

Міністерство освіти і науки України
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології
Лабораторія удосконалення майстерності майбутнього психолога
імені Анни Іванівни Кагальняк
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського



МАТЕРІАЛИ

VI Всеукраїнських психологічних читань
«УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

за темою

«Підтримка психологічного здоров'я
особистості в умовах війни»

21 квітня 2023 р.

Редакційна колегія:

- Данилевич Л.А.** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Шулдик Г.О.** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Андрусик О.О.** аспірантка, викладач кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**Рекомендовано до друку
рішенням вченої ради факультету соціальної та психологічної освіти
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол №11 від 25 квітня 2023 року)**

Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. 182 с.

До збірника увійшли матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», які відбулися 21 квітня 2023 р. на базі кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023

ЗМІСТ

Секція 1. Психологічна допомога постраждалим у період російсько-української війни 2022-2023 р. р.

Албул І. В., Бондаренко О. С. Соціальна підтримка в умовах війни.....	6
Гульбе О. А., Єгоров В. А. Когнітивно-поведінкова терапія як метод лікування постраждалих від бойових дій.....	7
Кочубей Т. Д. Соціально-психологічна допомога внутрішньо-переміщеним особам у період російсько-української війни 2022-2023 року: нормативно-правовий аспект.....	9
Мороз Л. І., Діхтяренко С. Ю., Психологічний супровід постраждалих від війни.....	11
Нагорняк Ю. В. Стратегії подолання кризи стосунків у сімейній парі, викликані ситуацією війни.....	15
Никоненко О. В. Особливості психологічного супроводу безробітних осіб в умовах війни.....	18
Поліщук О. Р., Співак В. О. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни.....	22
Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни.....	24
Чамлай І. В. Каністерапія як метод соціально-психологічної реабілітації.....	27

Секція 2. Психологічні аспекти реабілітації та супроводу особистості в інклюзивному середовищі.

Данилевич Л. А. Психологічний супровід сім'ї з дитиною з інвалідністю в інклюзивній освіті.....	30
Котлова Л. О., Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Проблема розвитку мовлення у дітей з РАС.....	33
Міщенко М. С., Маковецька В. І., Психолого-педагогічна адаптація дітей з особливими освітніми потребами до закладу дошкільної освіти.....	35
Федорець С. Б. Психосексуальний розвиток підлітків з ментальною інвалідністю, які виховуються в неповних сім'ях.....	38

Секція 3. Стресостійкість особистості в умовах життєвих криз.

Албул І. В. Соціальна допомога в життєвій кризі.....	41
Байда С. П., Курінна Л. О. Особливості емоційного стану молодших школярів під час військових дій.....	43
Барановська А. В. Психологічна стійкість у структурі організації особистості.....	45
Березюк М. О. Чинники розвитку стресостійкості особистості.....	47
Вахоцька І. О. Організаційний стрес та психологія переживання.....	50
Левченко Н. В., Коляда Н. М. Соціально-психологічний напрям роботи молодіжних центрів в умовах війни.....	52
Петрунько О. В. Ціннісна криза особистості в умовах війни.....	56
Станішевська В. І. Психологія особистісної кризи.....	60

Секція 4. Психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх фахівців у наданні психологічної допомоги з подолання стресів.

Гучок Л. І. Особливості професійної рефлексії майбутніх психологів.....	63
Діхтяренко С. Ю., Ковальчук М. С. Цінності українських здобувачів під час війни.....	65
Кизима Н. Е. Формування професійної рефлексії майбутніх психологів.....	67
Сафін О. Д. Про професійний імідж психолога-консультанта.....	69
Стацюк В. О. Емоційна спрямованість особистості як фактор вибору професії.....	72

Секція 5.

Удосконалення професійної майстерності майбутніх педагогів та психологів у сучасних умовах.

Андрусик О. О. Емоційне вигорання педагогів.....	75
Байда С. П., Маркова Н. Психологічні особливості формування просторового мислення у процесі професійної підготовки студентів.....	78
Байда С. П., Чеботарьова С. Активізація моральної свідомості у процесі розвивальної роботи з військовослужбовцями.....	80
Байда С. П., Лісон Ж. Цінності подружжя в період війни.....	83
Безуглова Н. С. Діагностика естетичних здібностей підлітків.....	85
Безугла Є. В., Конфліктність молодшої сім'ї як об'єкт досліджень у науковій літературі.....	87
Біла Ю. С. Сутність та структура соціального статусу особистості.....	89
Величко Т. В. Психологічні аспекти особистісної гідності старшокласників.....	92
Гончарук С. М. Особливості формування професійних рис студентів-психологів.....	93
Гугуєва О. С. Проблеми формування професійної ідентичності особистості.....	97
Гуртовенко Н. В., Косякова Ю. С. Проблема поняття психологічної готовності дитини до навчання у школі.....	100
Гуртовенко Н. В., Логінова Ю. Ю. Аналіз проблеми розвитку пам'яті та уваги у дітей із СДУГ.....	102
Гуртовенко Н. В., Наумова Р. І. Особливості мотивації навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.....	105
Гуртовенко Н. В., Нищик О. А. Вплив соціальних груп на формування мотивації здобувачів освіти.....	106
Гуртовенко Н. В., Проданчук Х. О. Основні підходи визначення природи конфліктної поведінки підлітків, схильних до девіантної поведінки.....	109
Деркач А. С. Конфлікт як психологічна проблема.....	111
Джулай А. І. Емоційний інтелект як передумова розвитку успішної та стресостійкої особистості-психолога.....	113
Діхтяренко С. Ю., Пасько О. М. До проблеми ціннісних орієнтацій сучасних здобувачів вищої освіти.....	115
Дудник О. А., Данилюк В. О. Проблема емоційного вигорання в психології.....	117
Дудник О. А., Непочатенко М. Р. Формування стресостійкості у період дорослішання як варіація психологічного розвитку юнаків та дівчат.....	120
Залужна В. О. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.....	122
Зелінський Б. Є. Психологічні особливості розвитку комунікативних властивостей підлітків.....	124
Корнієнко І. О. Психологічні особливості адаптації підлітків до навчальної діяльності в умовах військового стану.....	126
Крикун Ю. С. Основні підходи до розуміння й класифікації внутрішньоособистісних конфліктів.....	128
Лівандовська І. А. Ситуація особистісного розвитку вихованців дитячого будинку сімейного типу в умовах військового стану в Україні.....	131
Лісніченко Т. В. Удосконалення професійної майстерності психологів на державному підприємстві.....	135
Мельник Є. Н. Вплив життєвих цінностей подружжя на психологічне здоров'я сім'ї.....	137
Мельник О. П., Данилевич Л. А. Прояви негативних переживань дітей молодшого шкільного віку.....	139

Міщенко М. С. Коуч як інноваційна технологія підвищення професійної майстерності психолога.....	142
Моргай Л. А. формування професійної компетентності фахівців соціальної сфери.....	143
Ніколаєва Т. В., Діхтяренко С. Ю. Психологічні основи інтернет-спілкування сучасної людини.....	145
Поліщук О. Р., Маснюк Д. Ю. Психологічні особливості готовності молоді до створення сім'ї.....	148
Поліщук О. Р., Папірна Е. І. ресурси особистості як основа психологічного здоров'я.....	150
Потапчук В. Ю. Гендерні особливості стресостійкості чоловіків та жінок.....	152
Проворна К. С. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників закладів загальної середньої освіти.....	154
Сингаївська І. В., Мелесик С. В. Характерні прояви психосоматичних проблем у підлітковому віці.....	156
Скрабовський І. А. Психологічні особливості розвитку відповідальності майбутніх вчителів.....	159
Слободянюк Л. Ю. Розвиток я-концепції підлітка.....	161
Сухецька А. О. Особливості становлення світогляду в ранній юності.....	162
Табаченко С. А. Гендерні стереотипи та каузальна атрибуція в проблемі лідерства.....	164
Токар І. А. Вплив страхів на формування особистості.....	167
Трач В. В. Психологічні особливості узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	169
Шеленкова Н. Л., Марченко К. С. Регуляція емоційного стану здобувачів вищої освіти.....	171
Шулдик Г. О. Спогади про науково-педагогічну діяльність Кагальняк А.І., відомої психологині, колишньої завідувачки кафедри педагогіки та психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.....	173
Шулдик Г. О., Штенюк І. В. Емоційна регуляція психічних процесів у підлітків.....	175
Юрченко Ю. А., Горенко М. В. Дослідження гендерних характеристик особистості здобувачів медичного коледжу.....	177
Явтушенко А. В. Вплив сім'ї на становлення особистості підлітків.....	180

Секція 1.

Психологічна допомога постраждалим у період російсько-української війни 2022-2023 р. р.

*Албул Ірина Володимирівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
Бондаренко Олена Сергіївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «231 Соціальна робота»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ ВІЙНИ

Соціальна підтримка – це система заходів з матеріального забезпечення за рахунок державного та місцевого бюджетів та інших джерел фінансування громадян, які не набули з різних причин юридичного права на пенсії та інші види допомог, але потребують соціальної допомоги і не можуть самостійно вийти із скрутного становища.

Соціальна підтримка надається у вигляді матеріальної допомоги, соціального обслуговування та різноманітних пілг найменш захищеним категоріям населення в індивідуальному порядку після перевірки наявності у них засобів для існування.

Соціальна підтримка в умовах війни є особливо важливою для забезпечення безпеки, благополуччя та ментального здоров'я людей. Війна призводить до зруйнування інфраструктури, зміни родинних та соціальних зв'язків, а також до травм та стресових станів, що підривають психічне здоров'я населення.

У ситуаціях війни, соціальна підтримка включає наступні елементи:

– надання матеріальної допомоги: у разі зруйнування інфраструктури та майна, люди можуть залишитися без дому, їжі та інших необхідних речей. Допомога у забезпеченні їжі, води, ліків та одягу може бути життєво важливою;

– медична допомога: війна може призвести до численних травм та захворювань, тому медична допомога є необхідною. Можуть бути встановлені польові лікарні, а також забезпечено доступ до медичних засобів та медичної екіпіровки;

– психологічна підтримка: війна може призвести до травм та стресових станів, що підривають психічне здоров'я людей. Психологічна підтримка може включати консультування, терапію та групові сесії;

– соціальна допомога: у разі війни, люди можуть втратити роботу, друзів та родину, а також змінити місце проживання. Соціальна допомога може включати підтримку у пошуку роботи, допомогу у знаходженні житла та встановленні нових соціальних зв'язків;

– організація вільного часу: вільний час може бути важливим для відновлення психічного здоров'я людей. Організація вільного часу може включати відпочинок або активну діяльність, щоб поліпшити їх фізичне та психологічне здоров'я;

– соціальна адаптація: після закінчення війни люди можуть знайтися в нових умовах із зміненими соціальними структурами та розподілом ресурсів. Соціальна адаптація може допомогти людям зрозуміти та адаптуватися до нових умов та забезпечити їм можливість повернутися до нормального життя.

Таким чином, соціальна підтримка в громадах в умовах війни є дуже важливою, оскільки вона може допомогти зменшити відчуття страху та незахищеності серед населення та забезпечити їм необхідну допомогу та підтримку в цей важкий період.

Список використаних джерел

1. Соціальні послуги, які надаються під час воєнного стану та останні зміни у цій сфері. [Електронний ресурс]. // Режим доступу :

<https://www.msp.gov.ua/news/21778.html>.

2. Соціальні права в Україні під час війни. [Електронний ресурс]. // Режим доступу :

<https://rm.coe.int/needs-assessment-ua-2/1680a9b408>.

*Єгоров Володимир Анатолійович,
здобувач вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Науковий керівник: Гульбс Ольга Анатоліївна,
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД БОЙОВИХ ДІЙ

Протягом усієї історії люди завжди зазнавали впливу травматичних подій, залучаючись до військових конфліктів. Двадцять перше століття не стало винятком. Воно розпочалося із періоду насильства та страху, коли різні прошарки населення по всьому світу були свідками соціально-політичних і збройних конфліктів, громадянських війн, територіальних суперечок і кримінальних злочинів.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом лікування різноманітних психологічних проблем, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривожність, які можуть виникати в умовах війни. В Україні КПТ широко використовується як метод лікування постраждалих від бойових дій.

КПТ заснована на ідеї, що несприятливі психічні стани виникають не тільки через зовнішні обставини, а й через спосіб, як людина сприймає та інтерпретує ці обставини. КПТ допомагає людині розвивати більш адекватні та сприятливі способи мислення та поведінки, що допомагає зменшити симптоми психічних порушень.

Українські психотерапевти та психологи використовують КПТ для лікування постраждалих від війни. Вони проводять індивідуальні та групові сесії, які допомагають клієнтам зрозуміти та змінити свої думки та переконання, які можуть викликати стресові реакції.

Окрім цього, в Україні існує ряд програм підтримки та реабілітації осіб, які пройшли війну. Наприклад, «Терапевтичні команди» – це програма, що надає психологічну підтримку учасникам та їх родинам. Команди складаються з волонтерів та професійних психотерапевтів, які надають індивідуальні та групові консультації, а також вчать клієнтів технікам саморегуляції та вмінню керувати своїми емоціями.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може бути ефективним підходом до лікування психічних проблем, що виникають в умовах війни в Україні. Війна може спричинити поширення тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем серед військовослужбовців, мирних жителів, а також серед їх родин.

Українські психотерапевти та дослідники активно використовують КПТ в умовах війни. Зокрема, вони застосовують КПТ для лікування посттравматичного

стресового розладу, депресії та тривожності серед військовослужбовців та мирних жителів, які були свідками насильства. Крім того, КПТ використовуються для підтримки родин воїнів, які можуть страждати внаслідок віддаленості від близьких та невизначеності щодо майбутнього.

В Україні проводиться проекти, спрямовані на розвиток та популяризацію КПТ. У рамках цих проектів психотерапевти отримують навчання з КПТ та інших підходів до психотерапії в умовах війни.

Список використаних джерел

1. КПТ є невід’ємною частиною сучасної, цілісної, ефективної моделі турботи про психічне здоров’я. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/>.

*Кочубей Тетяна Дмитрівна,
доктор педагогічних наук, професор кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО- ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ У ПЕРІОД РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ 2022-2023 РОКУ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВИЙ АСПЕКТ

За даними Міжнародної організації з міграції кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищує 8 млн. Більшість із них потребують психологічної підтримки та допомоги, тому що психологічна травма спричиняє негативні наслідки і може стати чинником посттравматичного стресового розладу. Адже, внутрішньо-переміщені особи переживають сильне психологічне навантаження, яке пов’язане з травматичними подіями. Тому основне завдання психологів і соціальних працівників надати такій категорії клієнтів соціально-психологічну допомогу.

Як засвідчують дані Організації Об’єднаних Націй (ООН), в Україні на державному рівні створюються належні умови для нормальної життєдіяльності внутрішньо-переміщених осіб, а також створено законодавчо-нормативну базу, яка врегульовує їхній статус. Зокрема, з метою розробки механізму захисту прав і свобод внутрішньо переміщених осіб Верховною Радою прийнято Закони України –

«Про забезпечення прав і свобод внутрішньо-переміщених осіб» і «Про внесення змін до деяких законів України щодо посилення гарантії дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» та інші нормативно-правові документи, які стосуються внутрішньо переміщених осіб, а також запроваджено Комплексну державну програму підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Комплексною державною програмою передбачено «розв'язання основних проблем громадян України, які переселилися з тимчасово окупованих територій України, зниження рівня соціальної напруженості серед них і в суспільстві, сприяння інтеграції та соціальній адаптації таких осіб за новим місцем проживання, допомога в забезпеченні створення належних умов для життєдіяльності, прав та реалізації потенціалу, забезпечення соціальної, медичної, психологічної та матеріальної підтримки, створення передумов для компенсації завданої їм майнової (матеріальної) та моральної шкоди, створення сприятливих умов для добровільного повернення на місця попереднього проживання (за умови повного фактичного припинення бойових дій на територіях, на яких органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження)» [4].

Варто наголосити, що нормативно-правова база врегулювання процесів в Україні, щодо внутрішньо переміщених осіб базується на міжнародних документах, як спеціалізованого так і універсального характеру.

До нормативно-правової бази універсальних міжнародних документів відносимо ті, які регулюють загальні принципи забезпечення прав внутрішньо переміщених осіб, зокрема такі як: Загальна декларація прав людини (1948 р.), Декларація прав дитини (1959 р.), Конвенція про права дитини (1989 р.), Міжнародний пакт про громадські і політичні права (1966 р.), Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права (1966 р.), Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод (1950 р.) тощо.

Звернемо увагу і на такий документ як Конвенція про статус біженців (1951 р), адже, як наголошують автори монографії «Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні» Борисова О.В., Знаткова О.М., Кульга О.О., Нікітіна В.В.: «багато процедур, які застосовуються щодо біженців, використовуються і по відношенню до внутрішньо переміщених осіб» [1, с. 73- 74].

Отже, в українському суспільстві надається соціально-психологічна допомога внутрішньо-переміщеним особам на основі прийнятих в Україні та на міжнародному рівні нормативно-правових актів. Комплексною державною програмою передбачено зниження соціальної напруженості, сприяння інтеграції та соціальній адаптації внутрішньо переміщеним особам.

Список використаних джерел

1. Борисова О.В. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні : монографія / О.В. Борисова, О.М. Знаткова, О.О. Кульга, В.В. Нікітіна; Луган. Нац. аграр. Ун-т. К. : Видавничий дім «Кондор». 2019. 468 с.

URL: https://condor-books.com.ua/index.php?route=product/product&path=1&product_id=880

2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» зі змінами URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>

3. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо посилення гарантії дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/921-19#Text>

4. Про затвердження Комплексної державної програми щодо підтримки, соціальної адаптації та реінтеграції громадян України, які переселилися з тимчасово окупованої території України та районів проведення антитерористичної операції в інші регіони України, на період до 2017 року, № 1094, 16.12.2015 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1094-2015-п#Text>

*Мороз Людмила Іванівна,
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології.
Діхтяренко Світлана Юрївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

Військовий конфлікт, що станом на теперішній час проходить на території України, безпосередньо торкається значної кількості цивільних осіб та руйнівним чином впливає на їх психологічне здоров'я, що виводить на перше місце питання надання їм кваліфікованої, якісної та ефективної психологічної підтримки. Виражений психотравмуючий вплив бойових дій, у вир яких потрапила значна

кількість наших громадян, зумовлений об'єктивною загрозою для їх життя та здоров'я, втратою близьких людей та домівки, інших потворних явищ, пов'язаних із застосуванням насильства ворожою стороною. У сукупності збройне протистояння двох держав повністю руйнує звичний мирний життєвий уклад цивільних осіб, завдаючи їм глибоких психологічних травм, що у наслідковому результаті проявляються у вигляді посттравматичних стресових розладів, численних фобій, психосоматичних порушень, депресивно-тривожних станів, порушень функціональних станів, які не можуть бути подолані суб'єктом самостійно без дієвої психологічної допомоги фахівців [1].

Необхідно зазначити, що постраждалі від війни – це окрема категорія осіб, які не беруть безпосередньої активної участі у бойових діях, а скоріше є свідками того, що відбувається, наражаються на небезпеку, перебуваючи у зоні військового протистояння, або ж мають близькі стосунки з учасниками бойових дій. Можна виділити наступні категорії осіб, постраждалих від війни:

- 1) особи, які перебували / перебувають на території ведення активних бойових дій, стали свідками збройного протистояння ворогуючих сторін, потерпали або потерпають від обстрілів та руйнувань, відчували реальну загрозу власному життю та здоров'ю або були поранені;
- 2) особи, які втратили близьких та рідних людей внаслідок військового конфлікту;
- 3) особи, які виїхали із зони ведення бойових дій та мають статус внутрішньоопереміщених осіб.

Психологічна підтримка – загальний термін для позначення усього спектру різноманітних заходів терапевтичного психологічного впливу, що покликані допомогти клієнту успішно подолати певні кризові або важкі життєві події, впоратися з ними з мінімальними психологічними втратами, подолати наслідки психологічного травмування, а також відновити психологічний ресурс, зберігаючи, таким чином, психологічне здоров'я та благополуччя. На відміну від класичної психодіагностичної, консультативної, корекційно-розвиткової роботи надання психологічної підтримки носить переважно ситуативний, неплановий характер, зумовлене нагальною необхідністю нормалізувати психоемоційний стан потерпілої від військового конфлікту людини, характеризується терміновістю та

короткостроковістю. Зміст заходів психологічної підтримки значно залежить від конкретної, реальної ситуації, в якій вона реалізується: у лікарні, на блок-посту, у місці тимчасового поселення внутрішньопереміщених осіб тощо. Спираючись на таке визначення, можна стверджувати, що робота фахівця, який надає постраждалій особі психотерапевтичну підтримку, містить одночасно елементи діагностичної, консультативної, корекційної та психотерапевтичної допомоги, тобто в екстреному порядку використовується увесь арсенал наявних у нього засобів психологічного супроводу[1].

В. Панок, Я. Чапак, Я. Андрєєва під процедурами у практиці надання психологічної підтримки розуміють групу прийомів ведення спеціалістом клієнта, що об'єднані за цільовим призначенням та за допомогою яких вирішується одне із завдань того чи іншого етапу [2, с. 269]. У свою чергу кожній процедурі відповідають певні техніки – спеціальні прийоми, що застосовуються психологом для вирішення завдань процедур на кожному етапі надання психологічної допомоги. Дослідники доречно зазначають, що та чи інша техніка може успішно використовуватись у самих різних видах надання послуг психологічного супроводу (консультування, психокорекція тощо). Отже, техніка психологічної допомоги – це спеціальні прийоми, які психолог, діючи у межах ти чи інших процедур організації психологічного супроводу, використовує для наповнення цих процедур на кожному із етапів надання психологічної підтримки. Автори підкреслюють, що психологічна техніка може бути універсальною, тобто такою, що може застосовуватися у самих різних ситуаціях надання психологічної допомоги, або ж специфічною, коли доцільність її використання залежить від психоемоційного стану клієнта, конкретного психологічного утруднення, що у нього спостерігається [2, с. 270].

У зарубіжній та вітчизняній науковій літературі широко представлені різноманітні процедури та техніки психологічної підтримки людей, постраждалих від війни, що добре зарекомендували себе у роботі з психологічними наслідками перебування у зоні бойових дій: емоційні розлади, негативний характер думок, депресивні реакції, безсоння, фобії тощо. Авторами рекомендується використовувати увесь спектр накопичених світовою психологічною наукою

методів психологічної допомоги: техніки психоаналізу, гештальт-терапії, когнітивні техніки, арт-терапія тощо[1]. Однак техніки перерахованих підходів не можна назвати новітніми, вони мають досить довгу та багату історію використання, що, звичайно, не применшує та не знецінює їх дієвості й ефективності. Особливий же інтерес викликають новітні техніки психологічної підтримки постраждалих від війни, які, не дивлячись на короткий термін свого існування, характеризуються високою ефективністю саме у практиці психологічного супроводу даної категорії осіб. Серед них можна виділити техніки позитивної психотерапії та техніки наративної психотерапії.

Для ефективного переосмислення та відреагування важких для людини подій, що пов'язані з бойовими діями можуть застосовуватись техніки positum-підходу, що були запропоновані родоначальниками позитивної психотерапії. Мова йде про 3 основні техніки: 1) позитивна реінтерпретація – трактування психологом природних реакцій на психотравматичні події, що створюють внутрішній дискомфорт та знижують якість життя клієнта, виключно у позитивному руслі. Метою цієї техніки є розширення погляду клієнта на них та усвідомлення їх функції у своєму житті; 2) використання кроскультурного підходу – залучення досвіду інших людей, культур, епох, героїв фільмів або літературних творів до вирішення наявних у постраждалої від війни людини внутрішньоневротичних конфліктів; 3) застосування метафор – активізація образного, правопівкульного мислення, що дозволяє абстрагуватись та дистанціюватись від проблеми, подивитись на неї під іншим кутом зору, осмислити її місце у загальному плині життя клієнта. Техніка реалізується шляхом озвучення психологом наступних питань: На що схожа ваша ситуація? Які приказки, прислів'я, афоризми Ви згадуєте у зв'язку з вашою ситуацією? На яку картину або музичний твір схожа Ваша ситуація? [3, с 23-24].

Також для психологічної підтримки постраждалих від війни можуть використовуватись техніки деконструкції та екстерналізації, що були розроблені у лоні наративної психотерапії. Техніка деконструкції являє собою ретельний аналіз висловлювань клієнта, що відображають цілісну структуру його наративу. Деконструктивне опитування спонукає клієнта побачити травматичні події з різних

точок зору, та побудувати інші наративи для їх оцінювання. Техніка екстерналізації полягає у вербальному відділенні проблеми від людини, її винесення в зовнішню щодо клієнта позицію [3, с.42].

Отже, сучасна психологічна наука постійно продукує евристичні та ефективні техніки надання психологічної підтримки, які можуть ефективно застосовуватись по відношенню до осіб, що постраждали від війни.

Список використаних джерел

1. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. / за ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. Київ : Агенство «Україна», 2015. 175 с.
2. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
3. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.

*Нагорняк Юрій Васильович,
аспірант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»
м. Київ*

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СТОСУНКІВ У СІМЕЙНІЙ ПАРІ, ВИКЛИКАНОЇ СИТУАЦІЄЮ ВІЙНИ

Сьогодні практично кожен українець відчуває на собі стрес від ситуації війни. Мова може йти про увесь діапазон стресових реакцій, починаючи від гострого стресового розладу до хронічного посттравматичного стресового розладу. За оцінками міністра охорони здоров'я України, 14 млн. наших співгромадян потребуватимуть реальної психологічної допомоги. Сам фактор стресу як і об'єктивні зовнішні обставини такої ситуації можуть мати негативний вплив на динаміку стосунків в сімейній парі. Умовно кейси негативного впливу ситуації війни на стосунки можна класифікувати за кількома напрямками:

1. Кожен з партнерів переживає хронічний стрес, відчуття тривоги та невизначеності, посилюється дратівливість, апатія. Це веде до накопичення конфліктного потенціалу між партнерами;
2. Пара зітнулася з втратами майна, близьких людей, перебувала у умовах небезпеки життю, має місце висока ймовірність ПТСР. Психічна травма розділяє життя особистості та сімейної пари на «до» та «після», що проектується і на стосунки між партнерами.
3. Пара знаходиться в умовах вимушеної розлуки, проте прагне до поновлення спільного життя. Найскладніші переживання мають місце, коли хоча б один з партнерів перебуває на стадії злиття.
4. Після вимушеної розлуки, пара знаходиться в формальних холодних стосунках. Кожен з партнерів самостійно справляється з викликами та будує власні плани щодо майбутнього.

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Біологічна функція стресу – адаптація [1]. Внаслідок дії надмірного або тривалого стресу пара стикається з ненормативною кризою, тобто значними перешкодами у реалізації життєвих цілей, при неможливості справитись з ними за допомогою звичних засобів. Резильєнтність пари є результатом психологічного благополуччя кожного з партнерів та їх спільних дій спрямованих на адаптацію стосунків до нових умов.

Ізраїльський психолог Мулі Лахард, досліджуючи здорові способи подолання кризових ситуацій, запропонував багатовимірну модель копінг стратегій та резильєнтності BASICPh: 1. B – віра, переконання, цінності, філософія життя; 2. A – вираження емоцій та почуттів; 3. S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування; 4. I – уява, мрії, спогади, творчість; 5. C – розум, пізнання, когнітивні стратегії; 6. Ph – фізична активність, тілесні ресурси. Встановлено, що кожна людина має власну унікальну комбінацію ресурсних каналів. [3]

В багатьох наукових працях, що стосуються стресостійкості відзначається, що на обрання копінг стратегій мають вплив гендерно-рольові стереотипи. Жінки більш

схильні до використання емоційного каналу подолання, пошуку соціальної підтримки та використання копінгів, які дозволяють уникнути контакту з ситуацією, а чоловіки обирають методи спрямовані на зміну зовнішньої ситуації, проблемно-орієнтований копінг [2].

В кризових ситуаціях актуалізується психологічна потреба особистості в єдності з людьми, які мають переживають схожі стани та тенденція до залежності від більш стабільних об'єктів. Гендерні та індивідуальні відмінності стратегій подолання можуть стати передумовою непорозуміння та конфліктів у парі. Розглядаючи пару як цілісну систему, психологічна допомога може бути спрямована на пошук загальних ресурсних каналів пари через призму моделі BASICPh та формування толерантного розуміння до індивідуальних стратегій подолання партнера:

1. В – Узгодження системи вірувань та переконань партнерів. Актуалізація спільних для пари цінностей, як векторів спрямованості життєвої енергії у вигляді певної дії [4]. Відновлення та формування нових традицій та ритуалів для пари.

2. А – Розвиток взаємної здатності розуміти та витримувати емоції один одного, надавати підтримку.

3. S – Пошук груп та спільнот до яких можуть входити партнери разом та отримувати соціальну підтримку.

4. І – Робота з найкращими спогадами пари та фантазіями щодо спільного майбутнього, пошук творчих та креативних занять які можуть зацікавити обох партнерів. Погляд на кризову ситуацію як «спогад з майбутнього».

5. С – Обмін інформацією, складання та узгодження спільних планів, формування нових домовленостей та розподілу обов'язків в нових умовах.

6. Ph – Планування спільної фізичної активності пари – прогулянки, заняття спортом, танцями тощо.

Таким чином, однією з цілей психологічної допомоги парі в умовах кризи викликаній ситуацією війни є пошук та активізація спільних для обох партнерів ресурсних каналів подолання.

Список використаних джерел

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я.М.Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Родіна Н.В. Статеврольова ідентифікація особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 1(32). С. 32–37.
3. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application / Leykin D., et al.. Jessica Kingsley Publishers, 2012.
4. Hayes S.C., Strosahl K.D. A practical guide to acceptance and commitment therapy. Springer Science+ Business Media. 2005.

Никоненко Олена Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»
м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

Економічна криза у державі, незбалансованість економічних процесів, соціальна напруженість, викликані військовими діями, спричинили масове безробіття серед населення України. Криза безробіття особливо загострюється під час дії такого чинника, як війна, й викликає більш тяжкий перебіг психологічних станів, викликаних відсутністю роботи та належного матеріального забезпечення. Коли людина шукає роботу вперше або працює протягом багатьох років і раптом опиняється в ситуації безробіття, вона може зазнати низку емоційних, психологічних і соціальних змін. Це підтверджує Американська психологічна асоціація (АПА): "Безробітні вдвічі частіше піддаються ризику депресії, тривоги, психосоматичним симптомам, низький психологічний добробут і погана самооцінка".

Згідно з різними дослідженнями і думкою фахівців-експертів, ми знаходимо ряд загальних фаз і факторів щодо психологічних ефектів, які можуть виникнути в ситуації безробіття. Загалом, першою реакцією на прихід безробіття, як правило, є

розгубленість з поєднанням скептицизму і страху. Аналогічна ситуація – шок, в якій існують відчуття дезорієнтації і плутанини, що супроводжуються почуттям невдач і нездатністю планувати майбутнє. Пізніше, слідує фаза відновлення, що характеризується нереальним оптимізмом, безробіття сприймається як перебування у відпустці. Таким чином, втрата зайнятості сприймається як тимчасова. Але якщо ситуація не зміниться, то є момент, коли людина більше не може жити в ситуації відпустки, на зміну приходить страх, що її стан безробіття продовжуватиметься довгий час. Саме тут вона починає робити більш рішучі зусилля, щоб знайти роботу, отримавши перший серйозний досвід відмови роботодавця. Коли пошук роботи є безрезультативним й виникло ряд невдач в ході співбесіди, людина відчуває песимістичність і може проявляти симптоми тривоги, з періодами меланхолії і дратівливості, у багатьох випадках з появою психофізіологічних розладів. На цій фазі вирішальна соціальна підтримка сім'ї, працівників соціальних центрів та здатність людини впоратися з кризою. Так, індивід бачить безробіття як особисту невдачу, а не соціальну, що призводить до ізоляції. З плином часу, соціальний досвід збіднений, через зміну структури повсякденного життя і тенденцію відступати від суспільного життя, відчуваючи сором і невпевненість. Ситуація безробіття часто посилюється байдужістю і зневагою інших, які вважають безробітного слабким. Таким чином, не рідкість для людини, яка вступає в депресивну спіраль, й ймовірність виникнення соціальної депривації, руйнації сімейних та дружніх відносин та навіть залежності ігрової, харчової та від психоактивних речовин.

