3–9.

**Козак Ольга Юріївна
Татарова Анастасія Василівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань**

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ВИКЛИК СУЧАСНОСТІ

Ми вважаємо, актуальність цієї теми однозначною, адже дистанційне навчання, що значною мірою можна вважати вимушеним, справді стало певним викликом для учнів, вчителів, батьків та системи освіти взагалі, що

попри якісно нові умови та методи навчання, мають домогтися ефективності.

Взагалі дистанційне навчання – це одна із форм організації навчального процесу, при якому усі або частина занять здійснюється з використанням сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій при територіальній віддаленості викладача й учнів. Воно може відбуватися в синхронному (наприклад за допомогою zoom) чи асинхронному (наприклад в системі moodle) режимі [1].

Головним завданням такого навчання є забезпечення громадянам можливості реалізації конституційного права на здобуття освіти та професійної кваліфікації, підвищення кваліфікації незалежно від статі, раси, національності, соціального і майнового стану, роду та характеру занять, світоглядних переконань, належності до партій, ставлення до релігії, віросповідання, стану здоров'я, місця проживання відповідно до їх здібностей [2].

Не дивлячись на те, що в Україні така форма освіти впроваджується вже понад десять років, а відправна точка була покладена, ще 2002 року, коли Міністерством освіти і науки України був запроваджений експеримент з дистанційного навчання, та вимушений перехід на таку форму навчання, спочатку через коронавірусну хворобу, а потім через повномасштабне воєнне вторгнення стало для всіх ще тим випробуванням і поставило перед нами багато проблем, попри які найголовнішою метою, я вважаю, було досягнення ефективності.

Пандемія першою змусила всіх адаптуватися до дистанційної форми навчання та зіштовхнутися із такими проблемами як: відсутність інтернету чи цифрових пристроїв у дітей, а також їх низьку мотивацію, але повномасштабне вторгнення принесло істотно нові виклики, а саме: руйнування шкіл, вимушено переселені учні та педагогів, які змушені навчаються і працюють у нових для себе школах як в Україні так і за її межами, “випадання” з освітнього процесу окремих дітей та цілих класів через повітряні тривоги, бойові дії та інші причини, пов'язані з війни, але важкі умови, зовсім не виключають той факт, що варто прагнути до ефективності навчання, а скоріше демонструє потребу освоєння цієї форми навчання на такому рівні, щоб дозволить забезпечити якісне навчання.

Взагалі, можна подати певною мірою загальні рекомендації стосовно покращення ефективності під час дистанційного, а саме:

- Творчі завдання, які будуть робити менш ймовірним списування та мотивуватимуть активність учнів;

- Зручна платформа та єдина система оцінювання, що впливає на розуміння навчального процесу, отже і ефективність;
- Залучення всіх типів сприйняття учнів та включення ігрових елементів та квестів;
- Робота в онлайн-групах, що робить навчальний процес більш різноманітним та продуктивним;
- Використання інструментів для візуалізації, наприклад за допомогою онлайн-дошки.

Враховуючи пені особливості дистанційного навчання під час війни, вважаю доречним окремо виділити поради до забезпечення якісного навчання під час війни, а саме:

- Не боятися вносити зміни в календарно-тематичного планування, а навпаки сприймати це як потребу, адже в умовах війни та постійних повітряних тривог складно дотримуватись сталого розкладу занять та календарно-тематичного планування, а така прив'язаність буде все лише ускладнювати;
- Поєднувати асинхронне та синхронне навчання;
- Використовувати діяльнісні методи навчання, наприклад проєктні, пошукові, дослідницькі завдання. Як правило, основна частина таких завдань виконується учнями в асинхронному режимі;
- Подбати, про чіткість та доступність пояснень, що стосуються, завдань для самостійного опрацювання учнів матеріалу та можливість зворотнього зв'язку;
- Відстеження динаміки навчальних досягнень, співпраця з батьками [117].

Це зовсім не всі можливі поради, адже добре впливають на ефективність, так само творчі підходи, а оригінальні рішення є гарною відповіддю на виклики, що кинуло нам дистанційне навчання.

Отже, дистанційне навчання, як одна із форм організації навчального процесу, а зокрема її засвоєння, стало важливим завданням в умовах сучасності, що має різні проблеми та потребує вирішення. Не дивлячись на важкості, нас всіх має об'єднати одна мета – зробити таке навчання ефективним, що є цілком можливим та реальним, якщо підійти до цього питання творчо, системно і відповідально.

Список використаних джерел

1. Дистанційне навчання в системі освіти. URL.: <https://naurok.com.ua/stattya-distanciynе-navchannya-v-sistemi-osviti-220389.html> (дата звернення: 09.02.2021).
2. Навчально-методичний посібник для викладачів щодо організації дистанційної форми навчання з перепідготовки та підвищення кваліфікації / за ред. Ісаєнка В.М., Кашина Г.С., Ніколаєв К.Д., Павлюченко Л.С. К: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. 100 с.
3. Якісне дистанційне навчання в умовах війни: поради директору школи. URL.: <https://sqe.gov.ua/yakisne-distanciynе-navchannya-v-umovakh/> (дата звернення: 10.08.2022).

*Котлова Людмила Олександрівна,
Долінчук Ірина Олегівна,
Житомирський державний
університет імені Івана Франка,
м. Житомир*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА РЕФЛЕКСІЇ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Розглядаючи здібності як сукупність функціональних (природних), операційних (інтеріоризованих) і мотивованих (біосоціальних) основ психічної діяльності, Б. Г. Ананьєв зазначає, що цей багатоаспектний комплекс можливий тільки на певному етапі вікового розвитку - етапі завершення дозрівання і становлення всіх його структурних компонентів. Таким етапом є формування зрілої особистості, яке відбувається в юнацькому віці [1].

Юнацький вік – період завершення фізичного розвитку і період, коли відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості.

Одним з важливих аспектів психічного розвитку в юнацькому віці є інтенсивне інтелектуальне дозрівання, провідна роль в якому належить розвитку мислення. Навчальна діяльність створює сприятливі умови для переходу юнаків до вищих рівнів абстрактного й узагальнюючого мислення. Розвиток абстрактно-логічного мислення свідчить не тільки про появу нової інтелектуальної якості, але й появу відповідної потреби. Як, зазначає І. С. Кон: «Юнацький інтелект не задовольняється готовими формулами, а

прагне відкрити або створити їх заново» [3]. Для юнацького віку характерним є подальший розвиток уяви, особливо продуктивної, що виявляється у різних видах творчої діяльності.