Проблеми безробіття в Україні вимагають від держави, регіональних центрів/служб зайнятості завчасної розробки та реалізації соціальних гарантій у сфері зайнятості населення працездатного віку. Високий рівень безробіття – це проблема, яка потребує глибокого наукового аналізу та вироблення системи заходів, які можуть використовуватися для розробки і реалізації ефективної соціально-економічної політики, направленої на забезпечення продуктивної зайнятості економічно активного населення країни, зменшення рівня безробіття до мінімального соціально-допустимого рівня. Виділення психологічного супроводу безробітних у окремий

напрямок роботи психолога служби зайнятості базується на певних об'єктивних підставах. Пошук роботи безробітним дедалі ускладнюється зростанням та поширенням безробіття в умовах війни. Низький рівень життя, взагалі, та низький рівень матеріальної допомоги безробітним, зокрема, створюють серйозні проблеми у вирішенні побутових питань. Ці чинники безпосередньо впливають на психоемоційний стан безробітних та призводять до того, що більшість з них непокоїть: відчуття надмірної тривоги, психічної напруженості, втоми, зневірення у власних здібностях і можливостях, невдоволеність собою.

Т. Алексенко, І. Беляєва, О. Бережна, С. Вершинін, Ж. Вірна, О. Грабовець, Дж. Каллаган, Л. Карамушка, Н. Коломинський, Н. Максимова, К. Мілютіна, Н. Серебрякова, Л. Шипіцина, Т. Шульга детермінують психологічний супровід як не просто суму різноманітних методів роботи, а комплексно-технологічну, особливу культуру підтримки і допомоги спеціалістами, які приймають участь в процесі супроводу. [1].

Головною проблематикою психологічного супроводу є внутрішньо особистісний комфорт; об'єктом і предметом діяльності у процесі психологічного супроводу виступають екзистенційні цінності та їх відбиття у життєвих ситуаціях; ціль психологічного супроводу - культурно-продуктивна особистість, яка наділена почуттям перспективи і здатна свідомо розробляти різні стратегії поведінки і аналізувати ситуацію з різних точок зору; позитивним результатом психологічного супроводу є поглиблене саморозуміння особистістю самої себе, прояснення ситуації, зміна соціальної або екзистенціальної позиції, розробка нових психосоціальних умінь; зміст психологічного супроводу пов'язується з наданням емоційної підтримки, ціннісно-сміслової орієнтації та відпрацюванням життєвих стратегій. Суть психологічного супроводу полягає у тому, що психолог, користуючись своїми спеціальними, науковими, професійними знаннями, створює умови для переживання іншою людиною нових можливостей у вирішенні її психологічних задач. Головна задача психолога-консультанта полягає у тому, щоб створити умови для створення безробітним усвідомлених нешаблонних способів дій, які б дозволили б йому досягнути кар'єрних цілей. Тому особливого значення набуває застосування в психологічному супроводі безробітних технології кар'єрного консультування [2].

В ході консультування безробітний отримує підтримку, можливість обговорення нагального питання, пропозиції щодо необхідних дій, усвідомлення власного потенціалу у вирішенні питань формування та розвитку професійної кар'єри, самостійний вибір ефективних способів досягнення мети.

Технологія кар'єрного консультування передбачає розгляд великої кількості запитів безробітного, які впливають на його можливості побудови кар'єри: розуміння суті та причини проблем, які пов'язані з роботою/кар'єрою; аналіз попередньої сфери зайнятості особи та причин зміни такої діяльності; аналіз рівня освіти, наявних професійних компетенцій, володіння «hard» та «soft» навичками, професійного потенціалу безробітного та його додаткових компетенцій та інше. В ході консультування застосовуються відомі дієві інструменти, як то техніка SMART цілі, матриця SWOT аналізу, квадрант Кіосакі, техніка «Лінія часу», матриця прийняття рішень, модель STAR та інші.

Метою консультування є розроблення стратегії працевлаштування особи, яке базується на конкретизації запитів на працевлаштування, дослідженні реалістичності таких запитів, виходячи з аналізу на регіональному чи локальному ринку праці, оцінці сильних та слабких сторін, можливих напрямів посилення його компетенцій та професійних позицій, бажанні та можливості змінити напрям та сферу своєї діяльності [3; 4; 5].

Проблеми безробіття є значущими для суспільства і особистості. Тому, психологічний супровід осіб, які втратили роботу, повинен включати розвиток наукових підходів, визначення детермінант, проявів і методів психологічного забезпечення процесу адаптації до нових умов у професіогенезі особистості.

Список використаних джерел

1. Барчі Б. В. Психологічний супровід безробітних у виборі професії. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 228–235.
2. Барчі Б. В. Соціально-психологічний супровід: зміст та структура. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. К, 2016. Випуск 8 : Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. С. 33–43.

3. Заєць І.В., Ігнатович О.М., Татаурова-Осика Г.П., Шевенко А.М. Кар'єрне консультування: практичний посібник. / Заєць І.В. Ігнатович О.М., Татаурова-Осика Г.П., Шевенко А.М; [за ред. О. М. Ігнатович]. Київ. 2019. 292 с.
4. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.
5. Сингаївська І.В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 17 лютого 2023 р.). К.: Державний торговельно-економічний університет; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023.

*Поліщук Олена Романівна,
доктор філософії, викладач кафедри психології,
Співак Володимир Олександрович,
здобувач вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ ПІСЛЯ ВІЙНИ

Період російсько-української війни спричиняє втрату величезної кількості загиблих, поранених, заручників з числа військових та цивільного населення.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, який може виникнути у людей, які пережили або стали свідками травматичної події, наприклад стихійного лиха, серйозної аварії, терористичного акту, війни/бою чи згвалтування, або яким загрожувала смерть, сексуальне насильство або серйозні травми [1].

Після Першої світової війни ПТСР був відомий як «бойова втома», а після Другої світової війни як «контузійний шок». Але посттравматичний стресовий стрес трапляється не тільки у ветеранів бойових дій, він може виникнути у цивільного населення, і в будь-якому віці. Люди з ПТСР мають інтенсивні, тривожні думки та почуття, пов'язані з їхнім досвідом, які тривають довго після того, як травматична

подія закінчиться. Вони можуть пережити цю подію через спогади чи жахи; вони можуть відчувати смуток, страх чи гнів; і вони можуть відчувати себе відстороненим або віддаленими від інших людей. Люди з ПТСР можуть уникати ситуацій або людей, які нагадують їм про травматичні події, і вони можуть мати сильні негативні реакції на щось таке звичайне, як гучний шум або випадковий дотик.

Специфічні симптоми можуть бути різного ступеня вираженості. Симптоми посттравматичного стресового стресу поділяємо на чотири категорії [2]:

– нав'язливі думки, такі як повторювані, мимовільні спогади; тривожні сни; або спогади травматичної події. Спогади можуть бути настільки яскравими, що люди відчують, що знову переживають травматичний досвід або бачать його на своїх очах;

– уникнення нагадування про травматичні події може включати уникнення людей, місць, видів діяльності, об'єктів і ситуацій, які можуть викликати тривожні спогади. Люди можуть намагатися не згадувати або не думати про травматичні події. Вони можуть опиратися говорити про те, що трапилося, або про те, що вони відчують з цього приводу.

– нездатність запам'ятати важливі аспекти травматичної події, негативні думки та почуття, що призводить до постійних і спотворених переконань про себе чи інших (наприклад, «я поганий», «нікому не можна довіряти»); спотворені думки про причину або наслідки події, що призводять до неправильного звинувачення себе чи інших; постійний страх, жах, гнів, провина або сором; набагато менше інтересу до діяльності, яка була раніше; відчуття відстороненості або відчуженості від інших; або нездатність випробувати позитивні емоції (порожнеча щастя чи задоволення);

– збудження та реактивні симптоми можуть включати дратівливість та спалахи гніву; поводиться необачно або саморуйнівно; надмірна увага до оточення у підозрілий спосіб; легко налякатися; бо проблеми з концентрацією уваги та сном.

Зауважимо, що не у всіх, хто зазнає травми, розвивається посттравматичний стресовий синдром, і не кожен, у кого розвивається посттравматичний стресовий стрес, потребує психіатричного лікування. У деяких людей симптоми посттравматичного стресового стресу з часом зменшуються або зникають. Інші стають краще за допомогою своєї системи підтримки: сім'я, друзі, психологи та

інших значущих осіб. Але багатьом людям з посттравматичним стресовим розладом потрібне професійне лікування, щоб одужати від психологічного розладу, який може бути сильним і призвести до інвалідності. Важливо пам'ятати, що травма може призвести до серйозного розладу. Цей дистрес не є виною людини, і посттравматичний стресовий стрес піддається лікуванню. Чим раніше людина отримає лікування, тим більше шансів на одужання.

Психіатри, психологи та інші фахівці з психічного здоров'я використовують різні ефективні, перевірені дослідженнями, методи, аби допомогти людям позбутися посттравматичного стресового стресу, зокрема терапію розмовами (психотерапію), так і медикаментозне лікування забезпечують ефективні докази лікування посттравматичного стресового стресу. Так, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія є ефективною. Терапія когнітивної обробки, терапія з тривалим впливом та терапія прищеплення стресу є одним з типів когнітивно-поведінкової терапії, які використовуються для лікування посттравматичного стресового стресу особистості.

Резюмуючи, ми можемо зробити висновок, що для повноцінного і всебічного вирішення проблем особистостей, які за часи війни опинилися в складних життєвих обставинах важлива підтримка та допомога фахівців з психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Посттравматичний стресовий розклад. URL: <http://surl.li/cekiq> (дата звернення 04.04.2023).
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. *Facts for Families: Attachment Disorders*. URL: <https://kidsmentalhealthinfo.com/facts-families-american-academy-child-adolescent-psychiatry/> (дата звернення 04.04.2023).

**Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор,
директор навчально-наукового інституту психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»,
м. Київ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ ПІД ЧАС
ВІЙНИ**

З початку повномасштабної війни Росії проти України, за даними Міжнародної організації з міграції, всього за місяць переселенцями стала майже чверть населення України. В основному це жінки з дітьми та люди похилого віку. Зміни, пов'язані з вимушеним переселенням до безпечніших місць життя, викликають у психіці людей глибокі психологічні травми і призводять до багатьох психологічних проблем. Важкі життєві ситуації, життєві труднощі, стресові, екстремальні, надзвичайні ситуації виступають чинниками формування особливих умов життєдіяльності особистості [1; 2]. У переселенців виникають психологічні, соціальні, економічні, соціально-педагогічні, освітні, правові проблеми.

Вимушеним переселенцям, що переїхали жити в інше місце (місто, чи навіть іншу країну) у зв'язку з війною, важливо пам'ятати, що варіативність та одночасно дуальність фізичних та психічних станів, що є наслідком перенесеного стресу, є нормальною реакцією людини. Яскраві спогади можуть чергуватись з провалами в пам'яті, переживання змінюватись байдужістю, емпатія до людей може відчуватись одночасно з ненавистю до ворогів. Під час вимушеного переселення в період війни людина може відчувати переміни настрою від ейфорії до відчаю, можуть траплятися панічні атаки чи виникати паніка.

В період гострого військового конфлікту загострюється відчуття «свій-чужий», коли «своїм» людина визнає кожного, хто має таку ж національність чи паспорт. В українських реаліях це проявляється в побоюваннях та переживаннях не лише за власне здоров'я та життя своїх близьких, а і в турботі про всіх українців, що страждають від військової агресії росіян.

Узагальнивши поради психологів, що досліджували проблему адаптації до вимушеного переселення [3; 4; 5], можна порекомендувати наступне: прогулянки на свіжому повітрі, біг, прості вправи на прес та присідання; повноцінний сон мінімум 7 годин на добу; відмова від алкоголю; приділяти увагу харчуванню, приймати їжу в один і той самий час; читати улюблені вірші, які людина знає напам'ять, співати колискові, пісні тощо; слухати музику; повернути в своє життя турботу про себе; виписати на папері ресурси, які вже є у людини в наявності; виписати на папері, що людина втратила та що до неї повернеться після війни; для повернення кордонів тіла приймати душ при першій можливості; дотримуватись інформаційної гігієни; читати

і дивитись гумористичні дописи і меми про війну; присвятити частину свого часу іншому; займатись творчістю; при наявності сильної провини та синдрому «вцілілого» звернутись за допомогою до фахівця.

Серед визнаних світових практик самопомоги у кризових ситуаціях провідна роль належить ізраїльським психологам, які розробили низку протоколів, що сприяють швидкій стабілізації особистості під час війни та підвищують адаптацію особистості до вимушеного переселення.

Ефективність адаптації особистості при вимушеному переміщені в умовах війни залежить від комплексності застосованих заходів, регулярності виконання вправ, від підтримки родини та доступності психологічних послуг на новому місці.

Список використаних джерел

1. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Серія: Психологія. 2019. №. 9. С. 73–76.
2. Гордієнко Н. В., Тарасович Н. М. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects” (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. С. 323.
3. Козира П., Калька Н. Основні напрямки психокорекційної роботи з жертвами воєнних конфліктів. Збірник тез I Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки “(до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС). 2021. С. 38–39.
4. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.
5. Мохнач Л.Ю., Сингаївська І.В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні

аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022.

*Чамлай Інна Василівна,
аспірантка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

КАНІСТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Під каністерапією розуміють реабілітацію та лікування людини із залученням відповідно навчених собак та фахівців в цій галузі. Може також зустрічатись назва «лікувальна кінологія» [3].

Великою перевагою каністерапії як методу соціально-психологічної реабілітації є те, що під час цього процесу в роботу включаються практично всі органи чуття – ми бачимо собаку, чуємо його дихання та інші звуки, які він видає, відчуваємо запах, торкаємось шерсті, беремо за лапу, можна гладити по голові чи спині [1]. Не можливо не відзначити також відносну доступність та зручність проведення каністерапії, фактично собака-терапевт може працювати майже за будь-яких умов і на будь-якій місцевості, а не лише в спеціально обладнаних приміщеннях, як, наприклад, при здійсненні дельфінотерапії.

Крім того, серед усіх видів анімалотерапії ми вбачаємо саме каністерапію найбільш цікавою та різноманітною. Адже якщо, наприклад, усі коні чи дельфіни виглядають приблизно однаково, то собаки різних порід мають значні відмінності у зовнішності, темпераменті, звичках, розмірі, особливостях взаємодії з людиною.

Поряд із численними перевагами каністерапія має і деякі обмеження. Наприклад, вона є неможливою для людей, в яких алергія на шерсть. Іноді людям важко пережити розлуку із собакою-терапевтом. Вони хочуть бути поруч з ним постійно, забрати її додому. Звичайно, це неприпустимо і може дуже їх засмучувати [2].

Для невеликої кількості людей, чисельність яких становить близько 1,5-3,5% усього земного населення обмеженням щодо участі в каністерапії є кінофобія, тобто

страх собак. Зрозуміло, що для таких пацієнтів спілкування з собакою буде лише стресом і є недопустимим в якості методу соціально-психологічної реабілітації.

Все ж, на нашу думку, каністерапія є досить універсальним методом реабілітації, так як вона показує свою ефективність із різними групами клієнтів. Зокрема, метод каністерапії викликає позитивну динаміку навіть в алкозалежних пацієнтів. Звичайно, з цією категорією людей вона йде більш як допоміжний засіб, але вплив безперечно корисний і сприятливий для їх соціально-психологічної реабілітації, що було неодноразово відмічено японськими лікарями. Присутність собаки-терапевта виступає позитивним фактором і при таких складних патологіях, як шизофренія, деменція, хвороба Альцгеймера.

До того ж, взаємодія зі спеціально навченими собаками є корисною не лише для людей з яскраво вираженою патологією. Так, як пес сприяє соціальній адаптації, він може стати хорошим помічником у переживанні кризи підліткового віку. Особливо корисним це може бути для так званих «складних підлітків», адже вони часто відчують себе самотніми, страждають від думок, що їх ніхто не розуміє.

Каністерапія є дуже ефективною в процесі реабілітації дітей з різного роду порушеннями, такими як ДЦП та інші вади опорно-рухового апарату, розлади мовлення, дефіцит уваги та гіперактивність, аутизм та ін. Контакт із собакою-терапевтом може бути доцільним і для дітей, що пережили фізичне чи емоційне насилля, їм важко довіритись людині, але собака сприймається як безпечний об'єкт, який не скривдить, не зробить боляче.

Неймовірно, але собаки можуть допомагати і при лікуванні соматичних захворювань, зокрема, хвороб серцево-судинної системи, астми, простудних захворювань. Деяким з них також під силу діагностувати та попереджувати напади епілепсії приблизно за 20 хвилин, що може зіграти вагому роль у врятуванні хворого.

І що найбільш актуально нині, каністерапію можна застосовувати для соціально-психологічного відновлення військовослужбовців. Це було помічено на прикладі реабілітації американських солдатів в Іраку і мало позитивні результати [4].

Отже, каністерапія є новітнім і ефективним методом соціально-психологічної реабілітації. Спектр запитів, при яких її можна застосовувати є досить широким, включаючи різного роду залежності, вади опорно-рухового апарату, соматичні

хвороби, посттравматичні стани та ін. Це говорить про універсальність та актуальність згаданого методу. Вважаємо, що поширення каністерапії може стати перспективним напрямом розвитку соціально-психологічної реабілітації в Україні.

Список використаних джерел

1. Беляєва О.А. Малювання із собакою, як засіб соціальної реабілітації та адаптації дітей з особливими потребами. Впровадження проекту «Малювання із собакою». *Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. м. Запоріжжя, 4-5 жовтня. 2019 р. Запоріжжя, 2019. С. 270–272.
2. Гринь О.О., Пістряк А.І., Мітусова А.О. Каністерапія, дельфінотерапія – форми лікування в інклюзивній освіті. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. м. Лисичанськ, 12 грудня. 2018 р. Лисичанськ, 2018. С. 67–71.
3. Дуда А.О. Каністерапія: собаки-терапевти лікують людей. *Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Полтава, 17 листопада. 2016 р. Полтава, 2016. С. 31–32.
4. Садрицька С.В. Проблеми каністерапії як новітнього методу практичної соціальної роботи. *Socioprостір : міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. 2021. № 11. С. 38–45.

Секція 2.

Психологічні аспекти реабілітації та супроводу особистості в інклюзивному середовищі.

*Данилевич Лариса Арсеніївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СІМ'Ї З ДИТИНОЮ З ІНВАЛІДНІСТЮ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ

Проблема психологічного супроводу сім'ї дітей з інвалідністю у сучасній інклюзивній освіті потребує об'єднання зусиль не лише освітніх закладів, психологів, педагогів, а й суспільства, яке має стати інклюзивним у загальному відношенні. Введення інклюзивного навчання згідно Статті 20. «Закону України про освіту» декларує права дітей з особливими освітніми потребами, зокрема, право на розвиток, здобуття освіти, соціальне інтегрування. Справжня інклюзія має на меті не лише максимально зняти бар'єри у доступі дитини з інвалідністю до розвитку знань, її задатків та здібностей в період навчання, а й набуття соціального досвіду спілкування, побудови системи відносин та адаптації в суспільстві, отримання якісної освіти.

Інклюзивна освіта – це система освітніх послуг, які ґрунтуються на принципі забезпечення основного права дітей з особливим освітніми потребами на освіту, права здобувати її за місцем проживання в період навчання дитини в умовах загальноосвітнього закладу. Інклюзивна освіта виключає будь-яку дискримінацію та забезпечує однакове ставлення до всіх дітей, але й враховує особливі потреби дітей та створює для них спеціальні умови. Впровадження інклюзивної освіти в загальноосвітніх закладах потребує толерантного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами.

Велика роль у психологічному супроводі навчання дітей з інвалідністю покладається на практичних психологів закладів освіти, які спільно з учителями мають організувати інклюзивне середовище. У нормативно-правових актах

закріплено основні функції, зміст і завдання участі спеціалістів системи психологічної служби у запровадженні інклюзивного навчання, визначено завдання психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами та роль у цьому процесі практичних психологів, соціальних педагогів, батьків.

Інклюзивне навчання дітей з особливими освітніми потребами є технологічно складним педагогічним процесом, вимагає не тільки віртуозної роботи педагога, в якого у класі кілька дітей навчаються за індивідуальним навчальним планом і потребують особливої уваги і допомоги, але й усієї команди супроводу дитини: психолога, фахівців з різних напрямків корекційної педагогіки, логопеда, помічника, асистента педагога. Найчастіше в цій команді психологи виконують координуючу роль.

Одним із аспектів діяльності практичного психолога у складі команди супроводу є психологічна підтримка педагогів, яким потрібно в інклюзивному навчанні, насамперед, дбати про індивідуалізацію і врахування особливостей розвитку дітей з різними видами порушень; пристосувати освітнє середовище до потреб дитини шляхом надання їй додаткових послуг, налагодити системність спостереження за динамікою її розвитку, провести вивчення особливостей пізнавальної діяльності, з'ясувати індивідуальні сильні і слабкі сторони та спланувати способи їх врахування в навчальному процесі та у взаємодії з оточуючими.

Співпраця практичного психолога має бути із фахівцями інклюзивно-ресурсних центрів, основними завданням яких залишається консультативна допомога всім учасникам освітнього процесу з питань специфічних особливостей розвитку дітей з різними видами порушень, надання необхідної науково-методичної літератури та комплексна оцінка розвитку дітей:

- визначення освітніх потреб дитини, навчальної програми та необхідних додаткових заходів,
- розумних пристосувань (адаптацій чи модифікацій),
- складання індивідуальної програми розвитку дитини з урахуванням її актуального та потенційного розвитку,
- створення адекватного корекційного та розвивального середовища.

Оскільки умовою включення дитини в інклюзивне навчання є здатність батьків свідомо сприймати стан дитини, уміти співпрацювати з педагогами, виступаючи їхніми активними помічниками, психологи мають працювати з батьками, щоб знати переваги й недоліки різних форм навчання, щоб могли компетентно допомагати у навчанні і розвитку.

Важливим напрямом інклюзивної освіти є формування у дітей навичок готовності прийняти та зрозуміти інших, позитивно з ними спілкуватися та взаємодіяти. Для цього напрямом характерним є проведення різноманітних тренінгових занять для дітей та батьків з метою формування толерантного ставлення до людей з особливими потребами, які стосуються розвитку емпатії (співпереживання), розуміння унікальності та неповторності кожної людини, про необхідність спілкування «на рівних» з різними дітьми тощо. Метою таких заходів є розвинути почуття відповідальності за своє та чуже життя, вміння бачити позитивні сторони спілкування з дітьми з інвалідністю. У роботі з батьками актуальною є психологічна просвіта з проведенням інтерактивних лекцій, дискусій, з переглядом фрагментів фільмів, в яких є позитивний досвід адаптації всіх учасників інклюзивного освітнього середовища та інше.

Список використаних джерел

1. Консультативно-діагностичний супровід дітей з особливими освітніми потребами в діяльності психолого-медико-педагогічних консультацій : посіб. / Жук Т. В., Ілляшенко Т. Д., Луценко І. В. та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 247 с.
2. Підготовка до школи дітей з особливими потребами в умовах сім'ї: поради батькам / В. І. Бондар, В. І. Берзін, Л. С. Вавіна та інші. Київ : Наук. світ, 2005.
3. Психологічний супровід інклюзивної освіти : [метод. рек.] / автор. кол. за заг. ред. А. Г. Обухівська. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.
4. Соціально-реабілітаційні і навчальні програми в роботі інклюзивно-ресурсних центрів із сім'єю : [метод. рек.] / Т. В. Жук, О. Г. Задорожня, А. В. Замша, Т. Д. Ілляшенко та ін.; за ред. А. Г. Обухівської. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 208 с.

*Котлова Людмила Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,
Портницька Наталія Федорівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології,
Долінчук Ірина Олегівна,
асистент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир*

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ З РАС

Діти дотримуються досить типової моделі мовного розвитку, тому значне відхилення від цієї стандартної моделі часто викликає занепокоєння у батьків. Оскільки РАС є порушенням розвитку, діти із розладами аутичного спектру не прогресують так само, як їхні однолітки. Здатність помітити ці відмінності є важливим для оцінки та діагностики.

Діти з РАС можуть відчувати труднощі з вивченням мови, оскільки вони, як правило, виявляють менший інтерес до інших людей у перші 12 місяців життя. Вони можуть бути більше зосереджені на інших речах, що відбуваються навколо них. Оскільки вони можуть не потребувати або не бажати спілкуватися з іншими людьми так сильно, як зазвичай діти, що розвиваються, вони не отримують стільки шансів на розвиток мовлення. Наприклад, тримісячна дитина, яка відволікається на вентилятор, з меншою ймовірністю налаштується на посмішку і гру з батьками. До дев'яти місяців, якщо дитина все ще не зосереджує увагу на батьках, вона з меншою ймовірністю буде вказувати на те, чим вона хоче поділитися з батьками. Малюк рідко слухає батьків, коли вони називають речі. Це означає, що дитина втрачає шанси поповнити словниковий запас та розвинути свої мовленнєві навички [1].

Якщо розглядати типову схему розвитку мовлення, то вектори є досить стандартні етапи. Наприклад, до трьох місяців діти, як правило, цілеспрямовано плачуть, а до року імітують мовлення і можуть сказати хоча б одне слово. Важливо відзначити, що існує багато причин, чому у дитини мовлення затримується, і РАС є лише однією з можливих причин. Діти з РАС можуть не досягати відповідних віку

показників так само, як це роблять їхні типові однолітки. Натомість вони можуть переживати наступні етапи розвитку мовлення:

• **Порушення розвитку** - розвиток мовлення у дітей з РАС не завжди є лінійним. Дитина може досягти успіху в одній галузі мови та боротися з іншими. Ось чому корисно працювати з кваліфікованим професіоналом, оскільки він створить програму, яка орієнтована на конкретні потреби. Знання етапів розвитку мовлення – це те, на чому фахівці навчаються, щоб мати можливість направляти та допомагати дитині у власному темпі.

• **Ехолалія** - дитина повторювала фрази, які чула по телевізору чи від інших. Це відоме як ехолалія і частіше зустрічається у дітей з РАС. Багато дітей з РАС проходять через фазу ехолалії на стадіях розвитку мовлення. На цьому етапі вони повторюють фрази, які почули від інших або з телебачення.

• **Затримка розвитку** - важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна. У той час як у одних дітей спостерігається легка затримка, у інших дітей спостерігається серйозна затримка. Дитина все ще може бути немовленнєвою до чотирьох років. На щастя, логопедія просунулася далеко вперед, і якщо почати займатися на ранніх етапах, діти можуть наздогнати своїх однолітків. Дослідження показують, що багато дітей у цьому спектрі демонструють затримку мовлення або спілкуються через силу. Однак зв'язок між РАС і мовленнєвим розвитком є складною темою, особливо тому, що немає двох однакових дітей з таким порушенням.

Наприклад, одна дитина може рано говорити, але в міру розвитку вона може не використовувати мовлення, щоб виразити себе. Інша дитина з РАС може бути абсолютно невербальною [2].

Деякі батьки вважають, що їхні діти з РАС виявляють відсутність інтересу до інших, що дає їм менше можливостей практикувати свої мовні навички. Ось чому експерти рекомендують допомагати дитині розвивати мовлення за допомогою таких методів, як моделювання, гра та винагорода. Головне – надати дитині значущі мотиваційні можливості практикувати свої мовленнєві навички. Як вказують дослідники, раннє втручання – найкращий спосіб розвитку мовлення дитини. Якщо у вашої дитини є причина використовувати мовлення, то вона, швидше за все, висловлюватиметься. Одна зі стратегій полягає в тому, щоб поставити улюблену

іграшку вашої дитини поза досяжністю, щоб вона сама просила про неї. Ви також можете читати книгу разом, обговорюючи свою думку про кожну сторінку. Під час будь-якої мовної діяльності дайте дитині час висловити свої думки чи почуття. Ігри можуть бути успішною стратегією, так само як і моделювання. Це означає, що ви говорите, використовуєте жести та міміку. Допомагайте дитині використовувати відповідні слова, висловлюючись більш голосно. Наприклад, якщо воно піднімає пакунок, щоб ви його відкрили, ви можете сказати «допоможіть» або «відкрийте, будь ласка». Ви також можете вербалізувати свої дії, щоб дитина пасивно засвоювала більше повсякденних слів.

Таким чином, рання діагностика та втручання запорука успішного розвитку мовлення дітей з розладами астичного спектру.

Список використаних джерел

1. Ortiz-Mantilla, S., Cantiani, C., Shafer, V. L., & Benasich, A. A. (2019). Minimally-verbal children with autism show deficits in theta and gamma oscillations during processing of semantically-related visual information. *Scientific reports*, 9(1), 5072. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-41511-8>
2. Yolande Loftus. Autism and Language Development: Will My Child Ever Speak? <https://www.autismparentingmagazine.com/autism-language-development/>

*Маковєєва Вікторія Іванівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Науковий керівник:
Міщенко Марина Сергіївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Дошкільна освіта є першою ланкою системи неперервної освіти, що поряд із сімейним вихованням закладає основи соціокультурного становлення особистості, забезпечуючи формування комплексу ключових компетентностей.

З погляду психології адаптація розглядається як процес встановлення

оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища під час здійснення притаманної людині діяльності, яка дає змогу задовольняти актуальні потреби й реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (зберігаючи при цьому психічне і фізичне здоров'я), й забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини та її поведінки вимогам середовища [2, с. 11]. Потреба в психічній адаптації людини, пов'язана з появою новизни в навколишньому середовищі; вона має активний характер, націлена на усунення недостатньої орієнтованості людини й спрямована на її пристосування до нових умов.

Психолого-педагогічні дослідження свідчать про те, що результат адаптації залежить і від мотиваційної готовності дитини до відвідування дитячого садка. Мотиви – «це джерело активності дошкільника», зазначає О. Кононко. Початок життя в дошкільному закладі супроводжується, по-перше, підвищенням соціальних очікувань як з боку самої дитини («Я вже дорослий», «Я хочу ходити до дитячого садка»). Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору, «У дитсадок ходять мої друзі і я хочу», «У садочку добре: там грають, вчаться, товаришують»), так і вимог з боку дорослих; по-друге, загостренням потреби дитини у безпеці, емоційній підтримці оточуючих («Я там нікого не знаю», «Я не хочу бути там без мами»); виникненням переживань особливої інтенсивності й спрямованості у зв'язку з новим етапом життя, новою соціальною ситуацією («Хто ходить у садок, той потім добре вчиться», «У них багато знайомих і друзів»), зазначають О. Арнаутова, А. Кошелєва.

Отже, ознаками адаптації можна розглядати бажання відвідувати та позитивне сприйняття дитиною дошкільного навчального закладу, власного перебування в ньому.

Емоції є певною реакцією організму на процес пристосування. Учені (Б. Додонов, Т. Землякова, К. Ізард, О. Кононко, Г. Лавренєва, Р. Плутчик, П. Симонов та ін.) відзначають, що зміни навколишнього середовища, звичного способу життя зумовлюють насамперед порушення емоційного стану, тому на всіх етапах пристосування головним свідченням про адаптацію або дезадаптацію виступають емоції. Саме емоції, завдяки їх психогенетичній орієнтації, здійснюють перші зв'язки людини з її соціальним середовищем (О. Запорожець, Т. Кириленко, Я.

Неверович).

У сучасній педагогічній науці усталився погляд на дошкільний вік як на вік потенційних можливостей розвитку дитини, специфічної форми соціального буття. Вчені (Д. Ельконін, О. Запорожець та інші) вважають дошкільне дитинство відповідальним перед наступними віковими періодами розвитку особистості, сензитивним періодом для засвоєння суспільних норм, форм поведінки, розвитку адаптаційних механізмів, уміння адекватно сприймати навколишню дійсність та гармонійно поводитися у нових соціальних умовах.

На думку Д. Фельдштейна: «Опанування наукою життя – основна потреба маленької дитини, яку вона прагне задовольнити. Це вимагає уміння не лише виживати за швидкоплинних умов навколишнього середовища, а й жити на повну силу, реалізовувати свій потенціал, досягати злагоди з довкіллям, знаходити своє домірне місце у суперечливому світі» [1, с. 4].

З психолого-педагогічної точки зору проблема адаптації розглядається в працях Л. Галігузової, Т. Жаровцевої, О. Кононко, С. Мещерякової, Т. Науменко, Л. Царгородцевої, Ж. Юзвак та інших [68, 41, 215]. Вчені вважають, що пластичність нервової системи, вікові особливості дошкільників збільшують можливості тренування здатності адаптуватися, розширюють ресурси активної перебудови особистості відповідно до нових умов, вимог, вироблення відповідних форм поведіння.

Отже, аналіз психолого-педагогічних досліджень показав недостатність спеціальних досліджень, які розкривали б психологічні детермінанти та особливості адаптації старших дошкільників, системи чинників, показників та позитивних умов цього явища, проте нами з'ясовано, що специфічною особливістю старших дошкільників у період адаптації є потреба у підкріпленні знань власним практичним досвідом, включенні у змістовну, спільну з іншими дітьми та дорослими діяльність, яка сприяє обізнаності та безпосередньому усвідомленню необхідності виконання конкретних норм і правил життя.

Список використаних джерел

1. Вовчик-Блакитна О. О. Індивідуальні особливості емоційного розвитку дитини: стратегії педагогічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006.

№ 4.