У період юності збільшується обсяг та довільність пам'яті. Удосконалюються способи запам'ятовування, збереження і відтворення інформації, що дозволяє юнакам, які стали, приміром, на акторський шлях, запам'ятовувати чималі і доволі складні тексти п'єс. Зростає ступінь зосередженості та швидкість переключення уваги. Але на протигагу цьому, збільшується і вибірковість уваги, зростає роль післядовільної уваги, її залежність від спрямованості інтересів юнака.

Юнацький вік збігається з сенситивним періодом розвитку рефлексії людини, що має суттєве значення для творчого розвитку особистості. Юнаки і дівчата заглиблюються у свій внутрішній світ, аналізують його, розмірковують про своє становище і призначення у цьому світі, зіставляють свої спостереження із спостереженнями за дорослими, ровесниками, з описами внутрішнього світу героїв кіно та літературних творів.

Вивчаючи механізми ціннісно-сислової регуляції творчої діяльності, О.Л. Музика зазначає, що розвиток особистості пов'язаний із розвитком здібностей. Одним із механізмів розвитку здібностей є їх усвідомлення, що включає такі компоненти:

- усвідомлення індивідом окремих умінь (діяльнісний компонент);
- усвідомлення дій та операцій (операційно-когнітивний компонент);
- усвідомлення цінності діяльності, що відбувається через оцінку референтних осіб (референтний компонент);
- усвідомлення власних особистісних якостей (особистісно-ціннісний компонент) [2].

Таким чином, високий рівень усвідомлення та освоєння творчої діяльності і визначає, рефлексію здібностей. Але творчі здібності не обов'язково ведуть до високих досягнень в плані результативності діяльності, але в плані визнання, вони поцінуються більшою мірою, ніж нетворчі досягнення.

У юнацькому віці розвитку творчих здібностей особистості має сприяти вища школа (ВНЗ), одним із завдань якої, є залучення студентів до різноманітних видів діяльності, що вимагають нестандартного підходу до вирішення певних задач. Вміння генерувати цікаві ідеї, розв'язувати проблемні ситуації, оригінально мислити, бачити протиріччя, переносити набуті знання, уміння й навички у нову ситуацію, є невід'ємною умовою творчого результату діяльності [5].

Дослідження А. Ю. Вишиної в межах рефлексії музичних здібностей свідчать, що становлення музично обдарованих юнаків та юнок обмежується досягнутим на попередньому віковому етапі рівнем розвитку музичних здібностей та певним типом стосунків з референтними особами. Подальший розвиток творчих здібностей сприяє розширенню кола соціальної взаємодії, що відображається у змісті свідомості обдарованої особистості, зокрема її цінностях [2].

Аналіз досліджень Л. Б. Попової демонструють гендерну дискримінацію стосовно осіб жіночої статі починаючи ще з дитинства. Дівчат готують до репродуктивного життя, вчать «хорошій» поведінці, слідуванню правилам, що придушують будь-яку ініціативу [4]. Те ж саме продовжується і в молодшій школі: вчителі приділяють більше уваги саме хлопчикам, частіше відгукуються на різні види їхньої активності, орієнтують їх на досягнення, а дівчаток на подолання труднощів. Вчителі по-різному пояснюють погану успішність: у дівчаток – відсутністю здібностей, а в хлопчиків – нестачею працелюбності, наполегливості. Вчителі вважають, що обдаровані хлопці перевершують обдарованих однокласниць в області критичного і логічного мислення, в творчому розв'язанні завдань. У юнацькому віці дівчата, що мають творчі здібності більше переймаються тим, як сприймуть їх інші і часто опиняються перед дилемою: йти шляхом подальшого розвитку своїх здібностей або віддати перевагу бути прийнятими своєю групою. Розуміючи, які пріоритети жінки в сучасному суспільстві, за даними досліджень, найчастіше обирають друге. Попова називає цей процес маскуванням обдарованості. Згідно американським даним, в початкових класах дівчатка становлять половину здібних дітей, а в період юності, в силу тиску оточення, що мало дозволяє розвинути творчий потенціал, лише одну третю.

Таким чином, у юнацькому віці розвиток здібностей, здійснюється в умовах професійного навчання та пов'язаний з процесами самореалізації і становлення особистості. Розвиток і формування саме творчих здібностей, відбувається через залучення особистості до різних видів творчої діяльності.

Список використаних джерел

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977.
2. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.

3. Кон И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя М., 1989.
4. Попова Л. Б. Проблемы самореализации одаренных женщин. Вопр.психол. 1996. № 2. С. 31–34.
5. Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі: Збірник наукових праць. Полтава: Освіта, 2007. С. 120–123.

Криштейн Олеся Андріївна
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ БЛОГЕРІВ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальність нашого дослідження пов'язана із декількома факторами, які обумовлені стрімким переформатуванням професійної та міжособистісної взаємодії. Мова йде про: діджиталізацію, нестабільну соціально-економічну ситуацію, епідеміологічний стан. Віртуальне спілкування стає усе більш популярним, тому що дозволяє розповісти про свої переживання, враження, надає швидкий доступ до особистої інформації інших осіб. Зменшення кількості особистісного спілкування призводить до звуження можливостей для самовираження і самоствердження суб'єкта саме у ситуації безпосереднього здійснення інтеракції у режимі віч-на-віч. Збільшується кількість молоді, яка прагне наслідувати відомих особистостей у віртуальному світі – блогерів [1]. Оскільки феномен «блогерства» є відносно новим феноменом, малодослідженими є мотиви молоді, які захоплюються презентацією свого життя у глобальній мережі. Вивчення мотиваційної сфери досить складний процес, адже при дослідженні психолог має орієнтуватися на слова респондентів, результати спостереження та власні аналітичні здібності [4].

У психологічній літературі існують різні погляди на сутність поняття «мотив». Кожний період життя людини у системі суспільних відносин приводить до зміни її мотиваційної сфери. У процесі розвитку особистості відбуваються перетворення одних мотивів на інші, змінюється їх співвідношення у контексті домінування та підпорядкування [3]. Таким чином, зміст мотивів є найбільш істотною характеристикою спрямованості особистості та рівня її вихованості. Мотив – це упредметнена потреба. Він

розрізняються не тільки за змістом, але й за рівнем усвідомленості, стійкості. Спрямованість особистості є результатом виникнення домінуючих мотивів поведінки, а також інших особливостей особистості, що допомагають чи заважають їх реалізувати.

Поняття «мотивація» у психології використовують в двох значеннях: як систему факторів, що обумовлюють поведінку (цілі, інтереси, потреби, мотиви, наміри); як характеристику процесу, що підтримує поведінкову активність. Мотивація є більш широким поняттям, ніж мотив. Отож, мотивація – «це сукупність причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини, її початок, обґрунтування, формовияви» [2, с. 58]. У науковій літературі обґрунтовані наступні глобальні теорії мотивації: змістовна та процесуальна. У змістовних теоріях акцент робиться на виявленні та вивченні внутрішніх спонукань (потреб, мотивів), які лежать в основі поведінки суб'єкта, його професійної діяльності. У процесуальних теоріях розкриваються закономірності організації цілісної мотивованої поведінки з урахуванням взаємодії мотивів з іншими процесами – сприйманням, пізнанням, комунікацією [3]. Вивчення мотивації може здійснюватися як за логікою реактивної схеми поведінки – (зовнішні стимули – сфера внутрішніх потреб – причина поведінкових реакцій), так і за логікою діяльнісної схеми – (зовнішні стимули – етапи розвитку), при цьому проміжною теоретичною схемою є аналіз поведінки як взаємодії (особистість – оточення).

Таким чином, під мотивацією розуміємо внутрішнє спонукання особистості до конкретного виду діяльності, пов'язане із задоволенням окремої потреби. У такому контексті, мотивами можуть виступати: ідеали, інтереси, соціальні установки, цінності.

Сукупність мотивів поведінки і діяльності розглядається як мотиваційна сфера особистості. У цілому ця сфера є динамічною й змінюється в залежності від багатьох обставин. Проте, ядром мотиваційної сфери, її «стрижнем» виступають відносно стійкі й домінуючі мотиви. Саме в них першочергово виявляється спрямованість особистості. Джерелом мотивації у найбільш загальному розумінні є певна потреба [5].

Основна мета дослідження: визначити мотиви (психологічні потреби) молодих людей, які спонукають до заняття блогерською діяльністю. Дослідження проводилося протягом 2021-2022 років.

З метою розкриття теми дослідження, нами була сформована вибірка респондентів, яку склали молоді люди віком від 18 до 30 років, у кількості 86 осіб (жінки – 51 особа, чоловіки – 35 осіб) приблизно однакового

соціального статусу (є ті, хто навчаються, і ті, хто працюють). Дві вікові групи блогерів-початківців: від 18 до 24 у кількості 49 осіб та від 25 до 30 років – 37 осіб (відповідно перша і друга група). Захоплюються створенням блогів близько року (від 9 міс. до 1 р. 2 міс.). Для проведення дослідження ми обрали наступні методи: опитування, бесіда, спостереження, перегляд відеозаписів.

Основним завданням опитування стало вивчення уявлень досліджуваних про блогерство як спосіб життя сучасної людини. Для опитування ми сформулювали такі питання:

- хто такий блогер і чим він займається?;
- чому ви вирішили спробувати себе у цій діяльності?;
- у чому сенс та цінності життя?;
- які показники успіху блогера?;
- що/хто особисто вам допоможе досягти успіху?;
- які показники вашої успішності – бажаний результат?;
- хто частіше досягає успіху у віртуальній реальності?.

Під час бесіди ми спостерігали за правдивістю відповідей, труднощами формулювання відповідей, реакціями на запитання та на процес дослідження. Перегляд відеозаписів дозволив нам оцінити відповідність проголошеним цілям.

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки. Усі досліджувані досить поінформовані про життя у віртуальному світі; мають середній та вище середнього інтелектуальний розвиток, орієнтуючись на здатність формулювати думки; прагнуть популярності; часто використовують гумор та стереотипні вислови; схильні демонструвати оптимістичний настрій, проявляти зухвалість.

Між першою та другою групами досліджуваних є спільні та відмінні характеристики. Розглянемо їх спільні характеристики. Представники обох груп зорієнтовані на матеріальні цінності, прагнуть визнання, слави, професійного гедонізму. Поряд з цим респонденти обох груп не схильні багато і відповідально працювати, тобто докладати зусилля для досягнення цілей. Учасники дослідження мають наступне уявлення про діяльність блогера, зокрема, це особа, мета якої донести до своєї цільової аудиторії конкретну ідею. Показником успішності є кількість фаловерів/підписників. Представники обох груп здебільшого впевнені, що досягають успіху у віртуальній реальності оригінальні (нестандартні) люди, які схильні до продукування нових ідей та готові йти на ризик.

Наступним кроком розглянемо відмінні характеристики. Представники першої групи оптимістично налаштовані, переконані в успіхові обраного заняття, готові на будь-які експерименти (47 осіб проти 27 осіб другої групи). Поряд з цим різко негативно оцінюють тих у кого не вийшло досягти успіху блогера. На нашу думку, це пов'язано із віковими особливостями становлення особистості. Психічний розвиток в ранній юності, як правило, характеризується мрійливістю, впевненістю у бажаному майбутньому і категоричністю. Представники першої групи вважають, що досягти успіху їм допоможе молодість (49 ос.), нестандартність (45 ос.), сміливість (39 ос.). Досліджувані другої групи роблять більш свідомий вибір діяльності, що проявляється у: чітких формулюваннях цілей, розробці планів та аналізі особливостей цільової аудиторії (32 особи прояснюють «...після спроб себе в різних сферах»).

Представники другої групи переконані, що досягнення успіху забезпечує знання життя (31 особа проти 14 осіб першої групи), наявність ідеї (35 осіб проти 27), критичність мислення (29 осіб проти 15).