2. Діти і соціум : особливості соціалізації дошкільного та молодшого шкільного віку : моногр. / А. М. Богуш, Л. О. Варяниця, Н. В. Гавриш та ін. ; наук. ред. А. М. Богуш ; за заг. ред. Н. В. Гавриш. Луганськ: Альма-матер, 2006.

3. Кононко О. Л. Простір «Я»: реальність та життєва проблема. *Дошкільне виховання*. 2001. № 4. С. 3–7.

*Федорець Святослава Борисівна,
аспірантка Університету економіки і права «КРОК»,
м. Київ*

ПСИХОСЕКСУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ З МЕНТАЛЬНОЮ ІНВАЛІДНІСТЮ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬСЯ В НЕПОВНИХ СІМ'ЯХ

Психосексуальний розвиток та сексуальна освіта підлітків з інклюзією може виявитись досить непростю задачею для батьків. В останні роки спостерігається підвищення уваги до впровадження сексуальної освіти в навчальних закладах, в той же час, в інклюзивному середовищі статеве виховання та сексуальна освіта практично відсутні, відчувається дефіцит наукових досліджень та напрацювань з даної тематики.

Поруч з цим, дослідники психосексуального розвитку підлітків з ментальними порушеннями зазначають, що темпи їхнього статевого дозрівання здебільшого мало відрізняються від соматосексуального розвитку нормотипових дітей [1; 2]. Тоді як, ментальні особливості таких підлітків сприяють тому аби дорослі продовжували сприймати їх як незрілих чи значно молодших, недостатньо враховували факт початку статевого дозрівання або продовжували ставитись як до дитини парапубертатного чи препубертатного віку, обираючи відповідний одяг, ігри, розваги тощо.

В той же час науковці слушно зазначають, що психосексуальний розвиток дітей з розумовою відсталістю має свою специфіку та потребує відповідних знань і навиків в процесі їхнього статевого виховання [3; 4; 2]. Крім того, відсутність належного статевого виховання підвищує вірогідність, що розумово відсталі діти чи підлітки можуть стати жертвами сексуального насилля, розбещення або ж можуть вдаватись

до неприйнятної сексуальної поведінки, що в свою чергу додатково поглиблює помилкове сприйняття сексуальності людей з ментальною інвалідністю [2].

Статистичні дані свідчать, що значна частина дітей та підлітків з ментальною інвалідністю виховується в неповних родин, з цієї причини таким дітям та підліткам може бути складно засвоїти зразки статево-рольової поведінки дорослого своєї статі, їм може не вистачати прикладів статево-специфічної поведінки дорослого протилежної статі, а також вони не одержують наочного прикладу спостереження за побутовою взаємодією двох дорослих людей різної статі [5]. При цьому зазначається, що підлітки з обмеженими можливостями часто потребують ширших медичних послуг, більших сімейних ресурсів, ніж діти з нормотиповим розвитком. Значна частина відповідальності за соціалізацію, в тому числі психосексуальну соціалізацію таких дітей залежить від виховання, догляду та підтримки всередині родини. Однак, чимало статистичних даних демонструють, що такі діти частіше виховуються не тільки в неповних родин, а й в сім'ях з неблагополучним соціально-економічним статусом, що додатково ускладнює процес їхнього розвитку та виховання [6; 7].

В дослідженні Г. Найдьонової яке проводилось на дітях та підлітках віком від 8 до 17 років, було виявлено, що досліджувані з розумовою відсталістю мають очевидні труднощі з визначенням відмінностей жіночої та чоловічої статі. Це, на думку дослідниці, обумовлено обмеженим словниковим запасом, а також серед причин вчена вбачає дефіцит досвіду соціально-рольової взаємодії. В тому числі внаслідок виховання в родин, з одним дорослим, де відсутні умови для формування належного уявлення про статево-рольові функції та поведінкові відмінності чоловіка і жінки [8].

Таким чином можна зробити висновок, що підлітки з ментальною інвалідністю потребують обов'язкової спеціальної сексуальної освіти, оскільки розумові особливості таких підлітків потребують індивідуального підходу з урахуванням характеру ментальної інвалідності. В той же час, зростання в неповних родин є ускладнює їхній психосексуальний розвиток, оскільки обмежує приклади статево-рольових моделей поведінки. Вбачається, що відвідування занять з сексуальної освіти та статевого виховання могло б компенсувати зазначене.

Список використаних джерел

1. Barg E, Bury M, Marczyk T, Pałac K, Wirth M. Psycho-sexual problem in young people with Down syndrome in parents' opinions – personal experience //Pediatr. Endocrinol. Diabetes Metab. 2008. № 14 (4). P. 225–230.
2. Teaching Children with Down Syndrome about Their Bodies, Boundaries, and Sexuality (Topics in Down Syndrome) Paperback – Woodbine House 2007. 400 p.
3. Найдьонова Г. О. Проблема психосексуального розвитку дітей із інтелектуальною недостатністю. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 1. С. 122–126.
4. Davida Hartman Sexuality and Relationship Education for Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorders Paperback – Jessica Kingsley Publishers. 2013. 269 p.
5. Жарікова І.О. Особливості уявлень розумово відсталих хлопців підліткового віку про батьківські ролі чоловіка. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 26. С.104–107.
6. Hogan DP, Rogers ML, Msall ME. Functional limitations and key indicators of wellbeing in children with disability. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 2000;154:1042-1048.
7. Rogers ML, Hogan DP. Family life with children with disabilities: The key role of rehabilitation. Journal of Marriage and the Family. 2003;65:818.
8. Найдьонова Г. Особливості психосексуального розвитку дітей шкільного віку з розумовою відсталістю. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 2. С. 54–59.
9. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. Вчені записки Університету «КРОК», 2022. № 4 (68). С. 107–114.

Секція 3.

Стресостійкість особистості в умовах життєвих криз.

*Албул Ірина Володимирівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри соціальної педагогіки та
соціальної роботи
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини,
м. Умань*

СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА В ЖИТТЄВІЙ КРИЗІ

Людина – найскладніший феномен буття, який не є сталим, а перебуває в процесі становлення, актуалізації та динамічних метаморфоз. Будь-яка динаміка зумовлює кризи – як ті, що належать до норм людського буття, так і ті, що виходять поза них.

Рік тому Україну накрила хвиля руйнувань і людських страждань у масштабах, небачених у Європі впродовж трьох поколінь. Понад 15 млн людей в Україні та з України потребують чи потребували допомоги у забезпеченні захисту з початку повномасштабної війни у лютому 2022 року. Масові переміщення в межах України та за кордон, роз'єднання сімей, порушення постачання життєво важливих послуг і руйнування громадських мереж, викликані загостренням війни, породили нові тривожні тенденції та посилили наявні ризики, зокрема пов'язані з торгівлею людьми, гендерно зумовленим насильством, експлуатацією та наругою над найбільш вразливими.

Упродовж усього життя, а тим паче у час війни, людина зустрічається з таким явищем, як втрата (втрата цінних речей, довіри чи волі, здоров'я і навіть життя). Науковці зауважують, що незалежно від виду втрати люди в той чи інший спосіб переживають ідентичні етапи, та їхні переживання відрізняються лише інтенсивністю, глибиною та тривалістю.

Серед криз втрат виокремлюють кризу втрати особи, втрати здоров'я, втрати матеріальних і соціальних благ, а також криза втрати волі та свободи пересування [2, с. 132].

Зважаючи на актуальність поняття «життєва криза», зацентруємо увагу на соціальній послугі кризового та екстреного втручання. Запит надання екстреної соціальної допомоги визначається потребою вчасного зняття кризи та емоційної напруги з метою запобігання в майбутньому негативним наслідкам для становлення характеру людини, її діяльності, стосунків у сім'ї тощо.

Загалом, соціальна послуга кризового та екстреного втручання трактується як психологічна допомога (консультування, підтримка, діагностика, корекція, психотерапія, реабілітація), надання інформації з питань соціального захисту населення, допомога в організації взаємодії з іншими фахівцями та службами, представництво інтересів, корекція сімейних стосунків, допомога особам, які постраждали від насильства в сім'ї, допомога в отриманні безоплатної правової допомоги, організація надання невідкладної медичної допомоги, організація надання притулку [3].

Соціальна послуга полягає в забезпеченні якісної, оперативної, короткотривалої допомоги, захисту та підтримки особам, які переживають кризову ситуацію, не можуть самостійно сформулювати ефективні способи реагування та адаптації до кризової ситуації, а також в організації та застосуванні заходів щодо її усунення, мінімізації або подолання [1].

Життєва криза як закономірний етап розвитку є перехідним періодом життя, який має два види детермінації: внутрішню (обумовлену поступовими внутрішніми змінами) та зовнішню (обумовлену обставинами життя, труднощами міжособистісних стосунків, значущими життєвими подіями).

Зазвичай в основі кризи лежать втрати та страждання. І саме через таке сприйняття можливе розв'язання критичної ситуації, причому ці страждання виступають точками росту життєвого досвіду особистості.

Отже, життєві кризи супроводжуються складними обставинами. Соціальна робота повинна бути спрямована на підтримку особистості в кризі та виведення з неї. Якість соціальної послуги кризового втручання вимагає дотримання певного алгоритму дій, організації діяльності на основі дотримання визначених принципів, підбору компетентних кадрів у середовищі надавачів соціальних послуг.

Список використаних джерел

1. Албул І.В. Життєві кризи: сутність, причини виникнення, соціальна допомога. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». № 82. Херсон, 2018 р. С.199–204 URL: <http://www.ps.stateuniversity.ks.ua/arkhiv-vidannya?id=93>.
2. Гридковець Л.М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу: монографія. Л., 2016. 517 с.
3. Наказ № 716 Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання» URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/en/z0990-16>.

*Курінна Любов Олександрівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Науковий керівник: Байда Світлана Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань.*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Військові дії – це один з найскладніших і небезпечних періодів для країни та її громадян, зокрема для молодших школярів. Під час таких подій діти можуть стикнутися з різними емоційними станами, які можуть впливати на їх психічне і фізичне здоров'я. У зв'язку з цим, особливо важливо вивчати особливості емоційного стану молодших школярів під час військових дій.

Один з основних емоційних станів, який виникає у молодших школярів під час військових дій – це страх. Він може бути спричинений різними факторами: бомбардуванням, вибухами, пострілами, втратою близьких людей та іншими факторами. Такий страх може привести до різних реакцій, таких як паніка, агресія, відчуття безпорадності та інших. Крім того, під час військових дій у молодших школярів можуть виникати такі емоційні стани, як тривога, стомленість та втому. Вони можуть бути спричинені нестабільністю ситуації, постійними стресами та втомою від переживань [1].

Незважаючи на негативний вплив військових дій на емоційний стан молодших

школярів, деякі з них можуть виявляти високу стійкість до стресу. Такі діти можуть виявляти спокій та зосередженість під час військових дій та бути більш стійкими до стресу порівняно з іншими дітьми [2].

Для підтримки психологічного стану молодших школярів під час військових дій необхідно використовувати різні методики психологічної роботи, зокрема, психологічну реабілітацію та допомогу відповідно до вікових особливостей дітей.

Особливу увагу необхідно звернути на розвиток соціально-психологічної адаптації дітей. Під час військових дій вони можуть відчувати себе відчуженими та відірваними від родини та оточуючого світу. Тому важливо створити сприятливе психологічне середовище для дітей, забезпечити їм підтримку, допомогу та надати можливість для спілкування з друзями та родиною. Також необхідно враховувати важливість спорту та руху для підтримки психологічного стану молодших школярів під час військових дій. Активність та рух позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я дітей, допомагають відволіктися від негативних емоцій та стресів.

Українська література на цю тему достатньо обмежена, проте деякі дослідження були проведені у цьому напрямку. Зокрема, у працях О.М. Строкова та Ю.В. Шкурєнкової були вивчені особливості емоційного стану дітей в зоні бойових дій на Донбасі. Також було проведено дослідження учасників АТО та їх дітей з метою вивчення взаємозв'язку між їх психологічним станом [3; 4].

У підсумку, військові дії можуть викликати негативні емоційні стани у молодших школярів, такі як страх, тривога, стомленість та втома. Для підтримки психологічного стану дітей необхідно застосовувати психологічні методики та техніки, спрямовані на зниження рівня стресу та підвищення рівня соціальної адаптації. Важливо створити сприятливе психологічне середовище для дітей, забезпечити їм підтримку, допомогу та можливість для спілкування з родиною та друзями.

Психологічна реабілітація дітей потребує комплексного підходу та врахування вікових особливостей. Важливо також забезпечити можливість для дітей висловлювати свої емоції та думки, а також враховувати їхні індивідуальні потреби та психологічні особливості.

Отже, під час військових дій важливо піклуватися про психологічний стан

молодших школярів та застосовувати спеціальні методики та техніки для їхньої психологічної реабілітації та підтримки. Українська література на цю тему є обмеженою, проте здійснення подальших досліджень та розробка спеціальних програм може допомогти підвищити якість психологічної підтримки дітей у зоні війни.

Список використаних джерел

1. Бондаренко Н.В. Емоційний стан молодших школярів на етапі військових дій в Україні. *Педагогічна освіта і наука в Україні: стан, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Херсон, 15–16 травня 2017 р.)*. Херсон : Видавництво ХДУ, 2017. С. 17–19.
2. Гуржій А.В. Психологічні особливості емоційного стану молодших школярів під час військових дій. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К., 2015. Вип. 25 (3). С. 89–94.
3. Светлична Л.В. Психологічні аспекти емоційного стану молодших школярів в умовах збройного конфлікту. *Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр.* К., 2015. Вип. 46. С. 305–310.
4. Федорченко Л.П. Психологічні особливості емоційного стану молодших школярів в умовах військових дій. *Педагогіка і психологія*. 2016. Вип. 1. С. 65–68.

Барановська Анна Вікторівна
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ У СТРУКТУРІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Перехідний період від однієї системи суспільно-економічних відносин до іншої завжди пов'язаний із значними труднощами. Специфіка психологічних проблем сучасної доби визначається необхідністю вивчення та аналізу процесів, що відбуваються в Україні. У суспільстві відбувається активний та хворобливий процес ламання особистісних стереотипів традиційних форм поведінки, цінностей, які зазнають суттєвих змін у сучасних умовах. Все це вимагає від особистості психологічної стійкості та толерантності. Психологічна стійкість проявляється у

життєдіяльності людини і залежить від її матеріального стану, індивідуально-особистісної орієнтації, профпридатності, соціалізації, духовності та ін.

Варто зазначити, що така загальнолюдська цінність як почуття прекрасного в певній мірі сьогодні відходить на другий план людського буття. Невизначеність ціннісних орієнтацій щодо сенсу життя змінює орієнтири й до бажаного способу його дотримання у професійній діяльності, ігноруючи духовність, альтруїзм, радість, доброту, щирість почуттів тощо.

Зміна ціннісних орієнтацій, розчарування в економічних і соціальних реформах обумовлюють у суспільстві прояви агресії, стресу, фобій, що спричиняють девіації (невротичні розлади) тощо.

Здоров'я людини – це гармонія зі світом, почуттями, особистісними стосунками, внутрішніми факторами, що забезпечують нормальну життєдіяльність та функціонування особистості. Це реалізація мрій, потреб, обумовлених певними життєвими бажаннями, які формують людину як особистість, вдосконалюють її самопізнання, самореалізацію, самоспонування, заохочування та самокритику [1].

Високий рівень стійкості вимагає не лише активності, але й такого рівня напруги, який відповідає суб'єктивним можливостям і ресурсам людини. Суб'єктивний потенціал дозволяє підтримувати напругу розвитку людини, становлення її життєвого шляху, пошуку та досягнення життєвих смислів, адже бути людиною – означає не тільки переживати моменти насолоди і спалахи щастя, але й протистояти тяжким випробовуванням стражданнями, невизначеністю мети, частими поразками власних починань і болісними перемогами над самим собою [4]. Стійка особистість здатна знайти у стражданні смисл і використати його на благо, здатна відновити душевну рівновагу.

Психологічна стійкість – це частина психологічного інтелекту, що сприяє збереженню високої функціональної активності в умовах дії стресорів, фрустраторів як результат пристосування до них, так і в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Її розглядають як особливість темпераменту людини, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [2].

Для психологічної стійкості особистості важливою є здатність до саморозвитку,

формування власної індивідуальності. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішніх особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту волюву регуляцію [3].

Психологічно стійка особистість відрізняється вмінням врегульовувати свої вчинки та поведінку в межах соціальних норм, що характеризується пошуком рівноваги між адаптацією до реальності, та розвитком своїх можливостей, виокремлюючи власну індивідуальність.

Відсутність психологічної стійкості особистості свідчить про її нездатність до синтезу окремих якостей та здібностей, до самоорганізації та саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Аміріді Е. С. Специфіка психокорекційної роботи психолога в лікувальному закладі. *Психологічний журнал*. 2016. № 5. С. 126–131.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Д.: ДНУ, 2016. 336 с.
3. Куліков Л. В. Особистісний фактор в подоланні стресу. *Актуальні проблеми психологічної теорії та практики*. Експериментальна та прикладна психологія. К. : Наука, 2015. № 14. С. 92–99.
4. Олпорт Г. Особистість в психології. К., Світ, 2018. С. 46–98.

**Березюк Марія Олегівна,
аспірантка спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань**

ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Формування та розвиток стресостійкості особистості, як зазначають більшість дослідників, зумовлюється зовнішніми чинниками (характеристики середовища діяльності людини) та внутрішніми чинниками (комплекс психофізіологічних, індивідуально-особистісних та соціально-психологічних особливостей

індивідуальності).

Погляди психологів щодо обґрунтування поняття «внутрішні чинники стресостійкості» не збігаються. Так, В. Корольчук до них зараховує особистісні ресурси: Я-концепція як базовий показник, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативна сфера – афіліація, емпатія, емоційна стабільність, витривалість, знання, навички, досвід долаття стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінка, характер оцінки реальності [1].

Аналіз наукових джерел, присвячених детермінації стресостійкості, дає змогу дійти висновку про те, що внутрішні чинники є підґрунтям розвитку стресостійкості, значна кількість структурних компонентів особистості можуть визначати її здатність протистояти впливові стресів.

Узагальнюючи низку досліджень, присвячених впливу екстремальних ситуацій на особливості професійної діяльності, ми дійшли висновку про те, що рухливість нервових процесів та їх врівноваженість забезпечують високий рівень стресостійкості. Однак зазначене положення не можна переносити на всі випадки здійснення професійної діяльності, адже нерідко на нейродинамічні характеристики накладаються індивідуально-особистісні та операціональні особливості суб'єкта діяльності.

Ще однією важливою властивістю особистості, що детермінує стресостійкість, є темперамент. Зазначена якість досить тісно пов'язана з типом нервової системи. Психіка – це властивість нервової системи, а отже, індивідуальні властивості психіки, зокрема й темперамент, зумовлюють індивідуальні властивості нервової системи. Емоційна врівноваженість є тим чинником, що зумовлює підвищення рівня стресостійкості особистості.

Розглядаючи вплив стресогенів на різні рівні психічного, можна виокремити особливості когнітивної сфери особистості, що позначаються на стійкості особистості до стресу: рівень сенситивності, уміння аналізувати свій стан і чинники оточення, набутий у минулому досвід, а також прогноз майбутнього.

Уміння аналізувати власний стан та особливості оточення залежать від рівня розвитку мислительної діяльності людини. Причому високий рівень її розвитку обернено корелює із рівнем тривожності, адже людина із високим рівнем здатності до

аналізу та синтезу інформації швидше усвідомлює наявність загрози для власної життєдіяльності, може спрогнозувати рівень її небезпеки для власного буття, і з точністю до навпаки: спокійна реакція на загрозову ситуацію може бути пов'язана із нездатністю особистості усвідомити міру небезпеки обставин. Однак, з іншого боку, добре розвинене рефлексивне, креативне, евристичне мислення є підґрунтям швидкого оволодіння стресовою ситуацією.

У низці досліджень розглядається проблема залежності стресостійкості та емоційного інтелекту особистості. Доведено, що відповідність емоційної спрямованості особистості вимогам та змісту професійної діяльності дає змогу реалізації цінних людині емоцій, зумовлюючи почуття задоволеності здійснюваною діяльністю. В емоційному профілі людини виокремлюють гуманістичний та гармонізуючий компоненти, їх висока вираженість в емоційній спрямованості особистості зумовлюють достатньо високий рівень її стресостійкості.

На думку Т. Циганчук, емоційний інтелект є підґрунтям саморегуляції особистості. Високий рівень розвитку інтелекту забезпечує свідоме регулювання власної емоційної сфери, можливість усвідомлення своїх емоцій, розуміння емоційних проявів інших. Зазначений феномен опосередковує процес сприймання себе та оточення, детермінує формування людиною картини світу. Емоційний інтелект є підґрунтям формування та розвитку емоційної компетентності. Розробляючи його структуру, дослідниця виокремлює ті особистісні якості суб'єкта, що визначають його можливість долати стресову ситуацію: розуміння емоцій інших людей і управління ними, усвідомлення власних емоцій та їх регуляція; здатність до регуляції своїх та чужих емоцій [2]. Підсумовуючи, можна зазначити: рівень розвитку емоційного інтелекту визначає можливість переживання задоволеності від досягнутого, сприяє емоційній саморегуляції особистості, що, безперечно, позитивно позначається на стресостійкості особистості.

Серед внутрішніх чинників, що впливають на стресостійкість особистості, деякі науковці виокремлюють гендерну приналежність суб'єкта діяльності, характер, толерантність до невизначеності.

Аналіз досліджень внутрішніх чинників стресостійкості особистості дає змогу дійти висновку, що стресостійкість особистості детермінується оптимальним

комплексом психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей особистості.

Список використаних джерел

1. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
2. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/22260/1/T_Tsyhanchuk_NVP_2_ILPP.pdf

*Вахоцька Ірина Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
м. Умань*

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ

У сучасній соціально-економічній ситуації включеність особистості в організаційні процеси пов'язана з численними та нерідко значними стресами. Не випадково психологи все пильніше вивчають феномен організаційного стресу – психічної напруги, пов'язаної з подолання суб'єктом недосконалості умов праці, високих робочих навантажень, а також з пошуком нових неординарних рішень при форс-мажорних обставинах (Н.Є. Водоп'янова). Зазначається, що загальною ознакою та головною причиною стресу, що переживається особистістю як суб'єктом організаційних процесів, виступає переживання внутрішнього конфлікту між вимогами з боку організації, привабливістю роботи в ній, очікуваннями, з одного боку, та реальними можливостями особистості (В.А. Бодров, Н.Є. Водоп'янова, А.Б. Леонова та ін.). Негативні наслідки стресів відбиваються у зниженні мотивації, у переживанні депресії, перевтоми, самотності та незадоволеності життям, соціальній та інших стрес-синдромах (Н.Є. Водоп'янова). Розвинені навички протидії стресам розглядаються як суттєвий елемент психологічної компетентності сучасного працівника, що фокусує увагу дослідників на пошуку психологічних предикторів стресостійкості особистості, включеної до організаційних процесів – значного простору самореалізації, суб'єктного становлення, буття особистості (З.І. Рябікіна,

Г.Ю. Фоменко).

Феномен стресостійкості у психології розглядається з різних позицій, зокрема: як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора (О.Г. Маклаков); як індивідуальний стиль, утворений психологічними ресурсами особистості (А.Б. Рогозян). Ресурси регуляції різних форм активності людини розглядаються як деякий функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень досягнень, саморуху, системної детермінації особи; як фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми та стратегій поведінки для запобігання чи усунення стресу (В.А. Бодров).

Існують різні визначення факторів, що зумовлюють здатність людини протистояти стресу, проте більшість дослідників зазначають, що в значній мірі вплив факторів має виражений індивідуально своєрідний характер, обумовлений поєднанням внутрішніх, індивідуально-особистісних ресурсів людини та зовнішніх, середовищних умов його життєдіяльності (В.А. Бодров, Н.Є. Водоп'янова, Л.І. Дементій, О.Г. Носкова, Б.А. Ясько та ін.).

Аналіз наукової літератури з проблем психології стресу, системного детермінуючого впливу ресурсів ціннісно-сміслової регуляції в ситуаціях переживання стресу дозволив встановити очевидні успіхи у науковому пошуку феноменологічних аспектів ціннісно-сміслової сфери особистості, стресу, психологічної стійкості, формування стратегій подолання стресу, життєвих криз.

Для сучасного учасника організаційних процесів характерні підвищені стрес-реакції та нервово-психічна напруженість, що маркує недостатнє вміння спілкуватися, приймати цінності інших людей, адекватно оцінювати ситуацію без шкоди для свого здоров'я та працездатності. Найбільш схильні до впливу стрес-факторів в організаціях чоловіки та керівники, а також суб'єкти, включені у діяльність комерційної сфери. Виражений стресогенний вплив мають слабо розвинені можливості прийняття цінностей інших, занепокоєння щодо збереження своєї роботи, низька задоволеність нею. Взаємозв'язок між нервово-психічною напругою, що переживається, і організаційним стресом свідчить про те, що стрес, що переживається особистістю під впливом організаційних стрес-факторів, носить системний характер, впливаючи на нейро-психічні, особистісно-психологічні регулятори поведінки

людини загалом.

Протидія психологічного стресу, його профілактика та корекція знайшли відображення в поняттях "coping stress" і "coping behavior". Сутність терміна "coping" (подолання, співпадання) полягає в найбільш ефективній адаптації людини до вимог важкою, екстремальної ситуації (реальної чи уявної). Поняття "подолання стресу" включає в себе сукупність дій, зусиль щодо запобігання, усунення, ослаблення впливу стресорів і стримування їх впливу на організм і психіку найменш травмуючим чином.

Найбільш суттєві наукові досягнення у вивченні проблеми подолання стресу отримані завдяки переходу від дослідницької парадигми каузального редукціонізму до трансакціоністської точки зору. Суть останньої полягає в тому, що на різних рівнях аналізу (біохімічному, вегето-соматичному, психологічному, поведінковому) простежується взаємодія середовищних (соціальних, екологічних, інформаційних та ін.) і особистісних факторів. Крім того, трансакціоністська модель взаємовпливу передбачає ідею розвитку психіки і організму в результаті цієї взаємодії.

Дослідження життєвих криз свідчать про широкі, різноспрямовані і часом суперечливі адаптаційні можливості людини в їх подоланні.

Список використаних джерел

1. Бодров В.А. Психологічний стрес: розвиток вчення та сучасний стан проблеми. К.: Наукова думка, 2015.
2. Водоп'янова Н. Є. Психодіагностика стресу. К.: Думка, 2019. 336 с.
3. Водоп'янова Н.Є. Профілактика та корекція синдрому вигорання: методологія, теорія, практика. Київ.: Вид-во Либідь, 2011. 160 с.

*Левченко Наталія Володимирівна,
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Коляда Наталія Миколаївна,
професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАПРЯМ РОБОТИ МОЛОДІЖНИХ ЦЕНТРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Створення молодіжних центрів у громаді є важливим аспектом забезпечення молодіжної політики, розвитку та популяризації молодіжної роботи. Молодіжний центр – це установа для роботи з молоддю, яка є ядром організації молодіжної роботи в регіоні й одним із важливих партнерів у повсякденній життєдіяльності молодої людини.

Досвід функціонування молодіжних центрів у системі молодіжної політики вивчають Є. Бородін, Н. Дідик, Н. Літвінова, Р. Сторожук та ін. [1; 3]; потенціал молодіжного центру як інноваційного інституту для самореалізації молоді досліджує О. Лісовець [5; 3]; молодіжну роботу та діяльність молодіжних центрів – Н. Дьоба, Л. Мукосєєва, Н. Тілікіна, О. Шкарупа; національні практики молодіжних центрів молодіжної роботи, молодіжну роботу в умовах децентралізації – І. Пеша, О. Вакулєнко, І. Бєляєва, Н. Комарова, О. Ярема [3].

Згідно із нормативно-правовими документами, а саме Законом України «Про основні засади молодіжної політики» (2021), визначено, що «молодіжний центр – установа, підприємство, організація, що здійснює молодіжну роботу», а «молодіжний простір – приміщення, будівля або її частина, земельна ділянка, що використовується для проведення молодіжної роботи» [7].

У «Типовому положенні про молодіжний центр», затвердженому Постановою Кабінету Міністрів України визначено, що «молодіжний центр – установа, яка утворюється для вирішення питань соціального становлення розвитку молоді» [10].

Відповідно до цього положення головною метою центру є «сприяння: соціалізації та самореалізації молоді; інтелектуальному, моральному, духовному розвитку молоді, реалізації її творчого потенціалу; національно-патріотичному вихованню молоді; популяризації здорового способу життя молоді; працевлаштуванню молоді та зайнятості у вільний час, молодіжному підприємництву; забезпеченню громадянської освіти молоді та розвитку волонтерства; підвищенню рівня мобільності молоді» [10].

«Молодіжний центр – установа (у великих містах – мережа місцевих філій), робота якої спрямована на забезпечення змістовного та якісного дозвілля молоді. Мета молодіжних центрів – громадянська освіта молоді через участь у суспільній діяльності, національно-патріотичне виховання, розвиток волонтерства та

мобільності молоді, реалізація творчого потенціалу молодих осіб, формування здорового способу життя, сприяння зайнятості молоді у вільний час та молодіжному підприємництву» [6; 3].

В Україні на національному рівні провадить свою діяльність Всеукраїнський молодіжний центр України – «експертно-ресурсний центр молодіжної роботи, який щодня працює задля розвитку молодіжної інфраструктури та молодіжної роботи по всій території України» [10; 2]. Місія центру – «актуалізувати молодіжну роботу, розвиваючи молодіжні центри відповідно до потреб молоді та кращих міжнародних практик, тобто робити так, щоб молодіжні центри створювали можливості для молоді, ураховуючи їхні потреби й кращі міжнародні практики [10; 2].

Основними напрямками роботи Всеукраїнського молодіжного центру є розбудова трирівневої системи взаємодії молодіжних центрів, розвиток молодіжної інфраструктури, поширення успішних практик молодіжної роботи.

Упродовж років діяльності центром реалізовано проєкт «Соціальна згуртованість через участь молоді», який створений задля подолання викликів становлення миру в Україні. Він діє через підтримку молодих людей у контексті діалогу національної єдності, сприяючи участі молоді та взаємодії її з владою на місцевому, регіональному та національному рівнях [2].

Після вторгнення країни-агресора на територію України одним із основних напрямів роботи молодіжних центрів та просторів стало волонтерство, психологічна допомога, підтримка населення.

На державному рівні платформою для такої роботи масштабу є «СпівДія». Зокрема, СпівДія-Хаби – регіональні простори, що діють на базі молодіжних центрів та просторів, активних волонтерських організацій. Хаб надає комплекс сервісних послуг для підтримки цивільного населення, яке постраждало внаслідок війни в Україні [9; 4]. Платформа «СпівДія» забезпечуватиме допомогу цивільному населенню за такими напрямками: СпівДія-волонтери; СпівДія-діти; СпівДія-підприємці; СпівДія-work; СпівДія-шелтер; СпівДія [9; 4].

Із 20 квітня 2022 року в рамках роботи платформи «СпівДія» та СпівДія-хабів було запущено напрям психологічної та юридичної допомоги цивільному населенню. Скористатися послугами психологічної підтримки можна двома способами:

записатися на консультацію офлайн: у 20-ти СпівДія-хабах із 20 квітня працюють психологи, які надають цивільному населенню як індивідуальні консультації, так і проводять групові заняття (із урахуванням безпекової ситуації в регіоні); записатися на консультацію онлайн: якщо особа не має змоги скористатися консультацією на базі хабу в мережі СпівДія, то така консультація психолога може надаватися онлайн-засобами телефонного зв'язку [9; 8; 4].

До основних завдань психологічної підтримки населення належать формування і підтримка на належному рівні психологічного стану цивільного населення щодо адаптації в суспільному житті під час війни; підготовка та надання консультацій цивільному населенню щодо реагування на кризові ситуації під час війни; психологічна підготовка та підтримка цивільного населення до життя в Україні в умовах війни; проведення заходів оптимізації соціально-психологічного клімату цивільного населення у відповідних населених пунктах; психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб; психологічна реабілітація цивільного населення, яке постраждало під час війни [9; 8; 4].

Отже, соціально-психологічний напрям роботи молодіжних центрів в умовах війни є актуальним напрямом діяльності, мета якого допомогти та підтримати населення у важкий час для всієї країни.

Список використаних джерел

1. Бородін Є. І. Загальнодержавна молодіжна програма в Україні в контексті удосконалення механізму державної молодіжної політики. URL: <http://surl.li/ezxcj> (дата звернення: 02.02.2022).
2. *Всеукраїнський молодіжний центр України*. URL: <https://auyc.org.ua/> (дата звернення: 02.02.2022).
3. Левченко Н. Молодіжний центр у контексті розвитку молодіжної роботи. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. № 1. С. 67–73.
4. Левченко Н., Панченко В., Коляда Н. Громадська організація як осередок соціального забезпечення молоді: управлінський аспект. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. № 4. С. 91–97.
5. Лісовець О. Молодіжний центр як інноваційний інститут самореалізації молоді в Україні. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. Вип. 1(6). С. 176–183.