Таким чином, прагнення до самовираження, самоствердження, до підвищення власного формального і неформального статусу, до позитивної чи негативної оцінки своєї особистості – істотний мотиваційний фактор, який спонукає молодих людей до демонстрації власного життя у віртуальному світі.

Список використаних джерел

1. Дослідження інтернет-аудиторії. (2017, November 9). Інтернет Асоціація України (ІнаУ). URL: <https://inau.ua/proekty/doslidzhennya-internet-audytoriyi> (дата звернення: 01.10.2022).
2. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. К.: Либідь, 2002. 304 с.
3. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2013. 512 с.
4. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук та ін. ; за ред. К. В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.
5. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 245 с.

*Педченко Олександра Віталіївна,
Карнаух Оксана Сергіївна
Черкаський національний університет
Імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

ПРОБЛЕМА УПЕРЕДЖЕННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Адиктивна поведінка, як підкреслюють дослідники [1-3], є несприятливою та загрозовою для формування підростаючого покоління як здорового, спроможного адекватно реагувати на життєві виклики, здатного до прийняття відповідальних рішень. Тому важливою є робота шкільного психолога, спрямована на упередження адикцій підлітків. Одним із важливих напрямків такої роботи є просвітницько-профілактична робота з батьками дітей. Адже часто психологічна безграмотність батьків, їх нерозуміння вікових особливостей дитини, її станів, що зумовлені цими особливостями, можуть зумовити втечу дитини у ту чи іншу залежність, яка і є сутністю адикції.

Адиктивна поведінка визначається як поведінка «для якої характерне прагнення відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану внаслідок вживання різних хімічних речовин чи постійної фіксації уваги, думок, дій на певних видах діяльності з метою розвитку й підтримки інтенсивних емоцій» [2, с.7]. Потреба підлітка у зміні свого стану та втечі від реальності за допомогою такої зміни може бути зумовлена рядом чинників. Такими чинниками можуть стати психологічні особливості підліткового віку, за умови, що вони нехтуються, не враховуються дорослими при взаємодії із дитиною. Тому важливою є обізнаність батьків та вчителів щодо вікових особливостей підлітків.

О. Запорожченко [1] та О. Ратинська [3] підкреслюють складність підліткового етапу та окреслюють його особливості, які можуть стати чинниками формування адикцій. Для підлітків, як підкреслюють науковці, характерною є надзвичайна емоційність. Насиченість цього періоду сильними емоційними переживаннями зумовлена як біологічними, так і соціально-психологічними чинниками. До біологічних чинників відноситься пробудження сексуальності, фізіологічні зміни, які відбуваються на цьому етапі життя та викликають зміни у зовнішності, які підлітком часто сприймаються хворобливо, зумовлюючи негативні емоції невдоволення, неприйняття тощо. Соціально-психологічні чинники – це, перш за все та

соціальна ситуація розвитку в яку входить підліток – вже не дитина, але ще й не доросла, самостійна людина. Для багатьох підлітків такий перехід від дитинства до дорослості є складним випробовуванням. Адже суб'єктивне відчуття дорослості, прагнення, аби до нього ставилися як до дорослого та відповідального, у підлітка може поєднуватися із егоцентризмом, з тенденцією до протестів, протиставлення, боротьби, з незрілістю переконань, не сформованістю «Я»-концепції. Окреслене може стати тим чинником, що зумовлюватиме конфлікти з батьками, їх неприйняття потреб підлітка, а відтак, його прагнення втекти від такого ставлення батьків, самоствердитися за допомогою доступних засобів. Така ситуація є небезпечною у контексті можливого розвитку адитивної поведінки. Адже втеча часто відбувається у середовище однолітків чи старших за віком молодих людей, у компанії в яких підліток часто знайомиться з речовинами чи певними видами активності, від яких і формується залежність. Окрім того, прагнення видаватися дорослим може призвести до того, що підліток починає копіювати поведінку старших у компанії, без критичного її осмислення.

Серед інших особливостей підліткового віку, що можуть вплинути на формування адикцій – підлітковий нігілізм та максималізм, чорно-біле мислення, схильність до опозиційних реакцій, до перебільшення проблем тощо. Однак, ці особливості не є небезпечними самі по собі, а лише у контексті взаємодії з оточуючими, в першу чергу зі значущими дорослими. Нерозуміння дорослими тих станів з якими підліток зіштовхується в силу свого віку, відтак нерозуміння та неприйняття перерахованих особливостей ускладняють взаємодію з підлітком, зумовляють чи поглиблюють його негативні переживання від яких він може спробувати втекти у різні форми адикцій для ситуативного поліпшення свого емоційного стану. Саме тому розуміння, усвідомлення батьками потреб, емоційних станів, переживань та у цілому психології підлітка, а також врахування усього перерахованого при взаємодії з дитиною є важливим у контексті упередження розвитку адитивної поведінки.

Список використаних джерел

1. Запорожченко О. Психологічні особливості адитивної поведінки підлітків. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2021. С. 36–40.
2. Ключко О. О. Профілактика адитивної поведінки дітей та молоді у контексті підготовки майбутніх соціальних педагогів: монографія. Суми: ФОП Наталуха А.С., 2013. 172 с.

3. Ратинська О.М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. № 1(38). С. 233–237.

*Сіденко Юлія Олександрівна
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД МОЛОДІ

Розвиток інформаційних технологій безпосередньо впливає на стиль життя і спілкування молоді в усьому світі. Використання цифрових гаджетів, зокрема: смартфонів, комп'ютерів з доступом в мережу Інтернет – мобілізує і спрощує обмін інформацією з іншими людьми. Переваги глобальної мережі не у повній мірі компенсують важливий недолік – цифровий світ являє собою зручний майданчик для розвитку антисоціальної поведінки, зокрема: відправки загрозливих або образливих повідомлень, поширення пліток, переслідування, що у науковій літературі ідентифіковано як онлайн агресія або кібербулінг.

Незважаючи на відносно недовготривалу дію порівняльну кібербулінгу, його потенційний стресовий вплив може бути сильнішим, у порівнянні з традиційним булінгом. Це пов'язано з особливостями Інтернет-середовища, яке наділяє агресорів анонімністю, а доступ до публікацій у мережі – необмеженим і цілодобовим. Наслідки кібербулінгу істотно впливають на емоційне благополуччя його учасників. Особи, залучені в Інтернет агресію, як у ролі жертви, так і агресора, відчують різноспрямований емоційний спектр: самотність; занепокоєння; збентеження; загрозу; фрустрацію; злість; труднощі у спілкуванні та навчанні. Кібербулінг може призвести до таких фатальних наслідків як: само ушкодження; схильність до суїцидальної поведінки, або вчинення суїциду.