6. Методичний посібник «Молодіжні центри. Основні принципи та засади». Управління у справах сім'ї та молоді Донецької обласної державної адміністрації, Комунальний позашкільний навчальний заклад «Донецький обласний дитячо-молодіжний центр». Уклад.: А. Сорокіна, О. Кравчук, О. Шеремет Краматорськ, 2017. 64 с. URL : http://dodmc.dn.ua/images/stories/Biblioteka/molodizni_centri.pdf (дата звернення: 02.03.2023).
7. Про основні засади молодіжної політики: Закон України від 27.04.2021 № 1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 02.03.2023).
8. Про психологічну та юридичну підтримку населення в рамках роботи Співдія Хабів : офіційний портал Києва. URL: https://kyivcity.gov.ua/pilhy_dovidky_ta_sotsialnyi_zakhyst/pro_psikhologichnu_ta_yuridichnu_pidtrimku_naselennya_v_ramkakh_roboti_spivdiya_khabiv_963533/ (дата звернення: 02.03.2023).
9. СпівДія: в Україні запустили офіційну платформу гуманітарної допомоги: Міністерство розвитку громад та територій України. URL: <https://www.minregion.gov.ua/press/news/spivdiya-v-ukrayini-zapustily-oficzijnu-platformu-gumanitarnoyi-dopomogy/> (дата звернення: 02.03.2023).
10. Типове положення про молодіжний центр: Постанова Кабінету Міністрів України від 20.12.2017 № 1014. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1014-2017-%D0%BF#n18> (дата звернення: 02.03.2023).

***Петрунько Ольга Володимирівна,
доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК»
м. Київ***

ЦІННІСНА КРИЗА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мораль і цінності відіграють ключову роль у структурі особистості, в її ставленні до світу, в її діяльності, в характері її взаємодії з оточенням тощо. Тому дослідження морально-ціннісної сфери є надзвичайно актуальним завданням наук

про поведінку людини в різних обставинах її життя, в тому числі в екстремальних та кризових умовах.

У сучасних інформаційних суспільствах екстремальні умови людського буття набувають «подвійної» стресогенності: 1) через дію об'єктивних стресових чинників; 2) через «нагнітання» стресової ситуації засобами масової комунікації (масмедіа). І це є серйозним випробовуванням для психіки учасників ситуації та їх морально-ціннісної сфери. Феномен «розмивання» моральних норм і цінностей свого часу Е.Дюркгейм визначив як аномію, або брак надійних ментальних, у т.ч. й моральних опорних конструктів та чітких і прийнятних інструкцій до дій. За Е.Дюркгеймом, аномія – як певний перманентний стан індустріального суспільства – передається у спадок постіндустріальним, інформаційним суспільствам, де є об'єктивні умови для поглиблення і поширення цього стану аж до соціальної дезорганізації й хаосу [1]. Це виявляється на всіх рівнях соціальної системи інформаційного соціуму як втрата орієнтирів, неадекватне реагування на зміни, соціальна дезінтеграція, відчуження, руйнування соціальних зв'язків, медіатизація свідомості і т. ін.

В інформаційних суспільствах в умовах криз економічного, політичного, воєнного характеру особливе право на першість у висвітленні екстремальних подій та перебігу кризи отримують масмедіа. При цьому їх вплив на свідомість масових аудиторій, у тому числі на морально-ціннісні настанови цих аудиторій, істотно посилюється. І хоч традиційно дослідники морально-ціннісних систем вважають, що ці системи є досить ригідними, адинамічними і мало чутливими до впливу зовнішніх чинників, однак відомо чимало емпірично фактів, які свідчать про протилежне (особливо, коли йдеться про драматичні події життя).

Ініційована кризою та посилена масмедіа подвійна мораль створює об'єктивний конфлікт цінностей і загрозу накопичення дистресового досвіду на всіх рівнях соціальної системи. Неможливість розв'язати цей конфлікт формує комплекс вивченої беспорядності, спричинює «відмову від моралі», або ж відтворення чогось середнього між багатьма різними, часом взаємовиключними морально-ціннісними трендами. Створений з подачі масмедіа суспільний дискурс і відповідне вікно Овертона настільки безмежні, що кожний може «вичіпити» звідти все що завгодно, аби виправдати свої дії. Вже і не йдеться про «ігри без правил», бо для будь-яких ігр

та гравців знайдуться «підходящі» правила! Подвійна мораль в нормує в т.ч. і ставлення до агресії й насильства: вголос вони не схвалюються і заперечуються, але реально приймаються як необхідність і навіть подаються як доцільні, виправдані ситуацією тощо.

Нинішня екстремально-кризова ситуація, спричинена війною, є досить показовою і дає чимало матеріалу для роздумів на тему моралі і цінностей. Як і будь-яка інша гостра стресова ситуація, викликана небезпечними для життя подіями, ця ситуація виходить за рамки звичного людського досвіду, є травмівною для переважної більшості учасників, змушує адаптуватися до стресових умов буття, повному мислити і діяти і навіть змінює траєкторії життєвого шляху та долі людей. А це безумовно пов'язане з кризою цінностей.

Дослідники «кризової проблематики» визначають кризу цінностей як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення» [2; 3]. Будь-яка криза – це завжди сильне суб'єктивне переживання, що призводить до реконструкції ставлення до себе, до минулого, сьогодення й майбутнього; ставлення до світу і до себе самого, призводить до перебудови найбільш значущих потреб і цінностей. Криза завжди порушує звичний перебіг життя та його якість, стає немов би домінантою внутрішнього світу особистості і її буття в світі і неодмінно пов'язана з переосмисленням людиною власного життя [2].

У цьому контексті П.П. Горностай описує термінальні кризи, пов'язані з термінальними цінностями особистості; кризи значущих стосунків та вимушених змін у структурі цих стосунків аж до зміни життєвих ролей; кризи особистісної автономії, пов'язані з вимушеними обмеженнями, втратою особистих кордонів, особистої свободи; кризи самореалізації, або сприйняття самореалізації як неможливої через обставини, які склалися [3].

Криза цінностей – це певною мірою екзистенційна криза, або криза сенсу життя. В процесі цієї кризи, за І. Яломом, раптово і надзвичайно гостро постає питання про власну цінність, цінність і доцільність свого життя. Екзистенційна криза змушує до глибокого переосмислення пріоритетів і смислу буття в нових умовах, усвідомлення людиною відносності «абсолютних» цінностей. Зазвичай це

розгортається за двома сценаріями розвитку особистості: 1) як позитивна дезінтеграція, в межах якої криза стає механізмом змін та переходу на новий рівень особистісної цілісності; 2) як негативна дезінтеграція, за якої криза супроводжується нарощуванням ознак дезадаптації і може ускладнитися кризою безперспективності, спустошення, безсенсовності життя [4].

Ознаками ціннісної кризи є: усвідомлення незбігу між прагненнями, планами, мріями та можливостями їх реалізації; гостре невдоволення через власну неефективність у соціальній, професійній, особистій сферах; болісна перебудова ментальних структур; зміна характеру міжособистісних і соціальних комунікацій; негативні зміни емоційної сфери; зміни поведінки аж до нетипових для людини асоціальних проявів; страх і тривога, пов'язані з нинішнім і майбутнім; пошук нового сенсу життя та переоцінка цінностей.

Переоцінка і зміни систем цінностей в умовах соціальної кризи є неунікненими, і чим тривалішою є криза, тим очевиднішими є трансформації. Це узгоджується з відомим в аксіопсихології положенням про «аксіологічний поворот» в системах цінностей суб'єктів кризи [5; 6].

Висновок. Логіка і динаміка змін морально-ціннісних систем наразі не є вичерпно дослідженими, однак можна впевнено говорити про найризикованіший наслідок цих змін в умовах медійного хаосу на тлі кризи – формування аномійної, аксіопатичної особистості, що стала на хибний, деструктивний шлях власного аксіогенезу.

Список використаних джерел

1. Durkheim É. La educación moral. Print Book, Spanish, 2002. 296 p.
2. Титаренко Т. М. Випробовування кризою. Одисея подолання. К.: Либідь, 2010. 304 с.
3. Горностай П. П. Особистість і роль. Рольовий підхід у соціальній психології особистості. К.: Інтерпрес ЛТД, 2007. 312 с.
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: РИМИС, 2008. 608 с.
5. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Монографія. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.

6. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

*Станішевська Вікторія Іванівна,
викладач кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

Криза є невід'ємною частиною людського буття. Досвід, отриманий при переживанні кризи, істотно впливає на становлення особистості, її життєвий шлях. Цим обумовлена актуальність теми кризи для психологічної науки. У сучасних умовах життя завжди ускладнюється. Швидкість змін, які у світі, поруч із катастрофами, стихійними лихами, терористичними актами, війнами ставить проти нього найскладніше завдання.

З одного боку, людина повинна постійно змінюватися, бути готовою до нових умов, орієнтуватися у великому інформаційному потоці. Зберігати внутрішню цілісність, стабільність, душевну рівновагу. Життя сучасної людини набуває екстремального характеру. Це зумовлює зростання наукових досліджень різноманітних форм існування особистості а також розширення практики психологічної допомоги.

Особистісна криза - подія екстраординарна, що перериває або робить неможливим звичний перебіг життя. Вона ставить людину перед необхідністю вирішувати завдання, пов'язані з творчим пристосуванням до умов існування, що змінилися, способи вирішення яких відсутні в індивідуальному досвіді. Інтерес до особистісної кризи є первинним як до проблеми психічного здоров'я, а потім як до дослідницької проблеми обумовлений масштаб впливу, який криза чинить на людину, перериваючи поточну життєдіяльність, поміщаючи їх у «маргінальне» становище. Обставини життя (зовнішні чи внутрішні), що призводять до виникнення особистісної кризи, створюють перешкоду безперервності функціонування цілісного

психічного образу реальності (образу світу).

У ситуації особистісної кризи також виникає стан суб'єктивної неможливості реалізації внутрішніх потреб життя. Зіставлення ситуацій «неможливості» лише на рівні когнітивному (перцептивний конфлікт), і лише на рівні особистісному (особистісна криза) сприятиме виявленню базових психологічних механізмів переживання ситуацій «неможливості».

Розвитком клінічного підходу є дослідження посттравматичного стресового розладу. ПТСР-орієнтований підхід розглядає кризу як результат гострої травми, завданої ззовні. В основі виникнення кризи лежить стрес, який суб'єктивно сприймається як непереборний. Гостра реакція на психологічну травму проявляється у розладі мислинневої діяльності, розладі емоцій (від поглиненості переживаннями до емоційного отупіння), втрати контролю за поведінкою.

В рамках цього підходу криза розглядається як патологічний стан, що потребує екстреної допомоги. Таким чином, клінічний підхід розглядає особистісну кризу як реактивний, короточасний або довготривалий стан, що призводить до дезадаптації та трансформації особистості. Вихід із кризи багато в чому залежить від своєчасної психологічної чи соціальної підтримки людини, яка переживає кризу.

Власне криза співвідносна з особистісним рівнем дослідження критичної ситуації. Наявність критичної ситуації визначається внутрішнім станом дезорганізації, суперечливості, невизначеності, що виникає внаслідок «неможливості жити, реалізувати внутрішні потреби життя».

Особистісна криза характеризується певною динамікою, яка може бути описана через послідовне залучення до процесу переживання різних структур образу світу (шарів суб'єктивного досвіду). Початок кризи характеризується презентацією суб'єкту чуттєвої та біодинамічної тканини (кризових переживань). У міру розгортання кризи до процесу переживання залучаються семантичні структури суб'єктивного досвіду (чуттєва тканина набуває означеності) при поглибленні кризи у його переживання залучаються глибші верстви суб'єктивного досвіду, співвідносні з ядерними структурами образу світу.

Результатом переживання особистісної кризи незалежно від його динаміки та запускаючих факторів є навчання. Людина, яка одного разу пережила особистісну

кризу, набуває унікального особистісного та когнітивного досвіду, що дозволяє їй у майбутньому проживати подібні ситуації швидше і менш драматично. Такий самий ефект спостерігається при досягненні адаптації до оптичних спотворень виникає перцептивне навчання, яке істотно скорочує час адаптації у разі повторення досвіду. В обох випадках формується особливе новоутворення, яке можна віднести до досвіду високого порядку, або метакогнітивного досвіду.

Таким чином, психологічна криза є одним із проявів соціально-психологічної дезадаптації особистості в ситуації втрати або загрози втрати значущої цінності або об'єкту. Криза виникає за неможливості подолати перешкоди в досягненні життєво важливих цілей способами, сформованими на основі попереднього індивідуального досвіду.

Кризовий стан характеризується інтенсивними негативними емоціями: відчуттям невизначеності, хвилюванням, тривогою, переживанням власної нікчемності, безпорадності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації і майбутнього, вираженими утрудненнями в плануванні подальших дій.

З погляду психофізіології в кризовому стані відбуваються зміни в пізнавальних процесах, мисленні, спостерігається зменшення обсягу уваги, зниження засвоєння інформації. Відзначаються і соматовегетативні розлади: людина схлипує дихає, зітхає; відчуває фізичну слабкість, розбитість, виснаження; у нього засмучені сон, апетит і інші функції.

Тривога і напруженість, викликані кризовою ситуацією, призводять до зниження адекватності і глибини розуміння інших людей. Людина, в такому стані перебільшує екстреність критичної ситуації, їй здається, що для прийняття рішення у нього менше часу, ніж насправді. У таких людей також мають місце порушення особистої ідентифікації: вони не впевнені в тому, що зможуть перенести негативні емоції.

Список використаних джерел

1. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості. Навчальний посібник. Бердянськ: «БДПУ» 2016. С. 55–60.
2. Н. І. Пророк. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ. 2018. С. 100–102.

Секція 4.

Психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх фахівців у наданні психологічної допомоги з подолання стресів.

*Гучок Лариса Іванівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У освітньому процесі, зокрема, у діяльності студентів ЗВО, рефлексія є одним з основних компонентів діяльності, а професійна рефлексія виступає як необхідна складова професійної освіти, що пов'язана з особистістю самого студента. У зв'язку з цим питання професійної рефлексії та особистісних характеристик студентів, майбутніх психологів є вкрай актуальним.

На основі аналізу особливостей професійної рефлексії майбутніх психологів можна виокремити ряд аспектів:

Усвідомленість власних думок, почуттів та дій. Майбутні психологи мають бути уважними до своїх внутрішніх процесів, таких як думки, емоції та поведінка, під час роботи з клієнтами або в ситуаціях професійної практики. Вони повинні бути відкриті до розгляду власних переконань, цінностей та побоювань, що можуть впливати на їхню роботу. Рефлексія професійного досвіду: майбутні психологи повинні бути здатні критично оцінювати свої власні професійні дії та рішення, визначати їх ефективність та виявляти можливі альтернативи. Вони мають враховувати власний досвід та вдосконалювати свої професійні навички та підходи на основі рефлексії.

Етична свідомість. Психологи повинні мати розвинену свідомість етичних аспектів своєї професійної роботи, таких як конфіденційність, дотримання професійних норм і стандартів, а також відповідальність за свої дії. Вони мають бути готові ретельно розглядати етичні дилеми та вирішувати їх на основі високих моральних принципів. Відкритість до зворотного зв'язку. Майбутні психологи мають

бути відкриті до зворотного зв'язку від колег, вчителів, наставників та клієнтів. Вони повинні бути готові приймати критику, розуміти її значення та використовувати її для власного професійного розвитку. Відкритість до зворотного зв'язку може допомогти майбутнім психологам бачити свої сильні та слабкі сторони і можливості професійного розвитку.

Самовдосконалення та особистий розвиток. Професійна рефлексія майбутніх психологів включає розвиток власної духовності, додання байдужості або душевної порожнечі, вміння сумніватися, бачити помилки та шукати шляхи їх виправлення. Вони мають бути готові працювати над власними недоліками, розуміти власні мотиви діяльності. Вміння передбачати наслідки своїх рішень. Психологи мають розуміти важливість передбачення можливих наслідків своїх професійних рішень. Вони повинні уміти оцінювати ризики та вагатися перед важливими вирішеннями, а також розглядати різні сценарії результатів своїх дій.

Розвиток толерантності та відкритості до різноманітності. Психологи мають бути толерантними до різних думок, переконань та культурних різниць. Вони повинні бути відкритими до різноманітних підходів та рішень у своїй професійній роботі та готовими враховувати індивідуальні потреби своїх клієнтів.

Вміння вирішувати професійні конфлікти. Психологи мають ефективно вирішувати конфлікти, які можуть виникати у професійній діяльності. Вони повинні бути відкритими до взаємодії з колегами та вміти будувати конструктивні відносини з іншими фахівцями.

Ці особливості професійної рефлексії майбутніх психологів є важливими аспектами їхньої професійної підготовки. Вони допомагають майбутнім психологам стати більш свідомими щодо власних професійних дій, розуміти свої власні емоції, переконання та реакції на різні професійні ситуації, і розвивати компетентності, необхідні для виконання їхньої професійної діяльності на високому рівні.

Професійна рефлексія майбутніх психологів вимагає від них постійного самоаналізу, критичного мислення та глибокого розуміння своїх дій та взаємодії з клієнтами. Вона сприяє розвитку самосвідомості, розумінню власних цінностей, переконань та етичних позицій, що впливають на їхню професійну практику.

Список використаних джерел

1. Гриньова Н.В. Психологічні механізми становлення професійної свідомості майбутніх психологів у закладі вищої освіти. Вісник Національного університету оборони України. №4(62), 2021. С. 34–40.
2. Іващенко А. І. Рефлексія як механізм саморозвитку особистості юнацького віку. *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific journal)*. Warszawa, 2016. № 6. С. 132–137.
3. Кравець Л. М. Виховання саморефлексії у студентів вищих навчальних педагогічних закладів : автореф. Дис. канд. пед. Наук : 13.00.07. Луганськ, 2009. 22 с.
4. Сорокіна О. А. Зміст уявлень студентів психологів про специфіку майбутньої професійної діяльності. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. С. 62–65.

*Діхтяренко Світлана Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Ковальчук Марія Сергіївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ЦІННОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЗДОБУВАЧІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні загострила низку проблем, серед яких громадянське виховання сучасної молоді, адже в умовах війни та в післявоєнний період Україна потребує та потребуватиме величезних зусиль, щоб перемогти духовно, ментально, інформаційно, а також утверджувати свою цивілізаційну перемогу завдяки високому рівню моральності, освіченості, національної свідомості українських громадян, особливо молодого покоління.

Наукові праці І. Бега, М. Боришевського, П. Вербицької, О. Вишневського, Н. Дерев'яненко, І. Кучинської, О. Пометун, І. Чорної та інших дослідників підтверджують суспільно-політичну значущість громадянського виховання як пріоритетного напрямку реалізації виховних цілей Української держави. Сьогодні для здобувачів пріоритетними постають сімейні та національні цінності, а також мир, віра, свобода, гідність, єдність, добродійність як фундаментальні цінності, котрі є особливо актуальними в умовах сучасних воєнних реалій.

Здобувачі вищої освіти пояснюють важливість родинного затишку й

спілкування, що стали порушеними в часі війни, зазначають про національну єдність як найважливішу цінність та передумову перемоги у війні з ворогом. Вони стверджують, що українська героїчна історія, духовна етногенетична спадщина є тими фундаментальними цінностями, які сьогодні особливо актуалізувалися і мотивують, наснажують, тримають українців у війні.

В умовах війни надзвичайно важливою є така фундаментальна цінність як віра, віра у майбутнє, у світле майбутнє наших дітей, віра в нашу перемогу. Ця віра є сильною, могутньою та непохитною. Частина здобувачів виокремлюють оптимізм, завзяття, активність та добродійність як необхідні цінності у важких умовах війни.

Зазначимо, що чимало здобувачів педагогічного університету беруть активну участь у волонтерському русі ЗВО, міста та України в цілому. Низка зазначених ними цінностей відображає пріоритети практичної діяльності цих молодих волонтерів. Результати нашого дослідження підтверджують наукові висновки, зокрема, про те, що українське суспільство рухається від громадянських цінностей до громадянськості – сталої, фундаментальної цінності. Громадянський рівень українства вирізняється демократичною ідеологією молоді – суб'єктом громадянської освіти і виховання. На часі – розроблення національної системи формування громадянських цінностей молодого покоління засобами української громадянської освіти і громадянського виховання. Молодь – національний продукт, тож є підстави гадати, що вона навчиться ставати до оборони питомих цінностей українського суспільства – і національних, і громадянських, і сімейних.

Таким чином, з огляду на воєнні реалії в Україні, сучасні здобувачі як майбутні психологи та громадяни зазначають пріоритетність низки фундаментальних (мир, віра, свобода, гідність, єдність, добродійність), сімейних та національних цінностей. Отримані нами наукові результати засвідчують ціннісне ставлення української студентської молоді до таких соціальних інститутів, як держава, нація, сім'я, мова, віра, історія, культура. Здобувачі підтверджують своє розуміння важливості існування української держави, суверенітету й територіальної цілісності рідної країни, демократичних моральних національних засад розвитку українського суспільства, які виступають запорукою щасливого буття особистості українця.

Список використаних джерел

1. Кучинська І. О. Громадянське виховання в Україні: минулий досвід та сучасні потреби : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : видавець ПП Зволейко Д. Г., 2015. 112 с.
2. Савчин М. Моральна сфера особистості та її сутнісні визначення. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1 (85). С. 149–162.
3. Сухомлинська О.В. Що таке духовність сьогодні? *Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: (теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнів. молоді)* : зб. наук. пр. Київ, 2000. Кн. 1. С. 7–10.
4. Ярошенко А. О. Ціннісний дискурс освіти : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2004. 156 с.

*Кизима Наталія Ернестівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, яке інтегрується з європейським середовищем, відбувається трансформація в усіх сферах соціуму, що потребує підготовки високопрофесійного спеціаліста, здатного до розвитку та самореалізації. За таких умов зростають вимоги до закладів вищої освіти щодо підготовки фахівців, які готові до виконання різних інноваційних завдань. Актуальна проблема вищої освіти – це професійна підготовка майбутніх психологів у таких створених умовах навчання, які сприятимуть прагненню до самовдосконалення та формуватимуть професійну рефлексію особистості ще на етапі навчання у закладах вищої освіти.

Категорія «рефлексія» походить від слова «reflexio», що означає «відображення» або «звернення назад», трактується як розуміння суб'єктом своїх психічних станів, особистісних особливостей, емоційних реакцій [1].

Рефлексію вважають важливим механізмом міжособистісного пізнання, який допомагає взаємодії в складних, конфліктних ситуаціях, у безперервному навчанні в

період дорослості. Від рефлексії залежить успішність оволодіння і виконання людиною трудової діяльності.

У своїх дослідженнях сучасні учені професійну рефлексію розглядають як важливу особистісну властивість, необхідну у професійній діяльності. Зокрема, учені Т. Шевченко, Н. Пов'якель вважають, що професійна рефлексія є стимулом, мотивацією самоактуалізації професіонала [2].

Учена О. Власова розглядає професійну рефлексію як багатокомпонентний особистісний та професійно-значущий процес діяльності людини. Завдяки професійній рефлексії може формуватися індивідуальний стиль професійної діяльності, що сприяє осмисленню передового досвіду, вона є засобом самопізнання та самовдосконалення. Учена визначила складові професійного саморозвитку у єдності 3-х компонентів : мотиваційно-цільового, змістовно-операційного та рефлексивного [3]. Тобто, у процесі саморозвитку рефлексія відіграє важливу роль.

Аналіз психологічних наукових джерел показав, що в існуючій системі професійної підготовки недостатньо уваги приділяється особистісному розвитку майбутніх психологів, а також, малодослідженим є зв'язок особистісної рефлексії з професійною рефлексією, що є важливим ресурсом у професійному становленні, який виявляється в осмисленому, усвідомленому ставленні до себе, як до фахівця-психолога. У практиці вищих навчальних закладів поки відсутня система особистісно-професійного розвитку майбутнього психолога і переважають репродуктивні методи навчання, які забезпечують набуття здобувачами теоретичних знань. Це призводить до недостатньої практичної підготовки до самостійної професійної діяльності.

Отже, одним із завдань професійної підготовки, окрім передачі знань і умінь, має стати формування особистості фахівця, його професійної мотивації, сприяння його ідентифікації з професією, що базується на врахуванні психологічних закономірностей процесу професіоналізації та професійної рефлексії.

Список використаних джерел

1. Карпюк В.А. Діагностико-рефлексивний та циклічний конструкти інтеграції навчально-пізнавальної і самоосвітньої діяльності студентів. *Духовність особистості*. 2013. № 3. С. 91–97.

2. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

3. Пасічник І. Д. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 28. С. 3–16.

Сафін Олександр Джамільович,
доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань

ПРО ПРОФЕСІЙНИЙ ІМІДЖ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Становлення та технології формування іміджу визначаються особливостями суб'єкта та об'єкта сприйняття, цілями та завданнями створення іміджу. Технології формування іміджу психолога мають бути засновано насамперед на розумінні сутності феномену іміджу з врахуванням особливостей зовнішнього вигляду інципієнта. Необхідно усвідомлення індивідуально психологічних особливостей у конкретних умовах професійного спілкування та діяльності. Не менш важливим є визначення характеру предметного середовища та цільової аудиторії, включаючи особливості психології конкретного клієнта та соціально-психологічної ситуації його стану. У формуванні відносин довіри клієнта особливо суттєвими є основні іміджотворюючі якості психолога. Необхідно враховувати, що види міжособистісної довіри є ситуативними і динамічними явищами, що мають різні характеристики і у різних, і у подібних ситуаціях взаємодії. Сучасними дослідниками показано, що феномени довіри та недовіри не є лише протилежними явищами єдиного континууму. Феномени одночасно існують у мультиплексних відносинах: довіра може існувати в одних відносинах за одночасного існування недовіри в інших. Крім того, довіра та недовіра можуть існувати тимчасово. Наявність у людини, що сприймається, суперечливих якостей – основна причина прояву довіри і недовіри, які неоднозначно проявляються у різних аспектах міжособистісних відносин. Так, можуть бути визначено якості особистості, що викликають одночасно і довіру, і недовіру [2].

Враховуючи багатоаспектність стосунків довіри та недовіри, можна розглядати таку модель іміджу психолога як чинника довіри до нього клієнта. Компонентами іміджу психолога є: зовнішній вигляд психолога (голос, габітус,); запахи, одяг та аксесуари; предметне середовище (фон сприйняття); індивідуально-психологічні особливості психолога; специфіка професійного спілкування психолога; його професійної діяльності. Компонентами довіри клієнта психологу є: когнітивний (уявлення та очікування клієнта, пов'язані з поведінкою психолога), емоційний (оцінки клієнтом процесу взаємодії з психологом) та поведінковий (готовність клієнта до певних дій щодо психолога та умов взаємодії).

Відповідно до теоретико-методологічного підходу О. Петрової щодо емпіричних досліджень зовнішнього вигляду, було застосовано відповідну методику, що дозволила описати такі знакові системи як компоненти професійного іміджу психолога:

1. Чоловік-психолог, який викликає довіру: форма обличчя – прямокутна; габітус – середня статура; костюм – діловий стиль; зачіска – стрижка, коротке волосся; жести – відкриті, запрошуючи; міміка – усміхнене обличчя.

2. Жінка-психолог, що викликає довіру: форма обличчя – овальна; габітус – середня статура; костюм – діловий стиль; зачіска – стрижка, середньої довжини волосся; жести – відкриті, запрошуючи; міміка – усміхнене обличчя.

3. Чоловік-психолог, що викликає недовіру: форма обличчя – кругла; габітус – повна статура; костюм – вільний стиль; зачіска – довге волосся; жести – вказівні; міміка – сумне обличчя.

4. Жінка-психолог, що викликає недовіру: форма обличчя – кругла; габітус – повна статура; костюм – спортивний стиль; зачіска – довге не укладене волосся; жести – забороняючі; міміка – сумне обличчя.

5. Чоловік – типовий психолог (образ, що склався): форма обличчя – прямокутна; габітус – середня статура; костюм – діловий стиль; зачіска – стрижка, коротке волосся; жести – відкриті, запрошуючи; міміка – спокійне обличчя.

6. Жінка – типовий психолог (образ, що склався): форма обличчя – овальна; габітус – середня статура; костюм – діловий стиль; зачіска – стрижка, середньої довжини волосся; жести – відкриті, запрошуючи; міміка – спокійне обличчя [3].

За результатами емпіричного дослідження було уточнено теоретичну модель структури особистісних критеріїв довіри та недовіри до психолога-консультанта. Як виявилось, різниця в образах психолога, що викликає довіру, і типового психолога стосується міміки і від позитивного полюса до нейтрального. При цьому немає відмінностей в особливостях професійного іміджу типового психолога-чоловіка та психолога-жінки, за винятком нерізкої відмінності у формі обличчя (прямокутне – овальне) та довжини волосся (стрижка, коротке волосся – стрижка, середньої довжини волосся), що визначається стереотипними уявленнями. Відповідно, ті ж особливості видно, порівнюючи психолога-чоловіка і психолога-жінку, що викликають довіру та недовіру, крім нерізкої відмінності у стилі костюма (вільний стиль – спортивний стиль) та стилі жестикуляції (вказівні жести – забороняючи жести). Факторні структури явно виявляють, які особливості особистості та поведінки є неприпустимими у позитивному процесі становлення іміджу і які, навпаки, є дуже необхідними, будучи заснованими на глибокому професіоналізмі психолога-консультанта, впевненого у своєму професійному покликанні та здібностях.

В результаті факторного аналізу за методом головних компонентів побудовано відповідні факторні моделі, що конкретизують теоретичну модель структури особистісних критеріїв довіри та недовіри до психолога-консультанта. Підтвердилися висновки сучасних соціально-психологічних досліджень, в яких довіра до іншого визначається як окремий випадок довіри до світу, пов'язаного із довірою до себе. Дослідження показало, що довіра виникає за наявності готовності до її прояву в одного з партнерів як результату сприйняття іншого як значущого, надійного та безпечного та власної суб'єктивної значущості та безпеки. У формуванні довіри на основі індивідуального досвіду та стереотипів соціальної взаємодії може бути виокремлено три етапи встановлення емоційних відносин, починаючи від рівня соціально-перцептивних процесів до визначення міри подібності з партнером і до встановлення рольової відповідності/невідповідності. Встановлені в процесі психологічного консультування особливості іміджу психолога, що викликає довіру, виявляють можливість формування мультиплексних відносин. Виявлені особливості іміджу психолога, що викликає довіру, можуть бути детерміновані віковими

особливостями досліджуваних (19–27 років). Відносини довіри/недовіри у цьому віці часто є амбівалентними: висока довіра до іншого часто поєднується з уявленням про нього як про непередбачуваного, неприємного, що не розуміє і не уявляє, що довіру не слід обманювати. Таким чином, існує стійкий зв'язок професійного іміджу психолога-консультанта з характеристиками його особистості та професійної діяльності [1]. Диференційовані за змістом уявлення клієнтів про характеристики особистості та професійну діяльність психолога-консультанта з різним професійним іміджем мають структурно-універсальний характер. З метою формування довіри клієнта та забезпечення ефективності психологічної допомоги рекомендується брати до уваги основні, іміджотворюючі якості особистості професійного психолога-консультанта.

Список використаних джерел

1. Психологічна служба : підруч. / наук ред В.Г. Панок, А.Г. Обухівська, В.Д. Острова та ін. К.: Ніка-Центр, 2016. С. 23–26.
2. Савчин М.В. Вступ до спеціальності: психолог, практичний психолог. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2007. С. 39–44.
3. Основи психолого-управлінського консультування: Навч. посіб. / Л. М. Карамушка, Н. Л. Коломінський, М. В. Войтович та ін.; За наук. ред. Л. М. Карамушки. К.: МАУП, 2002.

*Стацюк Валерія Олександрівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ЕМОЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

В останні роки значно ускладнилася проблема вибору професії для юнаків та дівчат, що зумовлено протиріччями, що виникли між вимогами суспільства у ситуації економіко-політичних та соціально-культурних змін та неадекватністю уявлень значної частини молоді про затребуваність професій, а також зі збільшенням утриманських настроїв, нездатністю молодих людей швидко адаптуватися до

мінливих умов існування в соціумі. Вирішення проблеми вибору професії можливе тільки при комплексному її вивченні (Є.А. Климов, Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова, Е.І. Рогов, Е.Ф. Зеєр), проте навіть у цьому випадку на практиці фахівці часто недооцінюють роль особистісних факторів у процесі вибору професії, серед яких одним з найбільш важливих є спрямованість особистості.