Актуальність даної роботи полягає у тому, що кібербулінг є одним з побічних ефектів розвитку інформаційних мережевих технологій, отже його вивчення носить суспільно-значимий характер. Все, що стає частиною мережі, контролюється мало, особливо, що стосується безпеки особистості звичайних користувачів, і як наслідок, існує потреба у вивченні зазначених процесів.

Інтенсивний розвиток інформаційно-комунікативних технологій в мережі Інтернет, становить загрозу інформаційній безпеці неповнолітніх. Деструктивний вплив трансляції жорстокого поводження, насильства, порнографії, що демонструються у вільному доступі в глобальній комп'ютерній мережі, актуалізує процеси деформації морального виховання особистості, заподіяння шкоди психічному здоров'ю.

На міжнародному рівні проводиться певна робота в сфері захисту дітей від інформації, що завдає шкоди їх фізичному, психічному здоров'ю і соціальному розвитку. Інтернет-технології характеризуються інформативністю, оперативністю, розширенням способів комунікації, ергономічністю, а також негативними тенденціями: «зомбуванням, маніпуляцією свідомості, віртуалізацією свідомості, примітивізмом, вульгаризацією тощо» [5, с. 110]. Таким чином, Інтернет має амбівалентний потенціал: надає доступ до отримання інформаційних і комунікативних послуг, що у свою чергу здатне чинити негативний вплив на становлення світогляду неповнолітніх. Соціальний запит суспільства в здійсненні профілактики інтернет-залежності і комп'ютерної залежності консолідував зусилля вчених у даній області. Аналіз наукової літератури ствердив, що проблеми залежної поведінки вивчаються на основі соціального, психологічного, культурологічного, медичного, філософського, психотерапевтичного та міждисциплінарного підходів.

Відзначимо, що комп'ютерна залежність – патологічна пристрасть до занять, пов'язаних з використанням комп'ютера, супроводжується: різким скороченням всіх інших видів діяльності, обмеженням спілкування з реальним оточенням. Видами комп'ютерної залежності є [3]: інтернет-залежність, комп'ютерна ігрова залежність (геймінг), гемблінг (пристрасть до азартних ігор), мобільна залежність (неможливість обходитися без мобільного телефону), залежність від гаджетів.

У науковій літературі представлено ціла низка класифікацій комп'ютерної залежності, наприклад О. Нестеренко, О. Петрова виділяють 5 типів комп'ютерної залежності: «нав'язливий серфінг (пошук інформації по базах даних, пошукових сайтах); пристрасть до онлайн азартних ігор; віртуальні знайомства; кіберсекс; комп'ютерні ігри» [4, с. 61].

Міждисциплінарність вивчення інтернет-залежної поведінки спирається на: соціогуманітарні дослідження; кібергеографію (вивчення територіальної структури кібермісця, кіберпростору і взаємодії кібернетичних систем з громадськими територіальними системами); комунікативність (специфіка застосування комунікативних каналів Інтернету); теорію інформаційного

суспільства (інформація є основним фактором соціального розвитку; збільшується число людей, зайнятих в інформаційній сфері; збільшується кількість інформаційних продуктів і послуг); теорію мережевого суспільства (індивідуальний вибір включення в систему соціальних норм, інфраструктуру соціальних інститутів); теорію кіберсоціалізації (оволодіння системою соціальних цінностей через інтернет).

Важливим етапом в здійсненні превентивної діяльності є діагностика комп'ютерної залежності та Інтернет-залежності на основі наступних діагностичних методик: спосіб діагностики комп'ютерної залежності С. Кулакова; скринінгова діагностика комп'ютерної залежності Л. Юр'євої; діагностика Інтернет-залежності або критерії комп'ютерної залежності І. Голберда; тест на залежність від комп'ютерних ігор А. Котлярова, В. Сатар; тест на ігрову залежність N.I.M.B.; анкета на залежність від азартних ігор Т. Такер [5].

У науковій літературі виокремлюють наступні педагогічні умови, що забезпечують результативність системи профілактики: раннє виявлення підлітків, схильних до комп'ютеро-залежних форм поведінки; підвищення рівня комп'ютерної грамотності та культури у всіх учасників освітнього процесу; підвищення рівня обізнаності педагогів, підлітків і батьків з питань впливу комп'ютерної залежності на соматичне, психічне і соціальне здоров'я неповнолітніх; впровадження програм психолого-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності; організація альтернативної комп'ютерної діяльності підлітків як засобу підвищення їх соціальної адаптації в інформаційному суспільстві [2].

Неефективні превентивні заходи призводять до формування залежної поведінки і необхідності здійснення педагогічної підтримки підлітків, схильних до інтернет-залежності. Ефективність педагогічної підтримки забезпечується комплексом педагогічних умов: соціально-середовищних (створення мікросоціального простору, наповненого засобами, які стимулюють формування мотивації підлітків, до колективної діяльності соціально-значущого характеру; моделювання довкілля підлітків різноманітними засобами, атрибутами, предметами дозвільної діяльності, вільної від Інтернету та ін.); змістовно-організаційних (використання педагогічного потенціалу колективних ігор і творчих справ у виховній роботі з підлітками; організація дослідницької діяльності та ін.); суб'єктно-особистісних (формування і розвиток у підлітків емпатії, толерантності, здатності до традиційної комунікації, вільної від Інтернету та ін.) [1].

У науковій літературі визначено наступні технології первинної профілактичної роботи: інформаційні (публікації, телефон довіри, психологічна служба, соціальна підтримка); освітні (просвітницькі програми, програми навчання батьків, програми навчання педагогів, психологів, соціальних працівників, навчальні програми для учнів шкіл, ліцеїв, коледжів); зайнятості (клубна робота, додаткове навчання, тимчасове працевлаштування); корекція сімейних відносин (формування взаємовідносин, що сприяють повноцінному вихованню дитини, спільні інтереси членів сім'ї, емоційна підтримка, психологічний захист); релігійні (культура релігійних почуттів, усвідомлення вищої духовної і моральної сили) [3].

Інтернет-залежність породжує ряд проблем: асоціальну поведінку, депресивні стани, дезадаптацію, втрату самоконтролю і т.п. В зв'язку з цим необхідно здійснювати профілактику інтернет-залежності за такими напрямками: консолідація зусиль вчених і соціальних інститутів із розробки і реалізації превентивних програм; професійна підготовка педагогів і психологів для здійснення профілактичних технологій і програм; сприяння у вирішенні соціальних і психологічних проблем неповнолітніх; формування ціннісного ставлення до соціальної реальності у дітей та підлітків; включення молоді в різноманітні види соціальної активності; гармонізація сімейних відносин.

Список використаних джерел

1. Белковець О. С. Феномен кібербулінгу серед підлітків у соціальних мережах. Сучасна психологія. 2016. Т. 1. №. 2. С. 46–49.
2. Когутяк Н. Особливості самопрезентації підлітка в середовищі віртуального спілкування: причини кібербулінгу. Філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19. Ч. 1. С. 55–63.
3. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 3. С. 178–182.
4. Нестеренко О. Н. Кібербулінг у контексті проблеми інтернет-адикцій у підлітковому: поняття, причини, можливості профілактики. Іновації у діагностиці та лікуванні пацієнтів із неврологічними захворюваннями. 2019. С. 60-66.
5. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід. Навчально-методичний посібник / За ред. Л. А. Найдьонові, О. Т. Баришпольця. К.: Міленіум, 2009. 440 с.

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В РАННІЙ ЮНОСТІ

Гендер є набутою в процесі соціалізації соціально-психологічною характеристикою особистості, що визначає індивіда як чоловіка або жінку та обумовлена культурою, традиціями, соціальними очікуваннями і нормами. Використання терміну «гендер» при інтерпретації проблем статево-рольового поділу дало змогу відійти від поняття біологічної статі та здійснювати аналіз відносин між чоловіками та жінками не на біологічному рівні, а на соціальному; відмовитися від постулату про природне призначення статей.

Сьогодні жінкам доводиться відмовлятися від своєї біологічної суті, задля досягнення успіху в визначних сферах суспільства: політика, бізнес, управління в цивільній і військовій сфері. При цьому, досягнення успіху жінкою розглядається як продукт її зусиль, вдачі або іншими нестабільними факторами, в той час як успіх чоловіка прийнято пояснювати його здібностями. Більше того, в залежності від того, чия поведінка розглядається, чоловіка чи жінки, змінюється і типологія стабільних чи нестабільних причин.

Роботи в області гендерної психології присвячені аналізу особливостей гендерного образу Я. Відомо, що процес формування гендерної свідомості припадає на період ранніх етапів соціалізації і безпосередньо впливає на особливості формування інших образів Я. Одним і таких образів є професійний образ Я, що займає провідну роль у соціальному житті особистості.

Професійний образ Я – усвідомлена оцінка себе як представника конкретної професії. Такі фактори як вік, життєва ситуація, етап та зміст професійного становлення впливають на зміну гендерного чи професійного образів Я. Процес становлення професійного образу Я, здебільшого, супроводжується негативними станами, що зумовлені істотними змінами в самосвідомості, як наслідок, страждає суб'єктивне благополуччя особистості, знижується рівень самоактуалізації [2, 183].

Гендерною психологією доведено, що найважливішим чинником розвитку професійного образу Я є психологічна стать особистості. Дослідниками виділено безліч аспектів взаємодії гендерної та професійної ідентичності у людей різних професійних, вікових, соціальних і етнічних груп. Проте більшість авторів сходяться в тому, що процес поєднання гендерної і професійної ідентичності – це складний і поетапний процес, що ґрунтується на сполученні різноманітних компонентів, змістовних характеристик і властивостей особистості. До того ж сильніші переживання припадають на долю європейських та західних жінок, у зв'язку з тим, що їх піддають гендерним стереотипам та установкам відносно жіночої статі, що збереглися і до цього часу (Т. В. Бендас, Ш. Берн, І. С. Клецина, та ін.). Такі дослідники як О. Арнольд, А. Н. Кімберг, А. Л. Фесінгер, Г. Шихи та інші виділяють різноманітні суперечності в самосвідомості особистості при взаємодії таких образів Я, як «Я-жінка», «Я-професіонал», «Я-мати», «Я-господиня» і т.д.

Проблема професійного самовизначення, професійної орієнтації молоді є досить актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства. Серед великої кількості життєвих рішень, які юнакам та юнкам доводиться прийняти, питання професійного самовизначення є одним із найважливіших. На цей вибір впливає величезна кількість чинників. Одним із таких чинників є наявні у соціумі типові сценарії професійного вибору для жінок та чоловіків. Гендерні стереотипи досить міцно вкорінені у соціальній психіці, тож досить часто молоді люди роблять хибний вибір своєї майбутньої професії, що, в подальшому, негативно впливає на все професійне життя. Тому дослідження взаємозв'язку гендерної ідентичності та професійного самовизначення жінок і чоловіків є досить актуальним.

У психологічних виявлено зв'язок між гендерною ідентичністю та професійною спрямованістю. Вибір професії залежить не тільки від здібностей, а й від гендерної ідентичності та гендерних ролей, прийнятих в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Гавриловська К.П., Климчук П.С. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного центру НАПН України. (№5(122)). 2014. С. 121–126.
2. Павлютенкова, Е. М. Формування мотивів вибору професії. Київ 2000. 143 с.

РОЗВИТОК Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКА

Розвиток «Я-концепції» має значний вплив на формування особистості підлітка. Становлення «Я-концепції» в підлітковому віці пов'язане з аналізом нових знань про себе і про свої особливості й складанням інтегрального, цілісного уявлення про себе, яке бере участь в саморегуляції поведінки особистості підлітка, стимулює активність і бажання самовираження. Бурхливий фізичний розвиток, зростання можливостей інтелекту та уяви, розвиток довільності та самосвідомості є передумовами формування особистісної рефлексії. На підлітковому етапі психологічного розвитку людини відбувається дві найважливіші події: відкриття та оформлення власного «Я» і первинне формування системи відносин до світу.