На наш погляд, як фактор, що забезпечує збалансованість, вибору професії та подальших перспектив, професійного становлення, виступає спрямованість особистості юнака (дівчини). Спрямованість особистості задає основний вектор розвитку особистості в цілому та професійного становлення зокрема. У роботі служб профконсультування цей факт часто не враховується, і в результаті юнаки та дівчата роблять типові помилки: вибір під прямим або непрямим впливом друзів; вчителів, батьків, захоплення зовнішньою стороною: професії або її престижністю, недооцінка власних психологічних особливостей і т. д.

Щодо юнацького віку можна стверджувати, що феномен спрямованості особистості вивчений не повною мірою, незважаючи на те, що саме цей період характеризується, становленням активної життєвої позиції, самовизначенням, побудовою професійних перспектив, усвідомленням власної значущості, формуванням переконань та цінностей та найбільш залежний від особливостей мотиваційно-сміслових відносин особистості «індивід – суспільство».

Проблема відповідності виду професійних занять типу емоційної спрямованості особистості порушується в дослідженнях Б.І. Додонова. Разом про те, питання зв'язку емоцій та діяльності відображено в працях С.Л. Рубінштейна: «Якщо все, що відбувається, оскільки воно має те чи інше відношення до людини і тому викликає те чи інше ставлення з її боку, може викликати в неї ті чи інші емоції, то особливо тісним є дійсний зв'язок між емоціями людини та її власною діяльністю» [3].

Б.І. Додонов визначає належність індивіда до того чи іншого типу емоційної спрямованості залежно від цього, якій категорії емоцій він приписує найбільшу цінність. На думку дослідника, розроблена ним класифікація емоцій, а на її основі класифікація типів емоційної спрямованості особистості, допоможе у профконсультації та профорієнтації випускників шкіл, які зазнають труднощів у виборі професії «до душі». Зокрема, вона важлива визначення комплексів

психологічно близьких професій. У даному явищі важливо те, що всі типи емоційної спрямованості особистості мають тенденцію групуватися навколо домінуючого, узгоджуватися один з одним через нього, організовуючи, таким чином, профіль емоційної спрямованості особистості [1].

Про зв'язок емоційних відносин і переживань із трудовою діяльністю говорить Є.А. Климов. Автор описує психологічні ознаки праці - свідоме передбачення соціально цінного результату, свідомо обов'язковості досягнення соціально фіксованої мети, свідомий вибір, застосування, вдосконалення або створення знарядь, засобів діяльності, усвідомлення міжлюдських виробничих залежностей [2]. У кожній ознаці Є.А. Климов виділяє компоненти: когнітивний, гностичний та афективний, за допомогою яких можна виміряти ступінь виразності кожного з них у людини, що дозволить чи не дозволить ту чи іншу активність людини зарахувати до категорії трудової діяльності [2].

Отже, тип загальної емоційної спрямованості – це лише провідна характеристика спрямованості, репрезентант її як цілісності.

Список використаних джерел

1. Додонов Б. І. Про систему особистість. Психологія особистості у працях вітчизняних психологів / упоряд. Л. В. Куліков. С., 2000. 480 с.
2. Климов Є. А. Психологія професіонала. М: Видавництво «Інститут практичної психології», 1996. 400 с.
3. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. С., 2004. 720 с.

Секція 5.

Удосконалення професійної майстерності майбутніх педагогів та психологів у сучасних умовах.

*Андрусик Олена Олександрівна,
викладач, аспірантка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Термін «емоційне вигорання» введений американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Спочатку цей термін визначався як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної марності. Деякі з авторів, у тому числі М. Кінг, виступали проти терміну «вигорання» по причині його невизначеності й часткового збігу зі спорідненими поняттями, наприклад, посттравматичним стресовим розладом, депресією або, як Л. Морроу, розглядали його як «дивну психіатричну химеру» [1].

Дослідженням емоційного вигорання займалися такі вчені як: Х. Дж. Фрейденберг, М. Кінг, К. Д. Ушинський, А. М. Річардсен, С. Е. Хобфол, Д. Х. Малан та інші [2, с.211-213].

Професія вчителя належить до професій типу «людина-людина», тобто професій, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану і які найбільш схильні до впливу професійного «вигорання». Сучасний учитель покликаний вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, реалізація гуманістичної парадигми, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві та інформаційному полі предмета, – все це під силу лише психологічно здоровому, професійно компетентному, творчо працюючому вчителю.

Дія численних емоціогенних чинників (як об'єктивних, так і суб'єктивних)

викликає у вчителів наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття і настрою, накопичення втоми. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість праці, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження і «вигорання». Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності вчителя: йому все важче справлятися зі своїми обов'язками, він втрачає творчий настрій щодо предмета та продукту своєї праці, деформує свої професійні відносини, ролі та комунікації [4, с. 73-74].

Умовно можна виділити три кризи в професійному становленні педагогів, які перебувають тривалий час в емоційному вигоранні:

– криза 1-го року: молодий спеціаліст знаходиться під владою юнацького максималізму, впевнений, що він вже точно буде «досконалим» педагогом, але студентські очікування не завжди виправдовуються в школі. Педагог-початківець поки не знайомий з цінностями, правилами нового колективу. Плани, програми, конспекти, журнали, сумніви віднімають масу емоційної енергії. Для деяких перший рік в освітніх установах стає останнім;

– криза 5-7 років: виникає у педагогів, які переступили першу п'ятирічку, досягли результатів у діяльності. Вони прийняті колективом і адміністрацією. Внутрішній «педагог» поступово займає в людині занадто багато місця. Уся поточна й доручена робота виконується на «ура!», а вчитель відчуває себе розбитим. Педагогічні успіхи не викликають колишньої радості. Навіть думка про контакт з колегами може викликати поганий настрій, безсоння, відчуття страху;

– криза 12-15 років: найчастіше синдром емоційного вигорання розвивається до 40 років – піку біологічного стану здоров'я. Усі інновації, правила викликають протест, роздратування, агресію. Педагогічна самооцінка занижена. Панічний страх перед атестацією, і як наслідок, систематичне підтвердження другої кваліфікаційної категорії. Педагогу хочеться залишитися непоміченим, він не витримує тривалого спілкування з людьми. [3, с. 334-335].

Найбільша кількість педагогів перебуває у другій фазі емоційного вигорання, у фазі «резистенції» – опору і симптому «неадекватного емоційного реагування». А сформованість даного симптому говорить про те, що професіонал перестає вловлювати різницю між двома принципово відмінними явищами: економним

проявом емоцій і неадекватним вибіркоким емоційним реагуванням. Неадекватна «економія» емоцій обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування в ході робочих контактів. Під час уроку вчитель звертається до великої кількості учнів, в основному успішних у навчанні, які цікавлять його, опитує їх у швидкому темпі, задає неформальні питання, але мало дає їм говорити, не чекає, поки вони сформулюють відповідь самостійно.

Емоційність вчителя – найважливіший фактор впливу і взаємодії в навчально-виховній роботі; вона мобілізує учнів, спонукає їх до дій, активізує їхню інтелектуальну активність. Відповідно, учні «вигорілого» педагога будуть відчувати труднощі у формуванні досвіду емоційного реагування. Оскільки емпатія є афективним «розумінням» іншої людини, такі учні не зможуть відгукнутися на проблеми інших людей або усвідомити, як вони будуть сприйматися партнерами по спілкуванню [5, с. 313-315]. Для учнів «вигорілого» педагога характерна утрудненість у розвитку емпатії і рефлексії, що неминуче призведе до низького рівня розвитку комунікативних навичок. Емоції виступають регуляторами пізнавальної діяльності. Тому у дітей з низьким рівнем розвитку навичок емоційного реагування неодмінно буде страждати процес прийому і трансляції навчального матеріалу. Як наслідок, у дітей розвивається негативне сприйняття себе з боку вчителя, що, у свою чергу, ускладнює формування адекватної самооцінки і викликає порушення нормативної поведінки. Негативне оцінювання педагогом результатів роботи учня в підсумку приведе до зниження мотивації навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogostolittya>
2. Карамушка Л.М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології. Т. 1. : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія* / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ. 2002. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Ч. 5. С. 210–217.
3. Марковець О.Л. Проблема стресу в професійній діяльності вчителя. *Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2001. Вип. 14. 420 с.

4. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 71–74.
5. Fredrickson B. L., Branigan C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*. 2005. № 19(3). P. 313–332.

*Маркова Наталія,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Науковий керівник: Байда Світлана Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРОВОГО МИСЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Просторове мислення – це здатність розуміти та інтерпретувати просторові відносини, включаючи розуміння форм, розташування та взаємодії об'єктів у просторі. Воно є важливою складовою для успішного виконання різних завдань, пов'язаних з професійними обов'язками, особливо у науках, техніці та дизайні.

Професійна підготовка студентів повинна сприяти розвитку їхнього просторового мислення, щоб підготувати їх до успішного виконання завдань, які потребують цієї здатності. Проте, формування просторового мислення може бути важким для деяких студентів, і вимагає особливої уваги з боку педагогів та тренерів.

Однією з ключових психологічних умов формування просторового мислення у процесі професійної підготовки студентів є сприятлива навчальна середовище. Успішне навчання просторового мислення вимагає створення сприятливої навчальної обстановки, яка стимулює розвиток цієї здатності. Це можна зробити шляхом використання інтерактивних методів навчання, таких як графічні моделі та віртуальні реалістичні середовища [4].

Іншою важливою психологічною умовою формування просторового мислення є розвиток моторної координації та сприятливого відношення до виконання завдань, пов'язаних з просторовим мисленням. Розвиток моторної координації допомагає студентам краще розуміти і керувати своїм тілом в просторі, що сприяє розвитку їхнього просторового мислення. Також важливо, щоб студенти розвивали позитивне

відношення до виконання завдань, пов'язаних з просторовим мисленням, оскільки це сприяє їхній мотивації до навчання [1].

Однією з ефективних методик розвитку просторового мислення є використання геометричних завдань та ігор. Вони можуть бути використані для навчання розуміння форм та розташування об'єктів у просторі, а також для розвитку уваги, концентрації та моторної координації. Іншою ефективною методикою є використання візуалізації. Візуалізація може допомогти студентам краще розуміти просторові відносини та розташування об'єктів у просторі. Вона може бути використана для розвитку уяви та відображення образів у свідомості, що допомагає студентам легше розуміти складні просторові концепції [2;3].

Загалом, формування просторового мислення у студентів вимагає спеціального підходу та уваги з боку педагогів та тренерів. Сприятлива навчальна середовище, розвиток моторної координації та позитивне відношення до виконання завдань, пов'язаних з просторовим мисленням, а також використання геометричних завдань та ігор та візуалізації можуть бути використані для успішного формування просторового мислення у студентів під час їх професійної підготовки.

Крім того, ще однією важливою складовою розвитку просторового мислення є розвиток просторової уяви. Просторова уява відіграє важливу роль у формуванні просторового мислення, оскільки вона дозволяє студентам відтворювати у своєму розумінні образи та ідеї про об'єкти та їх розташування у просторі. Для розвитку просторової уяви можуть використовуватися різні методи, наприклад, побудова різних моделей, конструювання та дизайн об'єктів, розгляд мап, схем та інших просторових даних.

Також важливо звернути увагу на розвиток мовленнєвого компоненту просторового мислення, оскільки здатність чітко та зрозуміло висловлювати свої думки та ідеї є важливою для ефективного використання просторового мислення у професійній діяльності. Тому у процесі професійної підготовки студентів можуть використовуватися методики розвитку мовленнєвих навичок, наприклад, вправи на формування вміння описувати та аналізувати просторові об'єкти та їх відносини.

Отже, формування просторового мислення у студентів є важливою складовою їх професійної підготовки. Для досягнення цієї мети важливо створити сприятливу

навчальну середовище, де будуть використовуватися ефективні методики, що сприяють розвитку просторового мислення, просторової уяви та мовленнєвого компоненту просторового мислення. Такий підхід дозволить студентам успішно застосовувати свої знання та навички у професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Кушнір, Л. А. Просторове мислення в системі підготовки майбутніх фахівців з геодезії та землепорядкування [Electronic resource]. Retrieved from <http://dSPACE.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/425>
2. Лісневська, Н. В. Формування просторового мислення студентів-архітекторів у процесі викладання дисципліни "Дизайн архітектурних форм" [Electronic resource]. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tdpuvkh_2016_1_34
3. Скрипченко, Н. В. Формування просторового мислення майбутніх інженерів-механіків у процесі навчання фізики [Electronic resource]. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tech_ed_2015_2_37
4. Чистякова, Н. В. Формування просторового мислення майбутніх педагогів технічних дисциплін у вищих навчальних закладах [Electronic resource]. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnytu_2018_17_4_59

Чеботарьова Світлана
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Науковий керівник: Байда Світлана Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань

АКТИВІЗАЦІЯ МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ У ПРОЦЕСІ РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Закон України «Про військовий обов'язок та військову службу» передбачає не лише навчання військової тактики та стратегії, але й формування моральних якостей, що є не менш важливими у військовій службі. У зв'язку з цим, активізація моральної свідомості у процесі розвивальної роботи з військовими є дуже важливою та актуальною проблемою [3].

Загальновідомо, що військова служба вимагає від людини не тільки фізичної

витривалості, а й моральної сили та волі. Військові повинні бути готові до виконання найскладніших завдань у будь-яких умовах та обставинах. Тому розвиток моральної свідомості є важливим елементом військової підготовки.

Одним з головних завдань розвивальної роботи з військовими є створення умов для формування моральних якостей, таких як чесність, справедливість, самовідданість, мужність, патріотизм. Для досягнення цього мети використовують різноманітні методи та прийоми, які допомагають військовим зрозуміти важливість моральних цінностей та розвинути в них необхідні моральні якості [1].

Одним з найбільш ефективних методів формування моральної свідомості у військових є позитивне вплив на їхню психологічну структуру, врахування їхніх індивідуальних особливостей та потреб. Наприклад, використання методів психологічного тренінгу та групових тренінгів дозволяє підвищити рівень самопізнання та самовідчуття військових, що забезпечує зростання їхньої моральної стійкості та здатності до самоконтролю [4].

Крім того, важливою складовою розвивальної роботи з військовими є робота з мотивацією. Мотиваційна робота полягає в тому, щоб показати військовим, які користі можуть бути для них від служби у Збройних Силах, та сприяє формуванню у них певних цінностей. Наприклад, показуючи військовим важливість захисту своєї Батьківщини та нації, можна формувати у них патріотичні почуття та мотивацію до військової служби. Також важливою складовою розвивальної роботи з військовими є робота з вихованням громадянської позиції та поваги до прав людини. Це допомагає військовим зрозуміти, що їхня служба повинна бути не тільки на користь держави, а й на користь людей, які живуть у цій державі. Такий підхід дозволяє сформувати у військових певну моральну позицію та розуміння важливості поваги до інших людей.

У цілому, активізація моральної свідомості у процесі розвивальної роботи з військовими є надзвичайно важливою складовою військової підготовки. Це допомагає формувати у військових моральні якості, необхідні для виконання важливих завдань, а також сприяє розвитку їхньої особистості та забезпечує підвищення рівня професійної майстерності військовослужбовців.

Одним із методів активізації моральної свідомості є використання ситуаційних вправ та ігор, які сприяють формуванню моральних якостей та навичок

самоконтролю. Наприклад, проведення семінарів, тренінгів та інтерактивних лекцій, де військові можуть обговорювати питання моральної етики та поведінки в екстремальних ситуаціях, допомагає формувати в них глибоке розуміння моральних принципів [5].

Крім того, важливою складовою розвивальної роботи з військовими є створення умов для розвитку самоврядування та відповідальності. Це можна досягти шляхом дотримання принципів демократії та партнерства у військовому колективі, де військові можуть брати участь у прийнятті важливих рішень та брати на себе відповідальність за їхнє виконання.

Отже, активізація моральної свідомості у процесі розвивальної роботи з військовими є надзвичайно важливою для формування моральних якостей та забезпечення підвищення рівня професійної майстерності військовослужбовців. Застосування різноманітних методів, таких як ситуаційні вправи, створення умов для розвитку самоврядування та відповідальності, підвищення культури міжособистісних відносин, може допомогти зміцнити моральні принципи та побудувати ефективну команду військових.

Підсумовуючи, можна сказати, що активізація моральної свідомості у процесі розвивальної роботи з військовими є надзвичайно важливою. Це сприяє формуванню моральних якостей та забезпечує підвищення рівня професійної майстерності військовослужбовців. Важливо пам'ятати, що така робота повинна бути систематичною та охоплювати різні аспекти моральної свідомості, включаючи самоконтроль, відповідальність та культуру міжособистісних відносин. Тільки тоді вдасться сформувати військовий колектив, який буде готовий діяти ефективно та морально правильно в екстремальних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Громова, Л. В. Методика розвитку моральної свідомості майбутніх офіцерів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2016. Вип. 1(84). С. 80–84.
2. Жукова, О. І. Формування моральної свідомості майбутніх військовослужбовців: теорія та практика. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. Вип. 53. С. 113–119.

3. Лещенко, О. Л. Морально-етична підготовка майбутніх офіцерів Збройних Сил України: психологічний аспект. *Наукові праці Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2014. Вип. 1(34). С. 191–197.
4. Максимова, Н. В. Морально-етична підготовка майбутніх військовослужбовців: теорія і практика. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*. 2016. Вип. 50. С. 193–200.
5. Шевченко, В. М. Психологічні аспекти формування моральної свідомості майбутніх військових льотчиків. *Вісник Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*. 2014. Вип. 4(40). С. 108–114.

Лісон Жанна
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Науковий керівник:- Байда Світлана Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ЦІННОСТІ ПОДРУЖЖЯ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Життя людей характеризується різноманітністю цінностей. До цих цінностей зазвичай відносять: свободу, справедливість, рівність, кохання, безпеку, мир та права людини тощо. Що стосується подружжя, то у них зазвичай виокремлюють трохи іншу класифікацію цінностей, це: кохання, довіра, діти, повага один до одного, підтримка у важкі моменти життя, грошова забезпеченість тощо.

Під час війни більшість подружжя хвилюється за життя один одного та за безпеку свою та своїх дітей. Особливої значущості набуває цінність миру та безпеки. Мир є однією з базових загальнолюдських цінностей, яка потребує постійного захисту задля збереження життя на Землі. Мета цієї цінності полягає у задоволенні потреби безпеки, і відсутності загрози життю, якщо наявна відсутність миру, то виключається суспільна і особиста безпека. [1].

Вважається, що певний характер сімейних цінностей є фактором, який підтримує стабільність функціонування суспільства, і лежить в основі механізмів суспільної інтеграції. Сучасний етап у розвитку українського суспільства підштовхнув до прискорення змін у системі цінностей подружжя у напрямі

домінування самореалізацію у професійній сфері, досягнення високого соціального статусу та захищеності.

Модернізація цінностей не означає, що подружжя відмовляються від старих сімейних цінностей або втрати їх значущості. Ці цінності не здають своїх позицій, вони краще адаптуються та перевіряються, з метою задоволення нових потреб. [4].

Оскільки в любовних взаєминах людям комфортно, виникає бажання залишитися в цьому стані надовго, тому соціологи і психологи виділяють багато мотивів збереження сімейних цінностей. Наприклад, психолог В. Є. Ткаченко вважає, що існує п'ять мотивів збереження сім'ї – любов, духовна близькість, матеріальний розрахунок, моральні міркування та психологічна відповідність. Деякі вчені вважають, що кохання є головною цінністю подружжя, ця цінність іноді перешкоджає збереженню родини.

Подружжя зазвичай живе звичайним життям, без захопливих пригод кожного дня. Для чоловіків зазвичай важливим є статус глави сім'ї, внутрішньосімейний поділ праці тощо. Для жінок важливим є відчуття себе захищеними, також, важливим є народження дитини, і відчуття себе господинею у своєму домі.[2].

Сім'я – це основа суспільства, це те, на чому тримається будь-яка держава. Психологічна практика демонструє, що для чоловіків у значній мірі притаманне почуття власності, навіть більше, ніж для жінок, але зараз головним стала цінність захистити свою родину.

Оскільки, зараз в Україні введено воєнний стан, і завдана від окупантів велика шкода не тільки інфраструктурі України, а і життям багатьох людей, головними цінностями стали відчуття захищеності та безпека родини, і благополуччя.

Особлива цінність подружжя полягає в тому, що в ній міститься кохання. Щире кохання можливе лише між рівними людьми. Цей мотив припускає подальший розвиток справжньої рівності подружжя, поваги один до одного. Навіть якщо шлюб виник на ґрунті матеріального розрахунку, то може статися так, що той, хто гнався за грошима, знайде справжнє кохання та близьку людину. Тому, дуже важливо дотримуватися принципів створення сім'ї. [3].

Серед сімейних цінностей на передній план поряд з найбільш традиційними є батьки, сімейна взаємодопомога, довіра, зараз наявні ще такі, як: матеріальний

добробут, сексуальна гармонія та подружня вірність.

Проведене дослідження дає можливість вважати, що значущість та престиж сім'ї зберігається в якості однієї з найважливіших життєвих цінностей індивіда. В ієрархії життєвих цінностей виокремлюється сім'я та діти.

Список використаних джерел

1. Філософія миру як світоглядно-ціннісне підґрунтя соціокультурного розвитку сучасної України. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://fil.nlu.edu.ua/article/view/274328/271445].
2. Цінність шлюбу та сімейного життя. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6741/1/Kravchenko Hanna Stanislavivna.pdf].
3. Формування сімейних цінностей у дітей шкільного віку в сучасних соціокультурних умовах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/704829/3/ФОРМУВАННЯ_С_МЕЙНИХ_Ц_ННОСТЕЙ_У_Д_ТЕЙ_(1)_1_2016_12_13_15_26_48_272.PDF].
4. Мотиви створення сім'ї, з нашумілого посібнику від МОНу. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://promum.com.ua/vazhno-znat/motivi-stvorennya-simy-i-z-nashumilogo-posibniku-vid-monu/].

*Безуглова Наталія Сергіївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ДІАГНОСТИКА ЕСТЕТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Проблема психодіагностики естетичної обдарованості особистості є маловивченою у сучасній психології, що викликано невизначеністю статусу естетичних здібностей, естетичного інтелекту та естетичного сприйняття як її складових.

Розвиток естетичних здібностей є важливим аспектом розвитку особистості. Естетичні здібності охоплюють сприйняття краси та гармонії у світі навколо нас, здатність до творчого мислення та самовираження через мистецтво. Проте

переважаючий нині підхід до проблеми розвитку ціннісних орієнтацій підростаючого покоління в області художньої культури не сприяє розкриттю його художньо-творчих здібностей. Тому так актуальне завдання пошуку найбільш ефективних шляхів розвитку образотворчої діяльності підлітків, питання ролі художньої творчості у процесі формування [1].

Естетичні здібності – це здатність людини розрізняти і оцінювати красу та естетичні якості різних об'єктів, які вона сприймає. Це можуть бути мистецтво, музика, архітектура, ландшафти, дизайн тощо. Люди з естетичними здібностями мають здатність оцінювати естетичні якості на основі свого смаку, стилю та вподобань, а також розрізняти між хорошим і поганим дизайном, композицією та колоритом [2].

Про роль мистецько-творчої діяльності у всебічному естетичному розвитку підростаючого покоління писали багато вчених, філософи, психологи, мистецтвознавці: Б.В. Асаф'єв, Л.С. Виготський, Я.А. Коменський, В.А. Сухомлинський, К.Г. Юнг та інші. Значний внесок у розробку питання естетичних здібностей зробили: В. Кузьменко, В. Тименко, Н. Аніщенко, Н. Бельська, Т. Грицишина, І. Періг.

Виявлення естетичних здібностей в осіб підліткового віку передбачає виявлення: естетичних потреб, потреб у створенні естетично оформлених об'єктів, позитивних емоцій під час сприйняття естетичного у мистецтві, літературі, явищах природи, мовленні, переживання позитивних емоцій під час репродукування та наслідування естетичним зразкам, переживання естетичних почуттів під час створення естетичних об'єктів, виділення та усвідомлення ознак естетичного та огидного в оточуючому середовищі, здібності до естетичного оцінювання об'єктів, вміння копіювати естетично оформлені зразки, здібність створення нових естетичних об'єктів.

Для діагностики естетичних здібностей можна використовувати наступні методики:

1. Тест «Естетичні потреби» з метою виявлення естетичних потреб.
2. Тест «Золотий перетин для вивчення здібності оцінювання естетичності об'єктів».
3. Тест невербальної креативності (творчих здібностей).
4. Опитувальник креативності Джонсона.

5. Тест «Самооцінка творчого потенціалу особистості».

Естетичні здібності можуть бути розвинені за допомогою навчання та практики. Вони допомагають людині відчувати радість та задоволення від сприйняття краси, що може бути корисним для самовираження та розвитку творчих здібностей. Спілкування з образотворчим мистецтвом, елементарне малювання благотворно діє на психічні та розумові процеси підлітка, збагачує його внутрішній світ, спонукає до самопізнання та самовираження, формує здібності до творчості, креативності, імпровізації та експериментування. Розвиток художньо-творчих здібностей стає невід'ємною частиною особистості, її культурно-моральної цінністю.

Список використаних джерел

1. Методичні засади діагностики естетичної обдарованості дітей та молоді: монографія / В. Тименко, Н. Аніщенко, Н. Бельська, В. Кузьменко, Е. Помиткін. 2015. К., 235 с.
2. Розвиток творчих здібностей студентів та школярів засобами образотворчого мистецтва. М., 2020. 183 с.

*Безугла Єлизавета Віталіївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

КОНФЛІКТНІСТЬ МОЛОДОЇ СІМ'Ї ЯК ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕНЬ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Молодою сім'єю вважається шлюбний союз, де подружжя перебувають у першому шлюбі з дітьми або без них до 10 років включно, а їх вік не перевищує 30 років. Саме молоді шлюби характеризуються початковим розподілом праці та обов'язків у сім'ї, вирішення житлових, фінансових та пов'язаних із веденням спільного господарства та побуту проблем, входженням у роль чоловіка та дружини, процесом набуття життєвого досвіду, дорослішання. Такий період шлюбного життя є найважчим і найнебезпечнішим з погляду стабільності сім'ї.

Конфліктність як психологічний феномен взаємин одружених людей привертала увагу багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Будь-який конфлікт у сім'ї – це порушення її єдності, яке, зрештою, може бути згубним. І тому доцільно з'ясувати основні джерела конфліктів у сім'ї. Співробітники Вільнюської шлюбно-сімейної консультації виділяють найбільш характерні причини подружніх конфліктів: невідповідність ідеалу; прагнення підпорядкувати собі іншого; нетерпимість до звичок партнера; споживче ставлення до кохання; недостатні знання з питань інтимних взаємин.

За даними одного з соціологічних опитувань найбільш загальні кризові моменти перших років подружжя виявилися дуже схожими у більшості молодих пар, хоч і суттєво різними для чоловіків і жінок. Дуже часто молоді люди мають бути готові не тільки до того, що їм доведеться звикати один до одного, впізнавати і відкривати один в одному часом «несподівані» якості, а й до того, що доведеться адаптуватися і до чужих батьків.

Звісно, конфлікти є стабілізуючим чинником сімейних відносин. Однак, у деяких випадках конфлікти можуть бути навіть корисними, якщо вони, наприклад, призводять до прояву якоїсь ситуації або освіжають подружні почуття. Конфлікти не страшні для подружжя, якщо в них не зневажається гідність іншого; якщо подружжя має здатність поглянути на себе збоку, вчасно зупинитися; бути терпимими та самокритичними, здатними до прояву почуття гумору. Таким чином, слід виділити стабілізуючу функцію конфлікту і сигнальну, що повідомляє про кризу, перехід сім'ї на новий етап розвитку.

Отже, особливості взаємодії під час конфліктів, визначаються наявними стереотипами поведінки кожного з партнерів. Фахівці стверджують, що соціальне походження подружжя, місце їх народження, склад та розмір сім'ї більшою мірою можуть позначатися на характері сімейних відносин подружжя.

Американський популярний учений Дейл Карнегі стверджує, що важко чітко провести кордон між тим, де закінчується романтичне кохання та починається театр бойових дій. У сім'ї, де відносини нагадують бойові дії, стан подружжя аналогічний стану людей на війні [1].

А. Кемпінські саме у подібності подружжя за глибинними особистісними характеристиками бачить причину емоційного відчуження та конфлікту партнерів [4].

З іншого боку, Д. Майєрс (1997), вважає гіпотезу про взаємодоповнюваність подружжя, яке задовольняє некомпенсовані потреби один одного, спірне: люди схильні одружуватися з тими, чії потреби та особисті якості подібні до їх власних [3, с.913–917].

Аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел з проблеми конфліктності в молодих сім'ях показує, що дана проблема викликала і викликає пильну наукову зацікавленість як вітчизняних, так і зарубіжних вчених і поряд із загальними висновками, що стосуються причин конфліктності в молодих сім'ях та факторах, що впливають на неї, мають місце безліч розбіжностей. Це пояснюється, по-перше, різницею у часі проведення досліджень, по-друге, різницею в менталітеті таких товариств, де проводилися наукові дослідження, по-третє, наявністю певних наукових установок, що виступають результатом різних наукових концепцій, що в результаті впливає на перебіг дослідження та інтерпретацію його результатів.

Список використаних джерел

1. Дейл Карнегі. Як подолати неспокій та почати жити. Переклад з англійської: І. Іванченко. Київ: «Країна Мрій». 2012. 271 с.
2. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.
3. Myers D. G. [Reflections on religious belief and prosociality: Comment on Galen \(2012\)](#). *Psychological Bulletin*, 138. Pp. 913–917.
4. Pytel M. Odbiór prac Antoniego Kępińskiego przez studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego w 25 lat po jego śmierci: Praca magisterska, napisana pod kierunkiem prof. Z. Ryna. Kraków: Collegium Medicum UJ, 1998.

Біла Юлія Сергіївна
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань

СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ ОСОБИСТОСТІ

Кардинальні зміни, які відбуваються у всіх сферах сучасного суспільства, включаючи політичну, економічну та соціальну сфери, закономірно приводять до

змін основних характеристик суспільної життєдіяльності особистості. Перед нею постають проблеми, пов'язані з трансформацією основних інститутів суспільства, підвищенням ролі соціальних груп, що передбачає не лише врахування людиною нових соціальних можливостей у реалізації своїх різнобічних потреб, а й завдання набуття нею адекватного соціального статусу.

У сучасній психологічній науці питання динаміки статусу індивіда у групі стало важливим напрямом досліджень, проблематика якого охоплює особливості ідентифікації особистості зі своїм соціальним статусом, міру особистісної орієнтації на соціальний статус, що є схвальним у суспільній свідомості, особливості реакції особистості на ситуацію втрати високого соціального статусу, а також систему чинників, що визначають гіперідентифікацію з престижним соціальним статусом, самоототожнення «Я – соціальна роль», трансформації, пов'язані з ідентифікацією «Я – соціальний статус».

Дослідники Г.М. Андрєєва [1], К. М. Дубовська [2], Я. Л. Коломінський [2], Р. Л. Кричевський [**Error! Reference source not found.**], Д. Й. Фельдштейн [3] та ін. неодноразово зверталися до поняття «соціальний статус».

Певне становище індивіда в системі міжособистісних стосунків, яке він займає по відношенню до інших членів своєї групи, позначається поняттям соціального статусу. Теоретико-методологічний аналіз проблеми соціальних здібностей дозволяє розглядати їх як такі, що розвиваються, проявляються у спілкуванні та діяльності, та забезпечують ефективність функціонування особистості в ситуаціях міжособистісних взаємин. Соціальні здібності є системним утворенням, яке складається з підсистем соціально-перцептивних (когнітивних), соціально-емоційних, соціально-конативних (адаптивних, компетентних способів дій) та соціально-креативних складових.

Соціальний інтелект – це глобальна здатність, яка виникає на базі комплексу інтелектуальних, особистісних, комунікативних і поведінкових рис, включаючи рівень енергетичної забезпеченості процесів саморегуляції; ці риси обумовлюють прогнозування розвитку міжособистісних ситуацій, інтерпретацію інформації і поведінки, готовність до соціальної взаємодії і прийняття рішень. Емоційний інтелект визначається як вміння сприймати, викликати емоції, підвищувати ефективність мислення за допомогою емоцій, розуміти емоції та емоційні знання і рефлексивно

регулювати їх для емоційного та інтелектуального розвитку. Комунікативна компетентність – це здатність особистості встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми. До її складу включають певну сукупність знань і вмінь, які забезпечують ефективне протікання комунікативного процесу. Під соціальною креативністю розуміється здатність людини оперативно знаходити і ефективно застосовувати нестандартні, оригінальні, творчі рішення ситуацій міжособистісної взаємодії.

Вченими доведено, що існує зв'язок між структурою соціальних здібностей і становищем індивіда у групі. Чим вищим є соціальний статус індивіда у групі, тим вищим є актуальний рівень його соціального, емоційного інтелекту та соціальної креативності, а в спілкуванні проявляється впевненість у собі, стриманість та тактовність, менша агресивність та домінування позитивних тенденцій у ставленні до людей. Разом з тим, для таких осіб характерна самостійність та адекватність сприймання проблемних, стресових ситуацій та прагнення вирішувати їх максимально безконфліктно, розуміючи роль усіх учасників взаємодії. Чим нижчим є рівень показників соціальних здібностей, тим складніше такі особи встановлюють зв'язок між вчинками людей та їх наслідками, гірше інших орієнтуються в невербальних реакціях, які набуває комунікація в різних обставинах та погано адаптуються до різних взаєностосунків між людьми. Їм важче розпізнавати, виражати, керувати своїми емоціями, складати власне ставлення до ситуації й адекватно оцінювати власний внесок у події та досягнення в своєму житті, що повністю пояснює сприймання їх одногрупниками. Такі особи більшою мірою піддаються впливові групи і є менш оригінальними у прийнятті певних рішень. Таким чином, соціальні здібності є чинниками набуття соціального статусу особистості, а їх розвиток сприяє динаміці останнього.

Список використаних джерел

1. Андреева Г. М. Проблема соціалізації особистості. Х.: Світ, 2010. 405 с.
2. Кричевський Р. Л. Психологія малої групи: теоретичні та прикладні аспекти. К.: Вид-во КПШ, 2019. 207 с.
3. Фельдштейн Д. І. Психологія особистості, що розвивається. К.: Видавництво «Інститут практичної психології»: НДВ «МОДЕК», 2016. 512 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОЇ ГІДНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Психологічний зміст поняття «гідність особистості» базується на дослідженні проблеми усвідомлення свого «Я» і безпосередньо пов'язаний із змістом таких важливих феноменів, як «самоцінність» і «ціннісна орієнтація» особистості. Становлення особистісної гідності виявляється як здатність визначити свою самоцінність завдяки власній активності та саморефлексії.

У своїх психологічних дослідженнях природу гідності людини учені пояснювали через сутність самоствавлення (І. Бех, К. Роджерс та інші), моральну самосвідомість (Р.Павелків та інші), життєстійкість (К.Роджерс). Учений Є. Головаха вважав, що особистість є життєстійкою, якщо у неї сформовані та актуалізуються такі властивості, як: «соціальна інтегрованість, життєва задоволеність, відсутність тривожності та імпульсивності, внутрішній контроль, високий рівень мотивації досягнення [1]. Автор стверджує, що в основі життєвих цінностей, які можуть змінюватися на кожному новому етапі життєвого шляху, і можуть набуватися нові цінності, якісніші вміння надавати специфічне значення змісту, розуміння нової перспективи особистістю, що є сутністю життєстійкості. У розвитку життєстійкості має значення розуміння сенсу життя та усвідомлення особистістю своїх можливостей.

У період ранньої юності важливим новоутворенням є формування системи цінностей та смислів, як необхідної умови вибору майбутнього життєвого шляху, професійного самовизначення. Щоб цей вибір відбувався самостійно, як виважене самостійно прийняте рішення, юнаки і дівчата мають усвідомлювати цінність власних почуттів, суджень, міркувань та розуміти погляди інших дорослих [2].

Психологічну основу дослідження проблеми становлення особистісної гідності визначила когнітивна психологія у контексті проблеми моральної свідомості. Зокрема, учений-психолог Ж. Піаже досліджував особливості розвитку і

функціонування моральної свідомості у взаємозв'язку з поетапним формуванням пізнавальних здібностей дитини [1].

Усвідомлення власної цінності і значущості своєї особистості починає розвиватися у дитини з сім'ї, визначається ставленням до неї близьких дорослих: наявність безумовної любові, прийняття дитини дорослими на засадах їх власної гідності, довіри до себе і світу, емоційної зрілості та цілісності. Учена Дж. Левінджер вважає, що саме таке ставлення батьків до дитини створює оптимальні умови для подальшого формування психологічного підґрунтя особистісної гідності у старшокласників [1].

Психологами визнано, що розвиток в особистості почуття власної гідності пов'язане з такими умовами, як свобода реалізації своєї активності та свідомо відповідальність за свій вибір. В юнацькому віці в період завершення навчання у загальноосвітніх закладах мають бути створені умови для вибору спеціалізованого навчання у старших класах на основі оцінки різних здібностей, професійних інтересів та професійної спрямованості. Таким чином, у ситуації самостійного вибору старшокласники мають можливість визначити свої сильні і слабкі сторони, усвідомити придатність до обраної професії. Самостійні рішення і вибір сприяє підкріпленню почуття особистісної гідності.

Список використаних джерел

1. Робінсон К., Ароніка Л. Школа майбутнього ; /пер. з англ. Г. Лелів. Львів: Літопис, 2016. 258 с
2. Швець О.М. Емоційна основа почуття власної гідності дитини. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 8, вип. 1. С. 122–132.

*Гончарук Сніжана Миколаївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ РИС СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

Процес формування професійної самосвідомості майбутніх психологів відбувається в процесі фахової підготовки. Тому завдання закладів вищої освіти, що

готують психологів, полягає в тому, щоб забезпечити майбутніх психологів необхідними умовами для активізації розвитку професійної Я-концепції.

На сьогодні формування особистості майбутнього психолога проходить три етапи: світоглядний, що передбачає формування професійної свідомості майбутнього спеціаліста; професійний, який спрямований на оволодіння необхідною системою знань, технологією практичної діяльності майбутнього психолога, формування його психологічної культури; особистісний, метою якого є формування професійно важливих якостей особистості, гуманістичної спрямованості, «діалогічності», здатності до професійної ідентифікації. Професійна ідентифікація передбачає прийняття провідних професійних ролей, цінностей, норм, наявність мотиваційних структур, які спонукають особистість до ефективної діяльності. Формування професійної ідентифікації пов'язане з самопізнанням, самокорекцією, самоаналізом та самореабілітацією.

Організація зовнішніх умов формування особистості практичного психолога відповідно до його етапів включає 3 блоки. Перший блок – підготовчий – на цьому етапі здійснюється професійний відбір на відповідні спеціальності. Здійснюється диференціація студентів на різні напрямки професійної підготовки: психолог-викладач, психолог-дослідник, психолог-терапевт. Цей же блок передбачає адаптацію здобувачів до майбутньої професії. Реалізація початкової професійної підготовки (1-2 курси) передбачає оволодіння базовим концептуальним апаратом психологічної науки, отримання загального уявлення про майбутню професію. Знайомство відбувається і через різні тренінгові курси, що також сприяє професійній ідентифікації студентів та їх особистісному росту.

Другий блок – діагностичний – передбачає оволодіння основами психодіагностики, самопізнання (3-4) курси. На цьому етапі студенти отримують інформацію про якості свого характеру, про свої здібності, пізнавальні та інші можливості. З метою самопізнання та саморозвитку застосовуються також спеціальні тренінгові техніки, бесіди, консультування.

Третій блок – особистісно-професійна корекція – передбачає корекцію та формування професійно значущих комунікативних умінь. Основними у цьому блоці є курси психоконсультування, психокорекції, психотерапії. Необхідною умовою є

здійснення студентом індивідуальної самокорекції та самовдосконалення [1].

Дослідження особливостей студентів-психологів у процесі професійної підготовки висвітлено у наукових працях Т. Буякас, Є. Бикової, О. Гопкало, М. Глуханюк, Є. Кочневої, О. Лебедевої, Д. Петерсона та ін.

Одним з джерел професійного розвитку є зовнішнє середовище – донесення педагогами відповідних знань, розв'язання спільно завдань завдання. Істинний розвиток особистості – це, перш за все, саморозвиток, визначається не зовнішніми впливами, а внутрішньою позицією самої людини. Професійне становлення і розвиток особистості має на меті забезпечення досить надійної поведінки індивіда в конкретних і типових життєвих і професійних умовах, що визначає формування стійких рис особистості, характерних, зокрема, для майбутнього виду діяльності. Отже, діяльність задає вимоги до особистості, виступає як стимул її розвитку і умовою формування її рис і якостей, найбільш адекватних конкретних форм поведінки і діяльності.

Таким чином, професійне становлення студента-психолога – це одна з форм розвитку його особистості. Ефективність процесу професіоналізації в цілому залежить від успішного проходження всіх його стадій та етапів, але особлива роль відводиться стадії професійної підготовки, де зміцнюється професійне становлення здобувача, формуються професійно важливі якості, необхідні для майбутньої трудової діяльності, відбувається розвиток своєї особистості засобами професійного навчання.

В період навчання на молодших курсах у здобувачів відзначаються посилення екстернальних тенденцій в міжособистісних і виробничих відносинах, зниження рівня загальної та особистої емпатії; посилення консервативних тенденцій у поведінці. У них знижується бажання змінити себе відповідно до власних ідеальними уявленнями [2].

У період навчання здобувачів як на першому, так і на другому та третьому курсах в їх уявленнях про професійно-важливі якості фахівця-психолога найбільш значущими визнаються такі якості: професійні знання і навички, компетентність, вміння слухати і розуміти інших людей, повага до людей, розвинені комунікативні та інтелектуальні здібності. Крім того, для діяльності психолога-дослідника необхідна

спостережливість; для психолога-практика – емоційні і сенсорні якості. До третього курсу навчання зростає адекватність уявлень студентів уявленням експертів про професійно-важливі якості фахівця.

Особистісні якості складають важливий фундамент професійної успішності психолога. На шляху професійного становлення майбутнього психолога можливі кризи розчарування в різних аспектах свого навчання і майбутньої роботи. Але найбільш болісним розчаруванням стає розчарування в самому собі, невпевненість студента в тому, що він правильно обрав професію, що з нього вийде психолог. Переоцінка цінностей проходить нелегко. Молоді фахівці часто протидіють перспективі змінити уже усталений погляд на світ, на свою професію і, головне – на самого себе, на своє місце в цьому світі і в цій професії.

Роки навчання у ЗВО повинні бути осмисленими та системно представлені як цілеспрямований процес формування професійної готовності до творчої діяльності та професійного росту. Цей процес повинен бути розкритий як становлення особистості практичного психолога, який під час підготовки оволодіває професією, її багатосторонніми особливостями, цілями та вимогами, аж до необхідного рівня розвитку своєї мови й уміння володіти собою [3, С.186-189].

Професійне становлення майбутніх психологів-практиків на сучасному етапі розвитку нашого суспільства потрібно розглядати як індивідуальний розвиток особистості майбутнього фахівця, у ході якого відбувається усвідомлення професійно значущих утворень, формується „Я концепція” та виробляється стратегія професійної діяльності. Професійне становлення психолога-практика у процесі фахової підготовки вимагає від здобувача складної напруженої творчої роботи над розвитком власної особистості, подолання себе, вибір одних можливостей і відмова від інших.

Отже, майбутній фахівець має досягнути, в першу чергу, найвищого рівня розвитку мистецтва жити, особливого вміння і високої майстерності у творчій побудові свого життя, що базується на глибокому знанні життя, розвиненій самосвідомості й оволодінні системою засобів, методів, технологій програмування, конструювання і здійснення життя як індивідуально-особистісного життєвого проекту.

Список використаних джерел

1. Васильєва І.В., Кулешова О.В. Особливості образу професії у майбутніх психологів. *Perspective of science and practice*. Abstracts of XIII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands 2021. Pp. 244–248. URL: <https://eu-conf.com>
2. Марценюк М.О. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до професійної діяльності. URL: <http://surl.li/axzcf>
3. Шевченко Н.Ф. Актуальні питання професійної підготовки психологів у системі вищої освіти. *Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи*. К.: Ніка-Центр, 2002.

*Гугуєва Олена Сергіївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Університет економіки та права КРОК,
м. Київ*

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі в умовах надзвичайно динамічного, глобалізованого та уніфікованого соціуму, в якому постійно відбуваються соціально-економічні, політичні та культурні зміни перед людиною все гостріше постає проблема самоусвідомлення, самототожності, самовизначення та самоактуалізації. Відтак, актуальною є проблема набуття (збереження, вдосконалення) людиною ідентичності у тому числі професійної.

Узагальнено поняття ідентичності можна подати як результат самоусвідомлення та самовизначення свого «Я», як результат цілісної оцінки самого себе як особистості та свого місця в житті. В рамках наукового інтересу до проблеми ідентичності окрема увага приділяється проблемі здобуття професійної ідентичності, яка є одним із найважливіших аспектів самореалізації особистості в умовах глобальних трансформацій у сучасному світі.

Нині в Україні на становлення професійної ідентичності майбутніх фахівців значний вплив чинять соціально-економічні, військово-політичні та соціально-психологічні чинники. Формування професійної ідентичності відбувається у складній

та нестабільній ситуації, для якої характерні: злам стереотипів, руйнування традицій, невизначеність соціально-рольової структури суспільства. Дана ситуація обумовлює потребу суспільства в адаптації та пристосуванні до умов сучасного ринку праці. За цих обставин активується проблема формування професійної ідентичності особистості та взаємозв'язок між потребами (запитом) суспільства та індивідуальними потребами особистості, що пов'язане насамперед з формуванням її ідентичності.

Вітчизняні науковці виокремлюють компоненти мотиваційної сфери особистості, які реалізуються на різних етапах її професійного шляху (потреби, інтереси, цінності, установки, переконання, комунікативні компетенції, зрілість емоційно-вольової сфери, діалогічність, акмеологічна та аксіологічна орієнтація особистості, цілеспрямованість, рішучість тощо). Засобами досягнення професійної ідентичності стають відповідні знання і здібності [1]. Складність формування професійної ідентичності обумовлюється складністю формування кожного її структурного елемента.

У структурі професійної ідентичності традиційно виділяють когнітивні, мотиваційні та ціннісні компоненти, де когнітивна складова планово об'єднується із мотиваційною, оскільки особистість професіонала має спочатку засвоїти певні норми певної професійної групи, а вже потім – реалізувати їх у взаємодії. Серед структурних компонентів професійної ідентичності особливе значення має ціннісно-сміслова сфера особистості майбутнього фахівця оскільки ця категорія є не тільки смисловим центром і життєвим орієнтиром особистості, а й фундаментом для розвитку професійної ідентичності та професійної самореалізації [2]. В той час як воля, що є стрижневим компонентом характеру, спонукає до дії навіть в умовах браку мотивації [3].

Становлення професійної ідентичності може розглядатися як процес професійного розвитку людини, пов'язаний з професійним самовизначенням, професійною самооцінкою, професійною спрямованістю, яка включає в себе задоволеність професією і професійною діяльністю. Інші вчені надають особливого значення в процесі формування професійної ідентичності термінам «активність» в рамках суб'єктно-діяльнісного підходу, «домагання», що підкреслює не тільки

предметний, а й ціннісний зв'язок особистості з дійсністю. Так Ж. П. Вірна пов'язує професійне формування й професійну успішність із організацією життя позитивної особистості і вважає, що організація її життя зумовлена не лише об'єктивними, соціальними, а й суб'єктивними, внутрішніми чинниками, і залежить насамперед від її зовнішньої і внутрішньої активності в процесі життя в межах тих умов, які створюються об'єктивними чинниками» [4].

Науковці Л.М. Романишина та О.Я. Романишина наголошують на тривалості формування професійної ідентичності, на тому, що ідентичність не виникає раптово, а проходить тривалий процес становлення [5]. На формування професійної ідентичності впливає чимало ендогенних та екзогенних чинників, які чинять як позитивний, конструктивний, так і негативний, деструктивний вплив:

- 1) чинники мікрорівня (особистісні особливості, сім'я і найближче оточення, трудовий колектив);
- 2) чинники мезорівня (освіта, ЗМІ, професійне співтовариство);
- 3) чинники макрорівня (державна ідеологія, економічна ситуація і ринок праці, соціально-професійної стратифікація, престиж професії тощо).

У формуванні професійної ідентичності та подоланні криз професійного розвитку важливу роль відіграють психологічні якості особистості, які повсякчас розвиваються й удосконалюються. До таких якостей належать відповідальність за професійну роботу, толерантність і якісні, психологічно комфортні взаємини, досягнення поставлених цілей, реагування на зміни і пристосування до них, адекватне сприйняття реальності і себе в професійному співтоваристві.

Висновок. Становлення професійної ідентичності неодмінно пов'язане із формуванням ідентичності особистості. Це тривалий і безперервний процес, який постійно зазнає змін через дію ендогенних (внутрішніх) та екзогенних (зовнішніх) чинників, які здатні чинити не лише конструктивний, але й деструктивний вплив на формування особистої і професійної ідентичності особистості.

Список використаних джерел

1. Становлення ідентичності фахівця : [монографія] / Г.О. Балл, В.Л. Зливков, С. О. Копилов [та ін.] ; за ред. В.Л. Зливкова. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.
2. Антоненко Т. Л. Становлення ціннісно-сміслової сфери особистості майбутнього

фахівця: монографія / Т.Л. Антоненко. К. : Вид-во «Педагогічна думка», 2018. 412 с.

ISBN 978-966-644 -471-7

3. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / За ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.

4. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Наука і освіта: наук.-практ. журн. Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К. Д. Ушинського. 2014. № 9. С. 65–71.

5. Романишина Л.М., Романишина О.Я. Ідентифікація і ідентичність як основа формування професійної ідентичності майбутніх фахівців // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України, серія: психологічні науки. № 3 (72). 2014. С. 207–216.

*Гуртовенко Наталія Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Косякова Юлія Сергіївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПРОБЛЕМА ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Успішне навчання дитини в школі має здійснюватися з урахуванням певного рівня дошкільної готовності, що передбачає формування в дітей вікових, фізичних, інтелектуальних та моральних якостей, загальну психологічну і спеціальну підготовку. І звичайно, має бути сформована готовність до засвоєння навчальних дисциплін.

У психолого-педагогічній літературі поняття «шкільна зрілість» трактується як досягнутий рівень морфологічного, функціонального та інтелектуального розвитку дитини, що дозволяє успішно долати навантаження, пов'язані із систематичним навчанням, новим режимом дня у школі.

Під психологічною готовністю до шкільного навчання розуміється необхідний і достатній рівень психологічного розвитку дитини для засвоєння шкільної програми

за певних умов навчання. Основною метою визначення психологічної готовності до навчання є профілактика шкільної дезадаптації.

У різний час психологи займалися проблемою формування готовності до школи, розроблено безліч методик, програм діагностики шкільної готовності дітей та психологічної допомоги у формуванні компонентів шкільної зрілості. Останнім часом завдання підготовки дітей до шкільного навчання займає одне з найважливіших місць у розвитку психологічної науки. Успішне вирішення завдань розвитку дитині, підвищення ефективності навчання, сприятливе професійне становлення багато в чому визначаються тим, наскільки правильно враховується рівень підготовленості дітей до шкільного навчання.

А. Анастасі трактує поняття «шкільної зрілості» як «оволодіння вміннями, знаннями, здібностями, мотивацією та іншими необхідними для оптимального рівня засвоєння шкільної програми, поведінковими характеристиками»[3].

І. Шванцара більш об'ємно визначає шкільну зрілість, як досягнення такого ступеня розвитку, коли дитина «стає здатною брати участь у шкільному навчанні». Як компоненти готовності до навчання у школі І. Шванцара виділяє розумовий, соціальний та емоційний компоненти [2].

Визначаючи психологічну готовність до шкільного навчання, фахівець має чітко розуміти, навіщо він це робить. Можна виділити такі цілі, яким потрібно слідувати при діагностиці готовності дитини до школи:

- розуміння особливостей психологічного розвитку дітей з метою визначення індивідуального підходу до них у навчально-виховному процесі;
- виявлення дітей, не готових до шкільного навчання з метою проведення з ними розвиваючої роботи, спрямованої на профілактику шкільної неуспішності;
- розподіл майбутніх першокласників за класами відповідно до їхньої «зони найближчого розвитку», що дозволить кожній дитині розвиватися в оптимальному для неї режимі;
- відстрочка на рік початку навчання дітей не готових до шкільного навчання (можливо лише стосовно дітей шестирічного віку).

Д. Б. Ельконін вважав, що довільна поведінка народжується у рольовій грі у колективі дітей, що дозволяє дитині піднятися на більш високий рівень розвитку,

чого не може зробити у грі наодинці, так як колективна гра коригує порушення у наслідуванні передбачуваного образу, тоді як самостійно здійснити такий контроль дитині буває дуже важко [1, с.20].

Отже, на сьогодні практично загально визнано, що готовність до шкільного навчання – багатокomпонентна освіта, яка потребує комплексних психологічних досліджень. Проблема готовності дітей до шкільного навчання передусім розглядається з погляду відповідності рівня розвитку дитини вимогам навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Венгер А. Л., Слободчиков В. І., Ельконін Б. Д. Проблеми дитячої психології та наукова творчість Д. Б. Ельконіна. *Питання психології*. 1988. № 3. С. 20.
2. Діагностика психічного розвитку : Перекл. з чеської./ Авт. колектив: Шванцара Й. та ін. Прага : Авіценум, 1978. 388 с.
3. Anne Anastasi. The gap between experimental and psychometric orientations. *Journal of the Washington Academy of Sciences*, 1991.

*Гуртовенко Наталія Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Логінова Юлія Юрївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ У ДІТЕЙ ІЗ СДУГ

У Міжнародному класифікаторі хвороб 10-го перегляду синдром дефіциту уваги з гіперактивністю включено у V главу «Психічні та поведінкові розлади», до підрозділу «Поведінкові та емоційні розлади. Американська психіатрична асоціація віднесла цей розлад до групи Нейророзвиткових розладів.

Синдром дефіциту уваги та гіперактивність (СДУГ) є нейробіологічним розладом, що характеризується неуважністю, гіперактивністю та імпульсивністю. Дефіцит (порушення) уваги проявляється поведінково в ухилянні та відволіканні від

завдань, відсутності наполегливості, труднощах в збереженні фокусу уваги і неорганізованості, яка не пов'язана з опозиційністю чи недостатнім розумінням.

Останнім часом синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю почали приділяти все більше уваги у країнах світу, у тому числі в Україні. Про це свідчить зростаюча кількість публікацій, а також було досягнуто великих успіхів у вивченні дефіциту уваги/гіперактивності у дітей, фактори ризику розвитку синдрому. Однак детального вивчення характеристик когнітивної сфери у дітей із СДУГ не було.

Відповідно до американської класифікації захворювань DSM-IV, вирізняються три варіанти досліджуваного синдрому:

- синдром, що поєднує дефіцит уваги та гіперактивність;
- синдром дефіциту уваги без гіперактивності;
- синдром гіперактивності без дефіциту уваги.

Етіологія СДУГ не встановлена, але загальновизнані висновки – це висновки, що як генетичні, так і екологічні фактори відіграють роль та прояв СДУГ.

Також надзвичайно важливим є виділення значення факторів навколишнього середовища в розвитку СДУГ. Серед цих факторів можна виділити «первинні» фактори, пов'язані з етіологією виникнення синдрому (наприклад, травми при народженні, ранні травми головного мозку тощо) та «вторинні» фактори, які пов'язані з перебігом синдрому (наприклад, атмосфера в сім'ї, освітні здібності батьків, які є травмуючими на протязі життя, а також стосунки з однолітками, схильними до асоціальної поведінки). Важливо пам'ятати, що генетичні передумови розвитку СДУГ проявляються у взаємодії із навколишнім середовищем, що може посилити або зменшити прояви досліджуваного синдрому.

Р. Кемпбелл до проявів гіперактивності також відносить розлади сприйняття. Він вважає, що підвищена активність сприяє виникненню труднощів у навчанні та труднощів прийняття любові оточуючих, а проблеми сприйняття проявляються у неадекватному сприйнятті навколишнього середовища (літер, слів тощо) та батьківського піклування[2].

Американський психолог В. Оклендер так характеризує таких дітей: «Гіперактивній дитині важко сидіти, метушлива, багато рухається, крутиться на місці, іноді надмірно балакуча, може дратувати манерою своєї поведінки. Часто має

погану координацію або недостатній м'язовий контроль, незграбна, кидає чи ламає речі. Такій дитині важко концентрувати свою увагу, легко відволікається, часто ставить безліч питань, але рідко чекає відповіді» [3, с.292–317].

Американські психологи П. Бейкер та М. Алворт пропонують такі критерії виявлення гіперактивності у дитини:

1. Дефіцит активної уваги (дитина непослідовна, важко довго утримувати увагу; не слухає, коли до неї звертаються; з великим ентузіазмом береться за завдання, але так і не закінчує його; відчуває труднощі в організації; часто втрачає речі; уникає нудних і розумових зусиль, яких вимагає виконання завдань); часто буває забудькувата).
2. Рухова розгальмованість (постійно крутиться; виявляє ознаки занепокоєнь; спить набагато менше, ніж інші діти, навіть у дитинстві; дуже балакуча).
3. Імпульсивність (починає відповідати, не дослухавши питання; не здатна дочекатися своєї черги, часто втручається, перериває; погано зосереджує увагу; не може дочекатися винагороди; при виконанні завдань поводить по-різному і показує різні результати).

Таким чином, прогнозування поведінки дітей із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю є досить тривожним, а перспективи досить похмурі. У такій ситуації не можна сподіватися, що діти «переростуть» свій стан. Тому існує потреба в подальшій розробці діагностичних методів, адаптованих до сьогоденних умов.

Список використаних джерел

1. Валентина Годлевська. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю у дітей молодшого шкільного віку: сутність, діагностика, корекція. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 73–78.
2. Alexander P. Roy Campbell: a critical biography. Oxford; New York: Oxford UP, 1982.
3. Violet Solomon Oaklander. The Therapeutic Process With Children and Adolescents. *Gestalt Review*. 1997. Vol. 1 (4). P. 292–317.

*Гуртовенко Наталія Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Наумова Руслана Іллівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Загальне системне уявлення про мотиваційну сферу особистості дозволяє дослідникам класифікувати мотиви. Як відомо, із курсу загальної психології види мотивів поведінки розмежовуються залежно від характеру участі у діяльності, соціальної значимості та включеності до діяльності. Як класифікаційні основи можуть розглядатися схема Х. Мюррея [3], М. Аргайла [1], А. Маслоу та ін.

До визначення домінуючої мотивації діяльності доцільно також підійти і з позиції особливостей інтелектуально-емоційно-вольової сфери особистості як суб'єкта. Відповідно, вищі духовні потреби людини можуть бути представлені як потреби (мотиви) морального, інтелектуально-пізнавального та естетичного напрямку. Такі мотиви співвідносяться із задоволенням духовних потреб людини, з якими нерозривно пов'язані такі спонукання, за П. М. Якобсоном, як «почуття, інтереси, звички тощо» [2]. Інакше кажучи, вищі соціальні, духовні мотиви умовно можна розділити на групи: 1) інтелектуально-пізнавальні мотиви; 2) морально-етичні мотиви; 3) емоційно-естетичні мотиви.

Однією із проблем оптимізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти є вивчення питань, пов'язаних із мотивацією вчення. Як свідчать психологічні дослідження, мотивація навчальної діяльності досить неоднорідна та залежить від безлічі чинників: індивідуальних особливостей здобувачів освіти, рівня розвитку колективу тощо. З іншого боку, мотивація поведінки людини, виступаючи як психічне явище, завжди є відображенням поглядів, ціннісних орієнтацій, установок групи, представником якої є особистість.

Навчальна мотивація характеризується спрямованістю, стійкістю та динамічністю. Так в працях Л. І. Божович зазначалося, що вона спонукається ієрархією мотивів, в якій домінуючими можуть бути або внутрішні мотиви, пов'язані

із змістом діяльності та її виконанням, або соціальні мотиви, пов'язані з потребою зайняти певну позицію у системі суспільних відносин. При цьому з віком відбувається розвиток співвідношення взаємодіючих потреб та мотивів, зміна провідних домінуючих потреб та своєрідної ієрархізації.

Характеризуючи інтерес як компонент навчальної мотивації, необхідно звернути увагу, що у повсякденному побутовому та професійному спілкуванні термін «інтерес» часто використовується як синонім навчальної мотивації. Про це можуть свідчити такі висловлювання, як «не має інтересу до навчання», «необхідно розвивати пізнавальний інтерес» тощо. Це пов'язано, по-перше, з тим, що у теорії вчення саме інтерес був першим об'єктом вивчення у сфері мотивації (І. Герберт). По-друге, пояснюється тим, що сам собою інтерес – це складне неоднорідне явище та визначається «як наслідок, як один із інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери», і тут важлива диференціація видів інтересу та відношення до вчення.

Отже, необхідна умова для створення у здобувачів освіти інтересу до змісту навчання та до самої навчальної діяльності – можливість виявити у навчанні розумову самостійність та ініціативність. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити. Основний засіб виховання стійкого інтересу до навчання – використання таких питань та завдань, вирішення яких вимагає активної пошукової діяльності.

Список використаних джерел

1. Аргайл М. Психологія щастя. 2-е вид., 2003. 271 с.
2. Кулагіна І. Ю., Колюцкий В. Н. Вікова психологія : повний життєвий цикл розвитку людини. 2001.
3. *Henry Alexander Murray. The effect of fear upon estimates of the maliciousness of other personalities. Journal of Social Psychology. 1934. N 4.*

***Гуртовенко Наталія Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Нищик Ольга Андріївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань***

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Вперше поняття «мотивація» вжив А. Шопенгауер у статті «Чотири принципи достатньої причини» (1900-1910) [3, с. 121–133]. Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології. Складність та багатоаспектність проблеми мотивації обумовлює множинність підходів до розуміння її сутності, природи, структури, а також методів вивчення.

Як показав аналіз існуючих нині визначень мотивації, у психології інтерпретації поняття «мотивація» досить різноманітні. Це пояснити тим, що різні автори використовують їх у різних трактуваннях, залежно від особистої прихильності поглядів до певної психологічної школи, течії. Зокрема, Є. П. Ільїн наводить огляд кількох позицій, що відрізняються у визначенні мотивації, наголошуючи, що мотивація трактується по-різному.

В одному випадку, як сукупність факторів, що підтримують і направляють, тобто визначають поведінку (Мадсен К. [5]; Годфруа Ж., 1992[4]), в іншому випадку, як сукупність мотивів (Платонов К. К., 1986), а також як спонукання, що викликає активність організму та визначає його спрямованість. Крім того, мотивація розглядається як процес психічного регулювання конкретної діяльності, як процес дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрям і способи здійснення форм діяльності (Джидарьян І. А.), як сукупна система процесів, що відповідають за спонукання та діяльність (Вілюнас В. К., 1990) [2, с. 26–35].

Тим не менш, існують і поєднання в розумінні мотивації поглядів деяких авторів: вони розрізняють поняття «мотивація» і «мотив». Мотивація постає як вторинне явище стосовно мотиву. Також мотивація постає як засіб чи механізм реалізації вже наявних мотивів: виникла ситуація, що дозволяє реалізувати існуючий мотив, з'являється і мотивація, тобто процес регуляції діяльності за допомогою мотиву.

У багатьох випадках психологи під мотивацією мають на увазі детермінацію поведінки. Так, за О. М. Леонтьєвим, мотивація – це сукупність ситуативних спонукань та регуляторів діяльності і поведінки.

Таким чином, у розумінні сутності мотивації, її ролі у регуляції поведінки немає однозначності та єдності поглядів. Тому розглядаємо мотивацію як динамічний процес формування мотиву (як підстави вчинку). А оскільки ми розглядаємо мотивацію особи, пов'язану із впливом малої групи, то найбільш відповідним розумінням мотивації буде, у свою чергу, доповнення, в якому розглядається аспект мотивації як наслідок факторів групового впливу та віку.

Зокрема, проблема мотивації нині набула поширення у багатьох галузях практики. Значимість проблематики у цьому напрямі є наслідком посилення конкуренції, що переважає у всіх видах діяльності сьогодення, що в свою чергу, позначається збільшенням важливості кваліфікації колективу як важливої умови його життєздатності.

Відповідно до існуючих моделей психічного розвитку, кожен віковий період характеризується індивідуальним психологічним наповненням, характерним лише даному періоду. Причому процеси, що відбуваються на кожному етапі вікового розвитку, позначаються на особливостях мотиваційного процесу загалом. Зокрема, процес мотивації пов'язаний із використанням багатьох особистісних психологічних утворень, які поступово формуються із розвитком особистості.

Тому на кожному віковому етапі розвитку особистості мотивація матиме свої особливості. У зв'язку з цим необхідно наголосити, що новоутвореннями є не сама мотивація, а зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на процес мотивації. Також очевидно, що малі групи, до яких включена людина, тією чи іншою мірою визначають індивідуальні психологічні властивості, з урахуванням яких відбувається формування його мотивації.

Проте слід зазначити, що, незважаючи на гостроту та важливість зв'язку групи та мотивації, дана проблема має недостатнє висвітлення у сучасній психологічній літературі. Так, наприклад, існуючі теоретичні напрацювання мотивації оминають питання про фактори, що зумовлюють певний рівень мотивації особистості, внаслідок чого дана тематика отримала незначний науковий розгляд, а тому потребує додаткового вивчення.