Підлітковий вік – період бурхливого та нерівномірного становлення. Я-концепція стосується самооцінки або самосприйняття, і вона являє собою суму переконань індивіда щодо його чи її власних якостей. Я-концепція відображає те, як підліток оцінює себе в сферах або областях, в яких він або вона вважає успіх важливим. Це пов'язано з тим, що підліток ще не має необхідного вміння правильно аналізувати свої особистісні прояви. Психологічною особливістю є почуття дорослості, що з'являється, рівень їх домагань стає вищим, тому підлітки прагнуть постійно розширювати сферу самостійності, але в той же час це ускладнюється тим, що дитина, як і раніше, залежить від дорослого та від держави. Винятково важливо підлітку знайти почуття внутрішньої впевненості у собі, ясної самосвідомості та самоповаги. Це вік прагнення до пізнання та самопізнання, бурхливої активності та енергії, спраги ініціативи і завзяття у досягненні поставлених цілей соціального дорослішання.

Підлітковий вік, будучи перехідним, включає в себе безліч психологічних новоутворень. Одним із них є становлення Я-концепції, як структури особистості. У цей час відбувається перенесення зовнішніх оцінок у внутрішні стани, які впливають діяльність підлітка. З підлітком не буває легко і просто – це період перебудови відносин з однолітками, з суспільством, із собою, з дорослими. Підлітки на все гостро реагують і

пропускають через себе, також і вся соціальна обстановка у суспільстві відбивається на кожній дитині. Цей вік, з одного боку, відрізняється активністю процесів біологічного дозрівання організму, з іншого – активністю соціальних процесів, хоча важливо враховувати, перші випереджають другі. І, незважаючи на те, що «Я-концепція» як наукове поняття у спеціальній літературі з'явилося відносно недавно, слід розуміти його важливість у особистісному розвитку підлітка. У нашій реальності необхідно допомагати підлітку її сформувати, щоб у подальшому він прожив успішне життя, умів ставити собі мету і досягати її.

Список використаних джерел

1. Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101–113.
2. Byrne, B. M. (1996). Academic self-concept: Its structure, measurement, and relation to academic achievement. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations* (pp. 287-316). New York: Wiley.
3. Harter, S. (1988). *Manual for the self-perception profile for adolescents*. Denver: University of Denver Press.
4. Piers, E.V., & Herzberg, D.S. (2002). *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale, Second Edition*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

*Токар Іван Андрійович
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ВПЛИВ СТРАХІВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Особистість – віддзеркалення соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних взаємин, спілкування і предметної діяльності; соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, котра визначається залученістю людини до певних суспільних, культурних, історичних відносин.

Страх – одна із основних людських емоцій. Він запрограмований в нервовій системі і працює як інстинкт. З самого дитинства ми наділені інстинктами виживання, необхідними для того, щоб реагувати страхом, коли ми відчуваємо небезпеку.

Дослідниця Л. Райчук визначила чинники, які можуть викликати страх. До них віднесено:

- зовнішні фізичні причини (напад дикого звіра, падіння з висоти)
- внутрішні фізіологічні причини (болі в органах людини, кровотеча)
- моральні причини (загроза бути викритим в аморальному вчинку, боязнь громадського публічного засудження)
- матеріальні причини (загроза втрати матеріального стану чи великої суми грошей) [3].

Страх допомагає захистити нас. Він змушує нас усвідомлювати небезпеку і готує нас до того, щоб справитися з нею. Почуття страху дуже природно – і корисно – в деяких ситуаціях. Страх може бути як сигнал, який попереджає нас бути обережними.

Як і всі емоції, страх може бути слабким, помірним або інтенсивним, в залежності від ситуації і людини. Почуття страху може бути коротким або довготривалим.

Страх впливає на кожну особистість по різному, він може бути як і корисним так, і спричиняти сильні незручності або наражати людину на ще більшу небезпеку все це залежить від того як сильно він діє на людину і чи людина вміє його контролювати або чи може вона швидко прийти до тями.

Одним страх допомагає вчасно уникнути проблем (людина бачить темний провулок в якому стоять підозрілі люди і вона піде іншим шляхом чим збереже собі життя), а іншим навпаки не дає реалізуватися в житті (людина не може виступити з промовою або підійти до інших людей познайомитись)

Одні люди борються зі страхами, інші вчать себе під дією страхів швидко заспокоювати, а деякі шукають шляхи, щоб уникати їх, а ще є такі які повністю через дію страхів відгороджують себе від них, що є самим невдалим виходом із цієї ситуації.

Для формування особистості одним із головних є соціалізація, якщо людина через дію страхів відгородить себе від соціума великим парканом вона не зможе сформуватися як особистість, що є великою проблемою і в деяких випадках є невідворотнім процесом.

Список використаних джерел

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с. ISBN 978-966-1684-29-3.

2. Проективні методи дослідження особистості: підручник / К. Шамлян, М. Кліманська; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. Львів, 2014. 465 с. Бібліогр.: с. 450-455.
3. Райчук Л. Дитячі страхи. Діагностика та корекція/ Л. Райчук// Бібліотека «Шкільного світу» Психолог. Бібліотека. 2014. №4. С. 3-120.
4. Культура. Ідеологія. Особистість.: Методолого-світоглядний аналіз. Губерський Л., Андрущенко В., Михальченко М. 2-е вид. К.: Знання України, 2005. 580 с.

Чорнобай Ольга
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ТРЕНІНГ «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ. ОРАТОРСЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ»

Тренінг – особливий метод отримання знань, який відрізняється від своїх аналогів тим, що всі його учасники вчаться на власному досвіді теперішнього моменту. На тренінгу спеціально створено сприятливе середовище, де кожен може з легкістю і задоволенням побачити і усвідомити свої плюси і мінуси, досягнення і поразки [1].

Відчувати себе впевнено перед будь-якою аудиторією, грамотно побудувати і ефектно провести публічний виступ, вміло керувати дискусією і створити свій власний імідж оратора – ось чому навчають тренінгові заняття «Психологічні особливості публічного виступу. Ораторська майстерність» [3].