Список використаних джерел

1. Абрамов В. М., Данюк В. М., Колот А. М. Мотивація і стимулювання праці в умовах переходу до ринку. Одеса, 1995.
2. Вилюнас В. К. Емпіричні характеристики емоційного життя. *Психологічний журнал*. 1997. Т.18. № 3. С. 26–35.
3. Ярошенко Т. Ідеї А. Шопенгауера як тематизація сучасності: етикоморфологічні аспекти. *Філософія А. Шопенгауера та сучасність : колективна монографія* / [Карась Анатолій, Рьод Вольфганг, та ін.]; за ред. Анатолія Карася. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. С. 121–133.
4. Jo Godefroid. *Psychologie. Science humaine et science cognitive*. Bruxelles, Paris: De Boeck, DL, 2011. 1159 p.
5. Madsen Truman G. The Contribution of Existentialism. *BYU Studies Quarterly*. Vol. 1. Iss. 1, Article 3.

*Гуртовенко Наталія Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Проданчук Христина Олександрівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ПРИРОДИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Особистість завжди перебуває в суспільстві, її оточують інші люди – знайомі та незнайомі: у сім'ї, навчальному закладі, на роботі, у магазині тощо. У всіх цих випадках людина взаємодіє з групою та членами цієї групи, кожен з яких має свої індивідуальні особливості: темперамент, комунікативні особливості, схильність до агресивної поведінки, а також свої власні ідеї, думки, погляди. Під час спілкування відбувається зіткнення таких поглядів, думок, тому як наслідок виникають суперечки та конфлікти.

Визначення психологічного поняття «конфлікт» Є. Ф. Василюк вважає складним завданням: «Якщо поставити собі за мету знайти дефініцію, яка не суперечила б жодному з наявних поглядів на конфлікт, вона звучала б психологічно

абсолютно беззмістовно: конфлікт – це зіткнення чогось із чимось». У вітчизняній психології прийнято визначення, що ґрунтуються на понятті «суперечності».

Згідно з даними проведених досліджень, сумісність є двополюсним фактором, ступінь якої змінюється від полюса сумісності людей до полюса їхньої несумісності. Позитивний полюс виявляється у злагоді, взаємній задоволеності, негативний полюс найчастіше проявляється як конфлікт.

Отримані емпіричні дані свідчать, що у виборі стратегій поведінки під час конфлікту впливає безліч чинників, серед яких можна назвати такі особисті якості як темперамент та акцентуація характеру. Знання особливостей особистості, що лежать в основі формування вибору стратегії поведінки під час конфлікту, допомогло б розробити цілеспрямовані програми для профілактики порушень поведінки та вироблення продуктивних копінг-стратегій у підлітковому віці.

Однією з актуальних проблем сучасного суспільства є зростання агресивних тенденцій у підлітковому середовищі та наявність девіацій. Останніми роками різко зросла молодіжна злочинність, особливо злочинність підлітків. В таких умовах особливо актуалізується аналіз проблеми конфліктної поведінки підлітків девіантів.

Головним питанням у дослідженні конфліктів є питання щодо причин та факторів, які зумовлюють виникнення конфліктних ситуацій. Тому метою нашого дослідження є виявлення взаємозв'язку особистісних якостей, комунікативних особливостей та стратегій поведінки під час конфліктів серед підлітків девіантів.

К. Хорні проблематизувала уявлення щодо конфлікту, висловивши цікаву ідею, що тільки невротичний конфлікт (тобто такий, який, за її визначенням, відрізняється несумісністю конфліктуючих сторін, нав'язливим та несвідомим характером спонукань) може розглядатися як результат зіткнення протилежно спрямованих сил. «Кут» між напрямками спонукань у нормальному, не невротичному конфлікті менше 180° , і тому за певних умов може бути знайдено поведінку більшою чи меншою мірою задовольняє спонукання [1].

В. А. Сосніним проведено досить повний аналіз досліджень соціального конфлікту, і навіть спроба провести класифікацію соціального конфлікту. Під конфліктом у цьому дослідженні розуміється соціальне явище, яке відбиває суперечливість відносин та дій для людей.

Однією з перших робіт з теоретичного аналізу внутрішньогрупових конфліктів були роботи Н. В. Гришин, де помічено, що найважливішим компонентом вибору стратегії поведінки у конфліктній ситуації є осмислення конфлікту, що ґрунтується на сприйнятті конфліктної ситуації та партнера.

Список використаних джерел

1. Горні К. [Невротична особистість нашого часу](#) / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
2. Данильченко І. Запобігання насильству в сім'ї. *Прокуратура. Людина. Держава*. 2004. № 2. С. 27–37.
3. Конфліктологія : навч. посіб. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. Харків : Право, 2012. 128 с.

*Деркач Анастасія Святославівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

КОНФЛІКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Зростання напруженості у сучасному суспільстві обумовлює збільшення різноманітних конфліктів та необхідність їх всебічного вивчення з метою нівелювання негативних наслідків та якнайповнішого використання закладених у них позитивних можливостей для розвитку особистості.

Знання чинників, які обумовлюють виникнення міжособистісних конфліктів, дозволяє розробити комплекс методів, спрямованих на їх профілактику та формування навичок успішного вирішення. Така робота дозволяє не лише допомогти особистості одержати знання про ефективні способи розв'язання конфліктів, але і надає їй інформацію про основні психологічні особливості, які зумовлюють виникнення міжособистісних конфліктів, про можливості саморегуляції у складних життєвих ситуаціях, здійснює цілеспрямований вплив на особистість з метою гармонізації її психічного та соціального життя.

Кожен конфлікт по своєму особливий, і надають йому цієї особливості форми конфліктної поведінки кожного із учасників. Значний внесок у розвиток проблеми конфліктних форм поведінки був зроблений А. Анцуповим, Н. Грішиною, Н.

Пов'якель.

Сучасна точка зору полягає в тому, що життя не може існувати без зіткнення ідей, життєвих позицій, цілей, як окремих людей, так і суспільств. Важливу роль у юнацькому віці відіграють міжособистісні конфлікти. Конфлікти в даному віці є одним із засобів самоствердження особистості, формування її активної позиції у взаємодії з навколишнім світом і можуть бути визначені як конфлікти становлення і самоствердження [2].

Конфлікт – це такі взаємовідносини між суб'єктами соціальної взаємодії, що характеризуються протиборством, зумовленим наявністю протилежних мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) або суджень (поглядів, думок, оцінок та ін.). Водночас конфліктність взаємодії викладачів і здобувачів детермінована індивідуальними особливостями, відмінностями їхніх емоційних станів, віку, рівнів інтелекту, ерудиції, життєвого досвіду, культури, вихованості, виконуваних соціальних ролей [3].

Міжособистісний конфлікт «викладач-здобувач» – це зіткнення людей, чії цілі, інтереси, цінності, норми поведінки або методи роботи виключають один одного або заважають, протидіють, несумісні в певній педагогічній ситуації. Такі конфлікти пов'язані з порушенням ділових або рольових взаємозв'язків у процесі взаємодії викладача зі здобувачами.

Особливості конфліктів між викладачами і здобувачами, а саме: відповідальність викладача за педагогічно правильне вирішення ситуації; сторони конфлікту мають різний соціальний статус, що визначає поведінку в конфлікті; різниця в життєвому досвіді породжує різний ступінь відповідальності за помилку при вирішенні конфлікту; присутність інших студентів в ситуації зіткнення викладача й окремого студента робить їх не тільки свідками, але й учасниками конфлікту, завдяки чому конфлікт набуває виховного змісту; професійна позиція викладача зобов'язує його до прояву ініціативи щодо вирішення конфлікту та врахування інтересів студента як особистості, яка залежить від нього; будь-яка помилка викладача при вирішенні конфлікту породжує нові конфлікти, до яких залучаються інші студенти, – зумовлюють необхідність упровадження заходів, спрямованих на їх профілактику, безпосередньо у педагогічному процесі.

Список використаних джерел

1. Конфліктологія : Підручник. Харків.: Право,2002. 256 с.
2. Котлова Л.О. Особливості прояву конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Т.1. Вип.105. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С.162–166.
3. Скібіцька Л.І. Конфліктологія: Навч.посібник для студентів навч.закладів. К.: Центр учбової літератури , 2007. 384 с.

*Джулай Анастасія Ігорівна,
аспірантка спеціальності «053 Психологія»,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ УСПІШНОЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОЇ ОСОБИСТОСТІ-ПСИХОЛОГА

Емоційний інтелект є однією з головних складових у досягненні успіху в житті та відчуття щастя. Якщо упродовж ХХ ст. для дипломатії, науки та освітніх закладів важливим був логічний інтелект, то у ХХІ ст. коли процес глобалізації охопив усі сфери життя, актуальним став емоційний інтелект і пов'язані з ним форми практичного і творчого інтелекту.

У практичній діяльності психолога важливого значення набуває питання стресостійкості. Поряд з цим, питання розвитку таких її складових, як самоконтроль, емоційний інтелект та емоційна компетентність посідає ключове місце в процесі формування основних компетентностей практичного психолога. Від рівня розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, можливості ними керувати залежить і ефективність діяльності фахівця.

Одні дослідники виділяють як домінуючі фактори стресостійкості «контроль і регуляція рухів», «рефлекс мети», «другу сигнальну систему», «німу мову»; інші – «швидкість орієнтування», «усвідомлену активацію уваги», «зосередженість уваги»; треті – «прогноз умов діяльності», «самоконтроль», «антиципацію», «екстраполяцію»; п'яті – «модель майбутнього», «випереджувальне відображення», «оцінку результатів», «оперативність мислення» [2].

Стресостійкість обумовлюється такими характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект. Особливу роль у стресостійкості відіграє проблема самоконтролю особистості.

Самоконтроль постає в якості самоутворюючого компонента у складі саморегуляції і впливає на процеси цілепокладання, аналізу інформації, прийняття рішення, реалізації задуму.

Самоконтроль пронизує всі психічні явища. Можна вирізнити самоконтроль за перебігом сприйняття, мислення, самоконтроль за власним станом, наприклад, за станом емоційної сфери, самоконтроль за якістю людини, що стає рисою характеру в результаті самовиховання та виховання.

Резюмуючи, можна говорити про те, що емоційний інтелект відіграє значну роль в процесах емоційної саморегуляції. Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість свідомо керувати емоційною сферою, розуміти власні емоції та емоції інших людей, асимілювати їх в мислення. Емоційний інтелект лежить в основі емоційного сприйняття, пізнання, регуляції емоційної сфери [1].

Емоційний інтелект стає основою формування емоційної компетентності – здатності особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями і цілеспрямованою поведінкою.

Психофізіологічною передумовою емоційної компетентності служить комплекс властивостей, що виявляються у чутливості до розбіжності між очікуваним і отриманим результатом, в почутті задоволеності досягнутим [1].

Отже, стресостійкість – це психологічна особливість, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Узагальнюючи вищезазначене, ми визнаємо, що з підвищенням рівня емоційного інтелекту знижується соціальний самоконтроль та зростає самоконтроль в емоційній сфері. Послаблення самоконтролю в соціальній сфері пов'язано з поглибленням розуміння власних емоцій. У той же час, розуміння емоцій інших

накладає певні обмеження в поведінкових проявах, спілкуванні. Здатність до управління своїми емоціями допомагає контролювати результати власної діяльності та спонтанні емоційні прояви.

Список використаних джерел

1. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навчальний посібник. К., 2016. 177 с.
2. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2010. №8. С. 18–30.

*Пасько Оксана Миколаївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія»,
Діхтяренко Світлана Юрївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ДО ПРОБЛЕМИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Соціальні зміни, що зумовили необхідність прийняття кожним членом суспільства відповідальності за свою долю, призводять до поступового утвердження в суспільній свідомості нової системи ціннісних орієнтацій.

Як відмічав Е. Фромм, переконання і цінності не дані особистості в готовому вигляді, не прийняті нею від суспільства пасивно, вони є результатом зусиль та інтелектуальних досягнень у процесі нескінченного життєвого експериментування. Саме тому необхідне становлення таких цінностей, за наявності яких людина могла б відмовитися від соціальної маски й оголити свої справжні потреби, цінностей, які будуть сприяти її розвитку [5].

Цінності виступають підставою для осмислення, пізнання і конструювання цілісного образу соціального світу, для регуляції людської поведінки в усіх її проявах при прийнятті рішень в ситуації вибору.

Аналіз літературних джерел з даної проблеми показав наявність протистояння між сучасними соціальними умовами, котрі висувають особливі вимоги до формування системи ціннісних орієнтацій особистості, і недостатньою вивченістю психологічних факторів і механізмів її розвитку, а також слабкою розробленістю

конкретних прийомів відповідного цілеспрямованого впливу.

Відмінною особливістю соціокультурних процесів українського суспільства є переоцінка й осмислення цінностей. В студентські роки, коли обирається життєвий шлях і структурується майбутнє, життєві орієнтації особистості формуються з опорою на власну ціннісну систему, оскільки усталена система життєвих орієнтацій у суспільстві відсутня чи досить нестабільна. Сьогодні сучасна молодь вже не спирається на життєві орієнтації попередніх поколінь, а тому змушена створювати власний досвід.

Ціннісні орієнтації можуть виконувати такі соціальні функції: прилучати здобувачів до системи норм і цінностей соціального середовища; сприяти самоствердженню особистості, реалізації її обдарувань, соціальних очікувань, самоактуалізації; забезпечити гармонізацію внутрішнього світу особистості, систематизацію її знань, норм, стереотипів.

Для вивчення цінностей сучасного здобувача вищої освіти було проведено дослідження зі здобувачами освітньо-професійної програми «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини. Можемо стверджувати, що сьогодні для здобувачів пріоритетними постають сімейні та національні цінності, а також мир, віра, свобода, гідність, єдність, доброчинність як фундаментальні цінності, котрі є особливо актуальними в умовах сучасних воєнних реалій.

Отримані наукові результати загалом засвідчують ціннісне ставлення української студентської молоді до таких соціальних інститутів, як держава, нація, сім'я, мова, віра, історія, культура. Здобувачі підтвердили своє розуміння важливості існування української держави, суверенітету й територіальної цілісності рідної країни, демократичних моральних національних засад розвитку українського суспільства, які виступають запорукою щасливого буття особистості українця на своїй землі. Крім цього, доцільно розвивати досвід волонтерства та інших форм доброчинної діяльності, які формуватимуть у майбутніх психологів тверду громадянську позицію, в основі якої знаходяться найвищі фундаментальні загальнолюдські та національні духовні цінності.

Список використаних джерел

1. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. *Цінності освіти і виховання* : наук.-метод. зб. / за заг. ред. О.В.Сухомлинської; АПН України. К., 1997. С. 27–31.
2. Долинська Л. В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.
3. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П.П.Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001.
4. Савчин М. Моральна сфера особистості та її сутнісні визначення. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1 (85). С. 149–162.
5. Фромм Э. Человек для себя. Мн.: ООО «Попурри», 1998.
6. Хьелл Л. Теории личности. СПб: Изд-во «Питер», 2000.

*Дудник Оксана Андріївна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Данилюк Вікторія Олександрівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ В ПСИХОЛОГІЇ

За даними досліджень, американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки (NIOSH), в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. Це захворювання було відкрито на початку 50-х років минулого століття і довгий час вважалося недослідженою формою вірусної інфекції. Тільки на початку 70-х, а саме в 1974 р., американський психолог Х. Дж. Фрейденберг визначив цей стан як синдром «емоційного вигорання» – певний розлад невідомої природи, що виникає в професіоналів, які працюють в кризових центрах і психіатричних клініках [2]. Це послужило початком «буму» з вивчення синдрому «емоційного вигорання», і до 1982 року з'явилося вже більше 1000 статей на цю тему.

Христина Маслач у 1981р. виділила три аспекти в симптоматиці синдрому.

Почуття емоційного виснаження. Через вичерпання емоційних ресурсів,

професіонали відчують, що не можуть більше віддавати себе клієнтам так, як вони це робили раніше.

Тенденція розвивати негативне ставлення до клієнтів. Цей аспект синдрому «емоційного вигорання» Х. Маслач називає «дегуманізацією» або «деперсоналізацією».

Розвиток негативного ставлення до себе і своєї роботи, цей аспект синдрому називають «редукцією професійних якостей» [3].

У 1982 році Христина Маслач разом з колегами розробила науковий підхід до вивчення проблеми професійного вигорання. У результаті, був створений інструмент виміру феномену вигорання – тестова методика Maslach Burnout Inventory (МВІ). Саме шкала вимірів даної тестової методики стала найбільш популярним інструментом вимірювання ступеня вигорання в емпіричних дослідженнях [4].

Е. Махер у 1983 році узагальнила перелік симптомів синдрому «емоційного вигорання»: психосоматичні нездужання; безсоння; негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до самої роботи; відсутність апетиту або переїдання; негативна «Я-концепція»; агресивні почуття (дратівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, гнів); поганий настрій та пов'язані з ним емоції: цинізм, песимізм, почуття безнадії, апатія, депресія; почуття провини [5].

Таким чином, до 1984 року синдром «емоційного вигорання» визначили як «порушення в емоційному стані професіоналів, що працюють в умовах тісної та інтенсивної взаємодії з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері».

На даний момент, в Європі видана велика кількість літератури, проведено безліч досліджень по вивченню феномену професійного вигорання.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання, це ті, хто працює у сфері «людина - людина» і в силу своєї професії змушені багато й інтенсивно спілкуватися з різними людьми, знайомими і незнайомими. Особливо швидко і помітно «вигорання» настає при надмірному навантаженні лікарів, медсестер, учителів, психологів, пожежних, рятувальників. Нерідко з цим синдромом

зіштовхуються і ті, хто працює в сфері підвищеного спілкування з людьми, наприклад, касири, оператори, менеджери, продавці. Вони є найбільш схильними до вигорання, оскільки в перерахованих професіях виконання робочих завдань тісно пов'язане із спілкуванням [1].

Звертаючись до фахівців таких професій, люди, зазвичай, спілкуються так, як їм зручно, а фахівець зобов'язаний відповідати визначеним професійним вимогам. У результаті, виникає нерівне, так зване асиметричне спілкування, що призводить «вигорання».

Емоційне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Синдром вигорання розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруження у спілкуванні. Емоційна» перевтома переходить у фізичну. Нерідко це супроводжується головними болями та простудами. Як правило, в такі моменти людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ. Доводиться докладати багато зусиль для того, щоб примусити себе сходити в магазин, зробити діловий дзвінок, прибрати в квартирі. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги і дискомфорту. Стає дуже важко зосередитися на виконуваній роботі. Зростаюча напруга веде до неадекватного, вибіркового реагування на те, що відбувається. Наприклад, ділове спілкування багато в чому стає залежним від того, з яким настроєм людина прийшла на роботу. З'являються образи на колег. Людина починає відчувати себе жертвою. Будь-які дрібниці буквально виводять із себе. Вона не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування. Виникає потреба уникати публічних місць, громадського транспорту, телефонних розмов, у такі моменти «вигораючий» починає шукати засобів «економії емоцій» – намагається побути на самоті після роботи, обмежити всі контакти лише найнеобхіднішими. Якщо ж це йому не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися в байдужості до людей, ігноруванні їх звернень, цинізмі і навіть агресії.

Небезпека в тому, що для «вигорання» характерний щоденний прогрес. Зупинити цей процес буває надзвичайно складно. На його тлі можуть загострюватись хронічні захворювання та розвиватися нові хвороби.

Людина часто не усвідомлює симптоми вигорання, вона не може побачити себе збоку і зрозуміти, що відбувається. Тому профілактика емоційного вигорання починається сумління розпізнавати і зрозуміти суть проблеми, захищати свою нервову систему засобами психологічної саморегуляції

Список використаних джерел

1. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти. / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 365 с.
2. Freudenberger, H. J. Burnout: Occupational hazard of the child care worker. *Child Care Quarterly*. 1977. 6(2), Pp. 90–99.
3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M.P. Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 2001. Vol. 52. Pp. 397-422.
4. Maslach, C., Leiter, M. P., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory. 2017. URL: <https://www.mindgarden.com/maslachburnout-inventory/685-mbi-manual.htm>.
5. Maher, E. L. (1983). Burnout and commitment: A theoretical alternative. *Journal of Counseling & Development*, 61(7), 390–393.

*Дудник Оксана Андріївна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Непочатенко Марія Романівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕРІОД ДОРΟΣЛІШАННЯ ЯК ВАРІАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ

Сьогодні робить серйозні виклики для юнацтва: дистанційне навчання в умовах карантину, війна, зміна місця проживання, зміна навчального закладу, загибель рідних тощо. Також ми говоримо про фактори, які можуть спровокувати появу стресової ситуації і у мирний час, це, наприклад перевантаження у навчанні, конфлікти з учителями / батьками / однолітками, напружені відносини з коханою людиною, фінансова неспроможність, неможливість самореалізації. Саме формування психічної властивості «стресостійкість» є необхідною умовою у боротьбі

з подолання криз та стресів.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я. Основним критерієм стресостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування в складному і вимогливому світі [1].

Наші рекомендації для профілактики появи стресів:

1. Один день на тиждень потрібно проводити так, як вам подобається.
2. Не рідше одного разу на день говоріть найдорожчій для вас людині теплі слова. У нашому суворому світі одне усвідомлення того, що вас хтось любить, здатне захистити від важких зривів.
3. Два або три рази на тиждень старайтесь себе фізично навантажити. Вправи не повинні бути виснажливими.
4. Раз на тиждень займайтеся тим, що вам начебто «шкідливо» (можна, наприклад, трохи порушити дієту, на якій ви сидите, побалуйте себе солоденьким).
5. Ведіть щоденник, заповнюючи його особистими подробицями або дрібними подіями дня. Щоденник повинен допомагати вам ефективно планувати своє життя і уникати несподіваних неприємностей.
6. Коли ви пригнічені або розсерджені, займайтеся інтенсивною фізичною роботою. Фізичні вправи непогано захищають людину від стресів [2].

Отже, стрес – цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату.

Список використаних джерел

1. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. № 1. С. 92–98.
2. <https://www.wunu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є періодом значних змін і розвитку для людини. У цей час формується особистість, відбувається інтенсивний інтелектуальний, емоційний та соціальний розвиток. Для розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці характерними є ряд особливостей, зокрема:

Підвищена чутливість до емоцій. Підлітки стають більш чутливими до власних почуттів та емоцій, а також до емоцій інших людей. Це може викликати іноді підвищену реактивність на емоційні впливи, але також може сприяти розвитку соціальної емпатії та міжособистісних відносин. Зміни в емоційному регулюванні. Підлітки поступово навчаються регулювати свої емоції і реакції на них. Вони починають визначати, що для них є важливим та як можуть впливати на свої емоції. Однак, цей процес може бути досить складним, і підлітки можуть переживати емоційні стреси. Розвиток соціальної емпатії. Підлітки стають більш чутливими до емоцій та потреб інших людей. Вони починають розуміти, як їхні дії можуть впливати на інших, і починають більше уваги приділяти взаємодії з іншими.

Розвиток самосвідомості. Підлітки поступово набувають більшої самосвідомості щодо своїх емоцій та реакцій на них. Вони можуть визначати свої потреби, цінності та мету життя, що сприяє розвитку самореалізації та самовизначення. Розвиток емоційної стійкості. Підлітки навчаються краще розуміти та керувати своїми емоціями, що сприяє покращенню емоційної стійкості. Вони стають менш вразливими до стресових ситуацій та більш здатними до адаптації до нових ситуацій. Розвиток соціальних навичок. Підлітки навчаються взаємодіяти з іншими людьми, розвивають свої комунікативні та міжособистісні навички. Вони можуть вчитися співпрацювати з іншими та приймати різні точки зору.

Загалом, розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці є складним процесом, який вимагає певного часу та досвіду. Важливо надавати підтримку та

допомогу підліткам у розвитку їхньої емоційної компетентності, щоб вони могли краще розуміти свої емоції та відносини з іншими людьми, та розвиватися в гармонії зі світом.

Однак, важливо зазначити, що розвиток емоційного інтелекту у підлітків у деяких випадках може бути ускладненим, особливо в період підліткової кризи. Підлітки можуть мати складнощі у розумінні та керуванні своїми емоціями, відчувати страхи та незручності у взаєминах з іншими людьми. Для підтримки розвитку емоційного інтелекту у підлітків, ефективним буде використання наступних практик: підтримка від батьків та вчителів. Важливо, щоб підлітки мали підтримку дорослих у своєму житті. Батьки та вчителі можуть стати наставниками та підтримати підлітків у розвитку їхньої емоційної компетентності. Розвиток самосвідомості. Підлітки можуть вчитися бути більш самосвідомими, спостерігати за своїми емоціями та діями, а також розуміти, як їх емоції впливають на їх поведінку та взаємини з іншими людьми. Розвиток емпатії. Важливо навчати підлітків розуміти емоції та переживання інших людей, що сприяє розвитку їхньої емпатії та здатності до співпереживання. Розвиток критичного мислення. Підлітки можуть вчитися аналізувати та оцінювати різні ситуації та відносини з іншими людьми, що сприяє розвитку їхнього критичного мислення та здатності до самостійного прийняття рішень.

Загалом, розвиток емоційного інтелекту у підлітків потребує індивідуального підходу та постійної підтримки з боку дорослих. Важливо розуміти, що це процес, який відбувається на протязі усього життя, тому необхідно підтримувати його розвиток на всіх етапах життя.

Список використаних джерел

1. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal* 2019. № 5.7. С. 34–49.
2. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*, 2019, №1. С.60–72.
3. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту

*Зелінський Богдан Євгенійович,
здобувач вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік - це період життя, коли комунікативні вміння та навички набувають вкрай важливого значення для розвитку особистості. У підлітковому віці відбуваються значні зміни в соціальному, емоційному та психологічному аспектах, що відображається на комунікативних властивостях. Розвиток комунікативних властивостей у підлітків є важливим етапом їх соціального та психологічного розвитку. У підлітків інтенсивно розвиваються навички спілкування, вони навчаються виявляти свої думки та емоції, використовуючи різні мовні засоби. Вони також розвивають свою соціальну компетентність, навчаючись розуміти соціальні ситуації та емоції інших людей, що допомагає їм взаємодіяти з різними типами людей та адаптуватися до нових ситуацій.

Самооцінка підлітків може бути дуже чутливою до думок інших про них, тому важливо, щоб вони отримували підтримку та позитивний фідбек від своєї родини, друзів та оточуючих. Підлітки також розвивають свій емоційний інтелект, навчаючись розпізнавати та контролювати свої емоції, розуміти та виявляти емоції інших людей. Це допомагає їм краще спілкуватися та взаємодіяти з іншими.

Однією з ключових особливостей розвитку комунікативних властивостей у підлітків є зростаюча потреба у встановленні позитивних соціальних контактів з однолітками. Для підлітків часто характерним є бажання бути частиною соціальної групи, знаходитися у центрі уваги та отримувати підтримку та визнання від своїх ровесників.

Підлітки можуть також відчувати більшу потребу у приватності та індивідуальності. Вони можуть бути більш замкненими у виборі співрозмовників, та

бажати бути більш самостійними та незалежними у своїх рішеннях та діях. Нарешті, підлітки можуть стикатися зі складними соціальними ситуаціями та конфліктами зі своїми однолітками. Вони можуть відчувати страх перед критикою та відмовою, боятися виявляти свої емоції та думки, та потребувати підтримки та порад від своїх друзів та дорослих, щоб вирішувати ці конфлікти.

Для розвитку комунікативних властивостей у підлітків важливо, щоб вони мали можливість розвиватися в соціальних групах та взаємодіяти з іншими. Батьки та вчителі можуть допомогти підліткам розвивати навички комунікації, підтримуючи їх зусилля в цьому напрямку, давати їм можливість висловлювати свої думки та емоції, та сприяти розвитку їх самооцінки та психологічної стійкості.

Також важливо навчати підлітків ефективним методам спілкування та допомагати їм засвоїти навички слухання, розуміння та донесення інформації. Наприклад, можна рекомендувати підліткам брати участь у дебатах, рольових іграх, дискусіях та інших активностях, які сприяють розвитку їх комунікативних навичок та збагаченню лексичного запасу.

Навчання підлітків різним способам вираження своїх думок та емоцій, таким як мова тіла, жести та вирази обличчя, також може бути корисним. Для того, щоб підлітки могли розвивати свої комунікативні вміння, важливо створити сприятливу атмосферу, де вони можуть відчувати себе комфортно та безпечно, та давати їм можливість вільно виражати свої думки та емоції.

Список використаних джерел

1. Андрійчук І. Комунікативна компетентність як адаптаційний ресурс особистості підлітка. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід* : збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2022 року, м. Тернопіль). Тернопіль : Вектор ; ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 268–271.
2. Ондо Анже А. М. Соціальний напрям формування життєвої позиції підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, №5. Т.1. С. 53–56.
3. Перепелюк, Т., Гриньова, Н. Діагностика світоглядного та комунікативного компонентів як складових розвитку особистісної сфери підлітка. *Психологічний журнал*. 2021. №7. С. 65–73.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

З 24 лютого 2022 року після повномасштабного вторгнення всі українці вимушені були адаптуватись до умов військового стану. У цей важкий час ми стикнулись з поглибленим відчуттям тривоги, стресу, депресії, втоми, агресії, почуттям нетерпіння та спустошенням[6]. Ми іноді відчуваємо, що сили покинули нас і це може вплинути на наше навчання, роботу, стосунки, та загальний рівень життя. Що вже казати про підлітків, які і в мирний час проходять важку стадію адаптації до навколишнього середовища, до навчання, та до самого себе. Д. Сміт (2001) виявив негативні чинники війни, що впливають і на підлітків, зокрема відсутність ресурсів для забезпечення базових потреб (житло, вода, їжа, освіта, права тощо); розрив сімейних стосунків (втрата, розлука, переміщення); стигматизація, дискримінація, насильство; песимістичний погляд на життя (переживання втрат, горя, руйнувань), що позначаються на ставленні підлітків до життя та виборі цінностей[4].

Процес адаптації підлітків на сьогодні ускладнюється суттєвими змінами у шкільному житті сучасної дитини: введенням змішаного (онлайн, офлайн) навчання, тривожність через соціальні мережі, новими предметами, новими вчителями, методами і формами навчання. Ситуація загострюється також зміною вікового етапу розвитку дитини – поступовим переходом до підліткового віку.

Поняття адаптації можна розглядати як процес пристосування людини (підлітка) до нових умов, входження до нового соціального середовища, засвоєння норм такого середовища та вироблення нової моделі поведінки. Здатність активного пристосування особистості до умов середовища як фізичного, так і соціального[3].

Звісно, в умовах війни цей і так непростий процес ускладнюється ще більше. Перехід на дистанційну форму навчання відбувся ще за умов ковіду (2020р), тож ми спостерігали як весь світ адаптується до онлайн формату роботи\навчання. Наразі більшість навчальних закладів України намагається перейти на офлайн формат або

змішану систему навчання. Адже відвідування школи допомагає дітям соціалізуватись та легше пройти період адаптації, а вчителям в свою чергу краще доносити матеріал та приймати участь в освітньому процесі[2].

Також, через вторгнення росії в Україну відбулося переміщення населення всередині країни, та за кордонами Європейського союзу. За даними ООН, понад шість мільйонів осіб зареєстровані як біженці по всій Європі. Ще сім мільйонів є внутрішньо переміщеними особами. Оскільки вони шукають притулку освіта стала другорядним пріоритетом, адже їм доводиться коригувати свій стиль навчання, вивчати мови приймаючих країн. Це потребує часу, і призводить до того, що багато з них відстають від навчальних програм. Крім того, українці зіткнулися з фінансовими труднощами. Багато біженців залишили свої домівки без особистих речей, тобто вони не мають речей та інструментів, необхідних для навчання[7].

Україні важлива адаптація внутрішньо переміщених дітей до нової школи, а дітей, які перебувають за кордоном, до онлайн формату. Стрес, переміщення, пристосування вплинули на психоемоційний стан підлітків увагу, пам'ять, на здатність зосереджуватись. Завдання вчителів та батьків допомогти дитині інтегруватися в новий колектив, включити її в освітній процес, зменшити рівень стресу, не виділяти з-поміж інших учнів як «жертву», мотивувати вчитися[1].

До адаптації також відноситься адаптація самого навчального процесу та місця (бомбосховища, онлайн простору). Більшість навчальних закладів мають добре обладнані бомбосховища, що дає можливість дітям та їх батькам відчувати безпеку, а робітникам системи освіти покращувати умови навчання (проводити офлайн заняття). Ті навчальні заклади, що не мають бомбосховищ вимушені, задля безпеки дітей та робітників, проводити заняття онлайн, що також потребує адаптації з боку дітей та вчителів. Адже онлайн простір повинен бути налаштований під роботу. Кожна дитина повинна мати доступ до мережі та платформи, на якій проводяться заняття, також мати безпечний простір в якому ніщо не буде заважати її освітньому процесу. Більшість Українських закладів освіти звітують про добре налаштовану систему навчання, незалежно онлайн, офлайн чи змішаного формату[5].