Під публічним виступом розуміють мистецтво виступу з метою переконання. Якщо ставити спільну мету, то нею буде – навчити людину говорити публічно, щоб переконливо впливати промовою на інших людей, вміло доводити власну правоту, якою б не була тема мови – економічна або політична, історична або сучасна, теоретична або практична і т.д. [2].

Тренінг складається із 4-х занять. Кожне заняття розраховане на 8 год.

Мета тренінгу: усвідомлення учасниками особливостей публічної поведінки; розвиток навичок комунікативної культури; формування і розвиток загальних навичок і технологій публічних виступів та підготовки до них; розвиток соціальної сприйнятливості до думок, станів і переживань

інших учасників комунікації; робота з психологічними аспектами безпосередньої комунікації.

Програма призначена для керівників і менеджерів та для всіх бажаючих оволодіти технологіями публічних виступів.

Тренінг передбачає: оволодіння теоретичним матеріалом; виконання практичних вправ; роботу в парах; відеотренінгову процедуру; групову рефлексію (аналіз); перегляд навчального фільму.

Кожне заняття складається з 3 модулів:

- 1) міні-лекції та практичні вправи;
- 2) вправи на розвиток голосу, дикції, дихання;
- 4) тренінги та рольові ігри.

Тренінги та практичні вправи включають:

- мікровиступ-самопрезентацію, знайомство зі схемою самоаналізу ораторських виступів;
- формулювання теми, загальної цільової установки промови;
- знайомство із зразками промов та їх аналіз; словесна імпровізація;
- складання і виголошення невеличких промов (до 3 хвилин);
- підготовку переконуючої промови;
- відпрацювання вміння відповідати на запитання;
- театральний тренінг: художнє читання віршів, прозових творів;
- вправи на розвиток голосу, дикції, дихання;
- вправи на творче бачення і творче ставлення, відеоперегляд і аналіз промов видатних ораторів ХХ століття;
- мова тіла: розуміння жестів інших людей; етюди на гармонію звука, дихання і рухів;
- розв'язання мовленнєвих ситуацій: вправа "Тренування винахідливості" та вправа "Числові асоціації";
- практичне відпрацювання способів зацікавлення та утримання уваги слухачів;

Провідними методами тренінгу є:

1) вправи і рольові ігри: моделювання ситуацій публічного виступу; розгляд вправ і обговорення відеозаписів рольових ігор з метою поглиблення розуміння основ дії на партнера по спілкуванню;

2) процедура відеотренінгу (передбачає виконання учасниками серії вправ, завдань, участь в дискусії з метою вирішення різних за складністю комунікативних задач);

3) після виконання відеовправ здійснюється колективний аналіз запису (рефлексія) - це дозволяє одержати зворотний зв'язок про вчинки, реакції,

нюанси поведінки, про сприйняття цих аспектів іншими учасниками процесу спілкування.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ

Заняття 1. Впевненість в собі для публічних виступів.

Питання, що розглядаються:

- як відчувати себе вільно і впевнено в будь-якій аудиторії;
- прийоми та секрети хорошого настрою й успішної підготовки;
- методи швидкого зняття напруги;
- прийоми роботи з хвилюваннями;
- як "правильно" себе вести на публіці;
- навички встановлення контакту з аудиторією, методи залучення уваги, створення і підтримка інтересу.
- ефекти довіри та інтерактивності у виступі.

Заняття 2. Прийоми риторики.

Питання, що розглядаються: побудова композиції мови; методи викладу матеріалу; техніка переконливої мови; представлення інформації з орієнтацією на сприйняття аудиторії (операція короткими структурами, розстановка логічних наголосів, використання пауз, виділення інтонацією).

Заняття 3. Як донести інформацію до слухачів?

Питання, що розглядаються: ефективне аргументування; різнонаправленість аргументів; типи аргументів (приклади з життя, яскраві порівняння, посилення на авторитети тощо); робота з голосом як інструментом успішного виступу; навички створення яскравих образів вербальними і невербальними засобами.

Заняття 4. Як відчувати себе впевнено і спокійно в будь-якій ситуації: труднощі і тонкощі публічних виступів.

Питання, які розглядаються:

- розвиток впевненості й спокою у складних та несподіваних ситуаціях;
- як розпочинати і як закінчувати виступ; використання законів розподілу уваги аудиторії;
- технологія "Прокруст": як говорити довго "ні про що" і коротко "про важливе";
- виступ перед різними аудиторіями (знайомі і незнайомі; великі і маленькі групи; фахівці і новачки);
- дія і взаємодія: що робити, коли аудиторія шумить, спить, сперечається, відволікається тощо;
- вплив організації простору на ефективність виступу;

- навички роботи з простором: уміння грамотно використовувати переваги актуальної ситуації;

- організація роботи з питаннями;

- грамотні відповіді на складні і каверзні питання;

- особистісні особливості у формуванні індивідуального стилю виступу.

Очікувані результати:

- реальне підвищення самооцінки учасників як ораторів, співрозмовників;

- чітке бачення своїх ораторських здібностей;

- формування віри в свої сили як умови особистісної ефективності;

- подолання чужого впливу під час виступів;

- оволодіння сучасними технологіями ефективного спілкування, які допомагають: викликати неусвідомлену довіру і розташування тих, хто оточує; бути приємним співрозмовником і спілкуватися елегантно і упевнено; протистояти маніпуляціям і робити цивілізований психологічний вплив на інших; попереджувати і вирішувати конфлікти; володіти ініціативою в розмові; розпізнавати і розуміти мову тіла; володіти прийомами екологічного спілкування.

Майстерність публічного виступу – дуже цінне придбання, з часом навчитися цьому може кожен, і тим швидше, чим успішніше з самого початку складеться практика початківця оратора.

Список використаних джерел

1. Єгорова Г. А. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативних навичок. К.: Плеяда, 2006. С. 125–128.

2. Єгорова Т. Д. Ефективна комунікація: публічний виступ : навч. посіб. Київ: НАДУ, 2018. 162 с.

3. Проскурняк О. Соціально-психологічний тренінг як засіб соціальної адаптації людини. К.: Лібра, 2006. 230 с.

4. Мистецтво красномовства, культури спілкування та ділової комунікації : навч. посіб. / уклад. В. І. Докаш. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича, 2020. 367 с.