Підлітки – майбутнє України, наразі вони та вчителі тримають освітній фронт нашої країни. Педагог, як зазначає А. Анцибор, займає певну громадянську позицію,

впливає на оточення, а тому є однією з помітних постатей, від яких залежить формування громадської думки, виступає як лідер цієї думки [Анцибор, 2007]. Тому роль впливу проведених вчителями занять щодо військового стану, методами боротьби з стресом, можливостей реалізації себе через допомогу країні важко переоцінити. Сучасні діти дуже патріотичні, відкриті та вільні люди з великою мужністю. Окрім того, що наша молодь є усвідомленими членами українського суспільства, вони приймають активну участь в підтримці військових, залучаються до благодійних заходів: печуть смаколики, проводять благодійні ярмарки, а зібрані кошти передають на ЗСУ.

Війна є важким випробуванням для кожного з нас. Нинішня ситуація сильно вплинула на підлітків та процеси навчання. Але практика показує, що за правильних дій та усвідомленого підходу до навчання з боку вчителів та дітей, дає великі плоди та перспективне майбутнє держави та її громадян.

Список використаних джерел

1. Державна служба якості освіти України <https://sqe.gov.ua/derzhavna-sluzhba-yakosti-osviti-propon-2/>
2. Інститут Модернізації Змісту Освіти : Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>
3. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор, 2009. 181 с.
4. Психологічна служба університету: активна робота на фронті ментального здоров'я. <https://lnu.edu.ua/psycholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvna-robota-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia/>

*Крикун Юлія Сергіївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ Й КЛАСИФІКАЦІЇ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

Проблема внутрішньоособистісного конфлікту в психології має особливий

статус і може бути віднесена до числа тих фундаментальних проблем, які не дивлячись на постійний інтерес до них учених, як і раніше далекі від свого вирішення. З одного боку, в численних дослідженнях з медицини, психології, психотерапії показано його патогенний вплив, як на особистісне, так і на психічне здоров'я індивіда. З іншого боку, в психологічній науці внутрішньоособистісний конфлікт розглядається і як потужний внутрішній двигун, що змушує людину йти по шляху самовдосконалення й самоактуалізації.

Осмилення сутності і природи внутрішньоособистісних конфліктів вимагає звернення до більш загальної категорії конфлікту, розгляду якої були присвячені дослідження переважно зарубіжних авторів минулого століття.

Слово «конфлікт» (від лат. *conflictus*) у перекладі буквально означає «зіткнення» [1, с. 23]. «Конфлікт» – надзвичайно широкий термін, що використовується по відношенню до будь-якої ситуації, коли відбуваються антагоністичні події, стикаються протилежні мотиви, цілі, дії. Конфлікт зазвичай асоціюється з агресією, загрозами, суперечками, ворожістю, напругою та іншими емоційно-негативними станами. Найчастіше під конфліктом розуміють процес різкого зіткнення, загострення протилежно направлених цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонентів чи суб'єктів взаємодії [3, с. 393].

У численних наукових працях вітчизняних і зарубіжних психологів аналізуються різні підходи до вивчення внутрішньоособистісних конфліктів, фактори їх розвитку, засоби подолання, понятійний апарат та ін.

Розглянемо докладніше кожен із видів конфліктів.

Історично в психології склалося так, що спочатку внутрішньоособистісні конфлікти розглядалися, перш за все, як мотиваційні. Мотиваційний конфлікт найчастіше вивчається у психоаналітичному напрямку. Ці конфлікти проходять між безсвідомими прагненнями людини, між потягом до володіння та потягом до безпеки, між двома позитивними тенденціями – зіткнення різноманітних мотивів.

Моральний конфлікт або, нормативний, розвивається як конфлікт між бажанням та обов'язком, між моральними принципами й особистими пріоритетами, між прагненнями діяти у відповідності з бажанням і вимогами суспільства, між обов'язком та сумнівами у необхідності слідувати йому.

Конфлікт нереалізованого бажання або комплекс неповноцінності виникає через конфлікт між бажанням і дійсністю, яка блокує їх задоволення, між «хочу бути таким, як вони» і неможливістю це реалізувати, не тільки в тих випадках коли дійсність блокує реалізацію бажання, але і в результаті фізичної неможливості людини його здійснити.

Рольовий конфлікт виражається у переживаннях, пов'язаних з неможливістю одночасно реалізувати декілька ролей (міжрольовий конфлікт), а також у зв'язку з різним розумінням вимог, які пред'являються самою особистістю до виконання однієї ролі (внутрішньорольовий конфлікт).

Адаптаційним конфлікт розуміється як в широкому сенсі, тобто який виникає на основі порушень як і в вузькому сенсі – при порушенні процесу соціальної або професійної адаптації. Це конфлікти між вимогами дійсності і можливостями людини – професійними фізичними, психологічними. Невідповідність можливостей особистості вимогам оточуючого або діяльність може розглядатися як тимчасова неготовність, так і нездатність виконати пред'явлені вимоги.

Конфлікт неадекватної самооцінки. Адекватність самооцінки особистості залежить від її критичності, вимогливості до себе, ставлення до успіхів та невдач. Невідповідність між домаганнями та оцінкою своїх можливостей веде до появи у людини тривожності, емоційних зривів та інше. Дані конфлікти виникають між завищеною самооцінкою і прагненням реально оцінювати свої можливості, між заниженою самооцінкою і усвідомленням об'єктивних досягнень людини, між прагненням підвищити вимоги, щоб отримати максимальний успіх і знизити вимоги, щоб уникнути невдачі [2, с. 296-298].

На основі аналізу наукової літератури, що відображає основні підходи до розуміння й класифікації внутрішньоособистісних конфліктів у вітчизняній та зарубіжній психології, можна зробити наступні висновки. По-перше поняття внутрішньоособистісного конфлікту, яке зародилося у психоаналізі, поступово ставало базовою категорією для багатьох галузей психології. Не дивлячись на розмаїття концепцій, які були розглянуті вище, всі їх об'єднує розуміння внутрішньоособистісного конфлікту як гострого негативного переживання, викликаного боротьбою різних структур внутрішнього світу особистості, що

відображає суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і затримує прийняття рішень.

По-друге, було з'ясовано, що відсутня єдина для психології традиція в розумінні внутрішньоособистісних конфліктів і це у свою чергу призводить до труднощів їх класифікації. Але є класифікації побудовані переважно на основі виділення різних елементів психіки людини, що вступають у протиріччя. На цій підставі виділяються мотиваційні, моральні, адаптаційні, когнітивні, рольові конфлікти, а також конфлікти неадекватної самооцінки і нереалізованого бажання або комплексу неповноцінності.

Список використаних джерел

1. Балабанова Л.В., Савельєва К.В. Конфліктологія : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Професіонал», 2009. 280 с.
2. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ : Каравелла, 2010. 304 с.
3. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
4. Підчасов Є.В. Психологічні особливості динаміки процесу адаптації в системі шкільного навчання. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2006. Вип. 30. С. 190–199.
5. Суспільне новини : <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/>
6. Соціологічна група «Рейтинг» (Група «Рейтинг») <https://ratinggroup.ua/about.html>

*Лівандовська Інна Антонівна
викладач кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

СИТУАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ВИХОВАНЦІВ ДИТЯЧОГО БУДИНКУ СІМЕЙНОГО ТИПУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Україна наразі знаходиться в ситуації глибокої трансформації суспільної,

політичної, економічної які провокують виникнення різнопланових та багатовекторних проблем, що вимагають вирішення. Однією з таких проблем є війна, яка значно впливає на дітей та формування їх особистісної сфери. Військовий стан є надзвичайним станом, який призводить до кардинальної зміни звичайного життя всіх людей. У цьому контексті важливо вивчати процес формування особистості дітей під час військового стану в Україні. У нашій статті особливу увагу ми б хотіли звернути увагу саме на особистісні зміни вихованців дитячих будинків сімейного типу як дітей, які вже мають первинний соціальний травматичний досвід.

Формування особистості є складним та багатогранним процесом, який відбувається протягом усього життя людини. У дітей цей процес є особливо активним та інтенсивним, оскільки вони знаходяться в стадії розвитку та формування своєї особистості. Під впливом військового стану, діти змушені пристосовуватися до нових умов життя, що може суттєво впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на процес формування особистості [1, с. 37]. Серед з головних проблем, які виникають під час військового стану, є стрес та тривога, які можуть суттєво впливати на розвиток та формування особистості дітей. Діти-сироти гостро відчують страх та незахищеність, невизначеність, а також переживають психологічну та соціальну політравму.

Варто визначити основні аспекти формування особистості дитини які мають статус сироти під час військової агресії в Україні:

1. Вплив військового стану на психологічний стан дитини: Під час військового стану діти стикаються зі значним психологічним навантаженням, що може призвести до розвитку, чи загострення різних психологічних проблем. Наприклад, діти зазвичай можуть почувати страх, тривогу, стан депресії, агресію, невпевненість у собі. Важливо забезпечити психологічну підтримку дітей та їхніх батьків-вихователів для зменшення негативного впливу військового стану на їхнє психічне здоров'я.

2. Вплив військового стану на інтелектуальний розвиток дитини: В час військового стану діти-вихованці відірвані від звичного навчання та розвитку, що може значно вплинути на їхній інтелектуальний розвиток. Важливо забезпечити доступ до навчальних матеріалів та можливість відновити звичне навчання якнайшвидше включаючи різні форми отримання навчального матеріалу та взаємодії

в освітньому середовищі.

3. Вплив на емоційний розвиток вихованця: зокрема на формування її емоційної стійкості та реакції на стресові ситуації. Діти можуть переживати тривогу, страх, розлад, що може відобразитися на їхніх емоціях та поведінці. Важливо батькам-вихователям та спеціалістам що супроводжують забезпечити можливість для дітей висловити свої емоції та допомогти їм управляти ними.

4. Соціальний розвиток дитини. У продовж військового стану діти можуть бути відірвані від звичного соціального середовища та відчувати ізолюваність. Це може вплинути на їхній соціальний розвиток, зокрема на формування навичок ефективного спілкування, розвиток емпатії та соціальної компетентності, планування подальших дій. Важливо забезпечити можливість для дітей спілкуватися з однолітками та іншими людьми, забезпечити можливість для дітей займатися різними соціальними активностями, волонтерством та розвивати м'які соціальні навички.

5. Вплив військового стану на формування моральних цінностей та світогляду дитини. Вихованці можуть бути змушені стикатися зі складними етичними та моральними ситуаціями. Це може негативно вплинути на формування їхніх моральних цінностей та світогляду. Важливо забезпечити можливість для дітей отримувати моральну та етичну освіту, а також сприяти їхньому розвитку як громадян, здатних до самовдосконалення та саморозвитку.

6. Вплив військового стану на формування фізичного здоров'я дитини: Під час військового стану діти можуть бути змушені до зниження фізичної активності та життя в умовах, що не сприяють здоров'ю. Це може вплинути на їхнє фізичне здоров'я та розвиток. Важливо забезпечити доступ до медичної допомоги та можливість для дітей займатися фізичними вправами та спортом дотримання режиму дня.

На нашу думку важливо надавати професійну комплексну підтримку впроваджуючи наступні заходи:

1. Психологічна підтримка та консультації для дітей та їхніх батьків-вихователів. Діти можуть бути під впливом стресових ситуацій та тривоги, але не визнавати їх. Тому важливо забезпечити їм доступ до психолога та інших спеціалістів.

2. Соціальна підтримка для дітей та їхніх сімей. Це може включати забезпечення доступу до освіти, медичної допомоги та безпечного місцеперебування, житла.

3. Розвиток соціальної компетентності та емоційної стійкості. У дітей – вихованців важливо сформувати навички спілкування та розвитку соціальної компетентності. Цей напрямок може бути реалізований через різноманітні соціально-психологічні тренінги та програми можуть сприяти розвитку цих навичок.

4. Фізична активність та спорт. Фізична активність, дотримання режиму дня та харчування може сприяти здоров'ю та підвищенню рівня енергії дитини.

5. Морально-етична освіта та розвиток світогляду. Для дітей-сиріт важливо отримувати знання та досвід, які розвивають їхні моральні цінності та світогляд та ідентичність на формування особистості дітей [3, с. 37].

Однак, для більш глибокого розуміння процесу формування особистості дітей-сиріт які виховуються в дитячих будинках сімейного типу під час військового стану необхідно проводити більше досліджень, зокрема емпіричних, на території України та за кордоном. Це дозволить отримати більш точні дані про особливості впливу військового стану на формування особистості дітей в українських умовах [2, с. 83]. Також необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, оскільки вони можуть впливати на те, як дитина реагує на стрес та як відбувається особистісний розвиток. Крім того, важливо розглянути питання про вплив військового стану на формування моральної та етичної свідомості дітей, процес їх гендерної ідентичності. Під час військового стану діти можуть бути свідками насильства, злочинів та порушень прав людини, що може вплинути на їх моральні та етичні переконання. Тому важливо включити в просвітницьку та психопрофілактичну роботу всі можливі форми взаємодії та психологічної підтримки з сиротами-вихованцями та батьками-вихователями з метою формування безпечного середовища та психоемоційного й фізичного відновлення.

Список використаних джерел

1. Григоренко Т.В. Вплив військової конфліктності на психіку дітей та молоді. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2016. № 2 (66), С. 36–39.
2. Єрмак Т.І. Психологічні особливості дітей, які пережили війну. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2019. №1. С. 80–85.

3. Колісник В.В. Формування особистості дитини в умовах війни. Педагогіка вищої та середньої школи. 2017. №54. С. 34–39.
4. Лисенко Н.В. Вплив війни на розвиток дітей та шляхи їхньої адаптації. Педагогіка вищої та середньої школи. 2018. №56. С. 69–75.

*Лісніченко Тетяна Володимирівна
магістр психології,
внутрішній аудитор системи управління якістю,
провідний інженер відділу нормоконтролю
ДП «ДерждорНДІ»
м. Київ*

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПСИХОЛОГІВ НА ДЕРЖАВНОМУ ПІДПРИЄМСТВІ

Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів на державному підприємстві, де впроваджена система управління якістю, розпочинається з розуміння специфіки підприємства. Не кожне підприємство та організація мають у своїй галузі психолога і тому для надання, у разі необхідності, психологічної підтримки співробітникам краще за все орієнтуватись на психолога, який розуміє внутрішнє середовище підприємства.

Відповідно до [1] середовище організації складається з внутрішніх та зовнішніх чинників. Психологічні чинники належать до робочого середовища [2].

Вивчення психологічних аспектів відіграє важливу роль як у встановленні сприятливого психологічного клімату на підприємстві, що призводить до поліпшення діяльності, так і до зниження емоційного виснаження, стресу та тривожності поясненням, для чого саме потрібен не тільки внутрішній аудит, але й система управління якістю [4]. Психологічний стан працівника може сприяти підвищенню продуктивності й ефективності праці, і навпаки, може знижувати трудову активність персоналу [3].

Після анкетування співробітників результати показали, що на першому місці емоційне виснаження та втома під впливом зовнішніх факторів, які спричиняють брак часу на виконання відповідних завдань (рис.1).

Під час дослідження уподобань співробітників атмосфера у колективі

виявилось, що на першому місці іде ставлення один до одного (рис.2).

Вкажіть, будь ласка, що саме Вам НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ у Вашій роботі?

58 відповідей

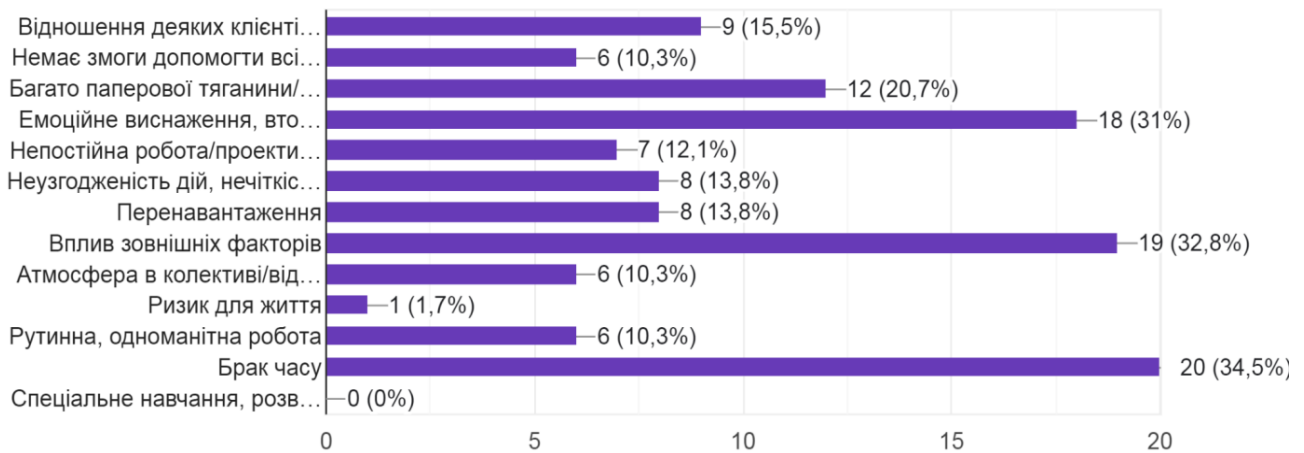


Рисунок 1.

Вкажіть, будь ласка, що саме Вам ПОДОБАЄТЬСЯ у Вашій роботі?

58 відповідей

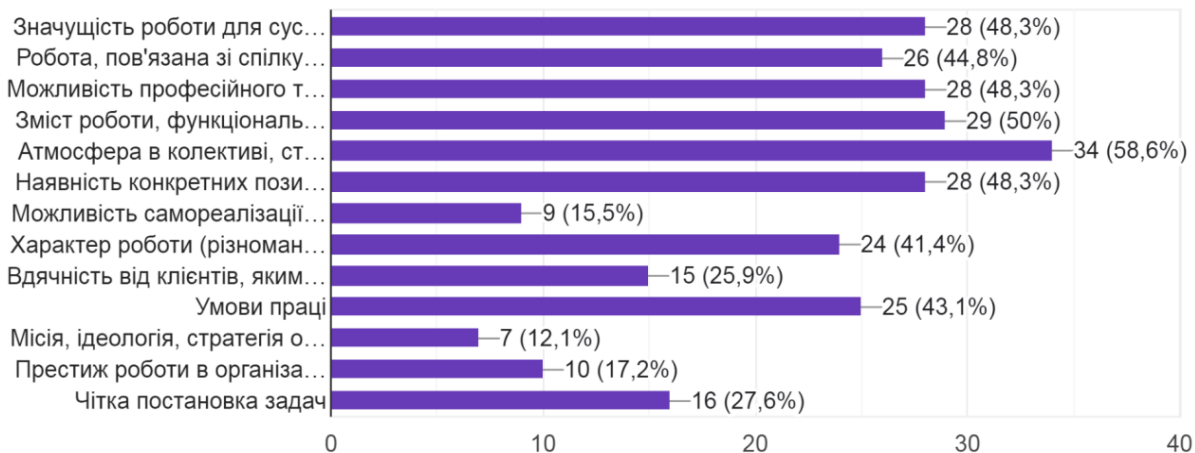


Рисунок 2.

На підприємствах, де впроваджена система управління якістю, орієнтир ведеться на керівництво. Для удосконалення професійної майстерності психолога на підприємстві можна застосувати методики для вивчення стилю керівника [5] та провести оцінку рівня ситуативної (реактивної) тривожності.

Список використаних джерел

1. ДСТУ ISO 9000 : 2015 Системи управління якістю. Основні положення та словник

(ISO 9000 : 2015, IDT)

2. ДСТУ ISO 9001:2015 Системи управління якістю. Вимоги (ISO 9001: 2015, IDT)
3. Сингаївська І.В., Лісніченко Т.В. Психологічні аспекти проведення внутрішнього аудиту, як процесу впровадження системи управління якістю. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 1 (69). С.207–212.
4. Сингаївська І. В., Федорець С. Б. Організаційно-психологічні чинники, що впливають на управлінську ефективність: уявлення працівників. Правничий вісник Університету «КРОК». К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 35. 2019. С. 148–157.
5. Угрин О. Г. Психологія управління: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 164 с.

*Мельник Євгенія Назарівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ВПЛИВ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ПОДРУЖЖЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СІМ'Ї

Вивчення ціннісно-сміслової сфери особистості, що включає систему цінностей і особистісних сенсів, представляє особливий інтерес для сучасної психології. Аналіз розвитку цінностей сім'ї виявив закономірності розвитку цінностей суспільства. Дослідження цих феноменів передбачає з'ясування їх впливу на різні сфери життєдіяльності людини. Сучасне суспільство позбавлене певних внутрішніх стабілізаторів, які б могли протидіяти кризі цілісності і соціальної ідентичності. Багато дослідників вважають необхідним ретельне вивчення структури і динаміки цінностей. Велике значення має дослідження цінностей шлюбно-сімейної сфери, оскільки саме характер сімейних цінностей визначає суспільні стосунки [1, с. 329].

Сучасна сім'я є найважливішим соціальним середовищем формування особистості, основою психологічної підтримки й виховання, що відповідають не лише за соціальне відтворення населення, але й за відтворення певного способу життя, напряму думок і відносин. Тому суспільство зацікавлене в міцній, духовно й

морально здоровій сім'ї. Найважливішою характерною ознакою такої сім'ї є її психологічне здоров'я. Здоров'я сім'ї визначається благополуччям її членів, здатності до стійкого, гармонійного розвитку й забезпеченням високої якості життя кожного окремо, і сім'ї в цілому.

Загалом, сукупність суб'єктивних психологічних факторів стабільності шлюбу і сім'ї можна об'єднати в поняття «психологічне здоров'я сім'ї». Під психологічним здоров'я сім'ї розуміється інтегральний показник динаміки життєво важливих для сім'ї функцій, що виражає якісний аспект соціально-психологічних процесів, що відбуваються в ній [3, с. 38].

Показники психологічного здоров'я сім'ї створюють загальний психологічний портрет сучасної сім'ї і, передусім, характеризують рівень її благополуччя. У комплексній оцінці психологічного здоров'я сім'ї найбільш значущими є: схожість сімейних цінностей, функціонально-рольова узгодженість, соціально-рольова адекватність, адаптивність в мікросоціальних стосунках, спрямованість на сімейне довголіття [2, с. 175].

Проблема психологічного здоров'я особистості і сім'ї розробляється в працях таких учених: Н.С. Братусь, О.Бондарчук, Є. Потапчук, В.С. Торохтій, Р.Федоренко та інші. Найбільш розроблена категорія психологічного здоров'я сім'ї у роботах В.С. Торохтія, який виділив компоненти сімейного здоров'я та розглянув особливості його прояву:

1. Показники (функціонально–рольова узгодженість; подібність сімейних цінностей; тощо)
2. Рівні (відсутність психологічного здоров'я, норма та відхилення від норми)
3. Функції (наказова, виховна, регулятивна, прогностична, оцінна, інформативна)
4. Властивості (цілісність, вікова мінливість, гармонійність, динамічність і т. д.)
5. Умови підтримки (стійкість сімейних відносин, соціальна активність сім'ї, мотивація шлюбно – сімейних взаємин, тощо.) [4, с. 127].

Отже, аналіз наукових джерел з психології показав, що існує проблема вивчення цінностей у різних дисциплінах гуманітарних знань, має комплексний та міждисциплінарний характер. Поняття цінність є центральним поняттям даного дослідження, що потребує його осмислення з позицій різних теоретичних підходів,

що мають місце в науковому середовищі. Життєві цінності у психології розглядаються як сукупність найважливіших якостей внутрішньої структури особистості, які є для неї особливо значущими.

Таким чином, цінності являють собою більш високий рівень людських потреб. Особисті, індивідуальні потреби, співвідносні з суспільною значимістю і освоюючись особистістю, стають цінностями та регулюють поведінку людини.

Також можна сказати, що розглянуті у дослідженні показники психологічного здоров'я сім'ї створюють загальний психологічний портрет сучасної сім'ї і, передусім, характеризують рівень її благополуччя.

Отже, цінності визначаються, з одного боку, як об'єктивний феномен, відображає суспільний ідеал, з іншого боку як феномен, існуючий усередині суб'єкта як джерела активності особистості. Ціннісно-нормативне регулювання соціальних відносин виступає найважливішим фактором функціонування будь-якої соціальної групи, спільності, колективу, соціальної системи. Не менш важливим є ціннісний фактор у структурі окремої особистості, де він виступає базовим елементом соціальної дії та інтересу об'єктивного життя.

Список використаних джерел

1. Крамченкова В.О. Ціннісні орієнтації подружжя як чинник психологічного здоров'я сім'ї. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, № 33 (2016).
2. Крамченкова В.О. Психологія сім'ї. Х.: Нове слово, 2010. 238 с.
3. Торохтій В. С. Психологічне здоров'я сім'ї і шляхи його вивчення. *Практична психологія і соціальна робота*, 1996. № 3. С. 36–44.
4. Торохтій В.С. Психологічне здоров'я сім'ї. К.: КАРО, 2009. 160 с.

**Мельник Олена Петрівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Данилевич Лариса Арсеніївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань**

ПРОЯВИ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасне реформування українського освітнього середовища привертає увагу психологів до проблеми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віці, зокрема, почуття щастя, радість пізнання нового, які є важливими чинниками психічного здоров'я, а також важливі для успішної навчальної діяльності та подолання негативних переживань в період адаптації до умов освітнього середовища.

За дослідженнями психологів, у молодших школярів негативні переживання викликають наступні чинники: складність соціальної ситуації розвитку сучасних дітей в умовах дистанційного навчання та обмеження соціальних контактів, несприятлива сімейна атмосфера та конфліктні стосунки батьків, рівень професійності та психологічної освіченості вчителів, а також, сенситивність молодших школярів до різноманітних соціальних впливів, їхня емоційна нестабільність та вразливість, вікові, індивідуально-типологічні властивості тощо [1, 3].

Психологічні дослідження негативних переживань молодших школярів здійснювалися ученими, зокрема, які виникають у навчальній діяльності, наприклад: пов'язані з невідповідністю особистих очікувань дитини з оцінюванням референтної групи однолітків та оцінюванням учителями та батьками (М. Боришевський, Н. Литвиненко та інші); взаємозв'язок навчальної діяльності зі страхом (О. Макаренко та інші); ситуації неуспіху, що викликаються авторитарністю та звинуваченнями батьків (О. Вовчик-Блакитна та інші). Причинами негативних переживань дітей також є емоційний дискомфорт у подружніх та дитячо-батьківських стосунках (А. Прихожан) [3].

Соціальна ситуація розвитку молодших школярів, їхнє психологічне благополуччя багато в чому залежить від того, наскільки успішно пройшла шкільна адаптація, яка зумовлена рівнем психологічної готовності особистості до школи [1]. Отже, основним джерелом різноманітних емоцій є навчальна та ігрова діяльність (успіхи або невдачі в навчанні, читання цікавої літератури, участь в спортивних іграх, секціях, гуртках, творчих заходах тощо).

Для дитини вже на початку етапу адаптації до школи є складним виконання всього обсягу нових завдань, обов'язків: навчальне навантаження, встановлення нових міжособистісних відносин з учнями та вчителем – усе це викликає підвищені емоційне напруження та призводить до появи почуттів тривоги, страхів. Враховуючи рівень психологічної готовності до школи, тривалість адаптації дитини до навчання у середньому може бути до 6 місяців. Але, якщо дезадаптивні явища протягом цього періоду не проходять, психологи визначають симптомокомплекс труднощів адаптації, або рівень психогенної шкільної дезадаптації.

Психологічну підтримку має забезпечити дитині сім'я, яка ще від народження формує почуття довіри до світу і до себе (Е.Еріксон), життєву стійкість, надає емоційний захист і психологічний комфорт, сприяє зміцненню почуття самоповаги та підтримує почуття власної гідності, що має поєднуватися з вірою в можливості дитини у подоланні труднощів [2].

Отже, для подолання негативних переживань у зв'язку з навчанням, психологи співпрацюють з учителем, батьками, щоб підтримувати у дітей переживання радості та успіху у навчальних досягненнях, не загострювати увагу на невдачах і окремих помилках. Проблема розвитку позитивної емоційної сфери молодшого школяра та корекція негативних переживань є найважливішим фактором її соціалізації, зв'язку з навколишнім світом

Список використаних джерел

1. Завгородня О. Психологічне здоров'я першокласника: емоційний аспект. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 12, ч. 5 / за наук. ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. С. 136–44.
2. Рашковська І. Психологічний супровід формування батьківсько-дитячих стосунків у початковій школі. *Початкова школа*. 2018, №5. С. 46–48.
3. Томчук С. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2006. 20 с.

*Міщенко Марина Сергіївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

КОУЧ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПСИХОЛОГА

В умовах сучасного інформаційного суспільства будь-який спеціаліст-професіонал зустрічається з потребою самовдосконалення і саморозвитку, задовольнити яку може здатність особистості до самоосвіти та самоуправління навчальною діяльністю. Самоосвітня компетентність стає невід'ємною складовою професійної компетентності педагога. Її формування потребує нових підходів у навчанні, нових інструментів у взаємодії суб'єктів навчального процесу, зокрема застосування технології коучинга, що сприяє розвитку особистості, здатної до саморозвитку, реалізації власних можливостей, прийняття рішень і досягнення цілей.

Коучинг – технологія, що включає тренінгові вправи, навчальні новим способам мислення і поведінки, які можуть бути успішні тільки в процесі взаємодії з клієнтом [1; 2].

Технологія коучинга: вибір теми; визначення мети (що повинні отримати з зустрічі?); відкриття реальності (що в дійсності відбувається, хто займався розглядом проблеми); розгляд варіантів вибору (можливостей і ресурсів); підведення підсумків (ясність і усвідомленість з боку студента (групи), взяття їм на себе зобов'язань, усвідомлення, чи є у нього план дій, чи потрібна йому підтримка, чи буде вони діяти з рішучістю).

Результати застосування технології коучингу: розвиток комунікативних і організаторських умінь, здатності прогнозувати і проектувати свою навчальну діяльність і діяльність інших; отримання навичок ставити цілі і досягати успіху (результату), ефективно керувати часом; аналізувати і структурувати інформацію, працювати в команді, швидко приймати рішення в проблемній ситуації, долати конфлікти, орієнтуватися на власні успіхи і сильні сторони інших.

Коуч – це тренер, здатний виховати переможця. Обов'язок коуча – віднайти найкраще в особистості студента і відштовхуватися від цього. Коуч сприяє

вдосконаленню та ефективному використанню особистісних якостей студентів, про які більшість або не здогадується, або не використовує як основу для подальшого руху вперед. Для цього він мусить мати глибокі знання психології і можливостей людини. Він має володіти вмінням створювати умови, за яких молоді люди будуть здатні усвідомлювати сенс свого існування, свої цінності, своє призначення у житті. Один із засновників коучингу як технології формування особистості Т. Голві зазначає, що коуч-консультант спрощує навчання, але не вирішує проблем тих, хто навчається [1, с. 194].

Отже, технологія коучингу має неабияке значення для формування самоосвітньої компетентності особистості, оскільки тренує здатність ефективно діяти і навчатися, розвиває навички самостійного пізнавального пошуку, самоуправління і ефективного менеджменту власної навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Паркин М. Сказки для управления изменениями. Как использовать сказки для развития людей и организаций / пер. с англ. М. : Издательство «Добрая книга», 2005. 240 с.
2. Романова С. М. Коучінг як нова технологія в професійній освіті. *Вісник Нац. авіац. ун-ту. Серія : Педагогіка. Психологія.* 2010. Вип. 3. С. 83–86.

*Моргай Лілія Анатоліївна,
доктор філософії,
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Підготовки фахівця соціальної сфери, передбачає розвиток своїх професійно-особових якостей. Ефективність реалізації цієї функції визначається рівнем професійної компетентності соціального працівника.

Професійна компетентність – інтегральна якість фахівця, що характеризує уміння вирішувати професійні проблеми, з використанням знань, досвіду, що мається, і відношення до професійної діяльності та включає мотиваційну,

інформаційну і операційну складові; готовність до самоосвіти в професійному середовищі для постійного підвищення кваліфікації [1].

Формування соціальної компетентності майбутнього соціального працівника є одним із значущих умов підвищення якості вищої освіти. Система освіти представляється нам ефективною лише тоді, коли в суспільстві буде високий статус людини знаючої, культурної та такої, що успішно соціалізується.

Система роботи по формуванню соціальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери в ЗВО включає програми тренінгів різних сторін соціальної компетентності, озброєння студентів досвідом самостійної професійної діяльності в ході виробничої практики, активні методи і форми навчання, що реалізують процес формування соціальної компетентності майбутніх фахівців, а також діагностичний інструментарій, здатний забезпечити контроль за розвитком цього процесу з метою його корекції [1].

Найбільш ефективними для формування соціальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери являються тренінг розвитку соціальної компетентності, тренінг креативності, тренінг ефективної комунікації, тренінг сензитивності, тренінг упевненості в собі, оскільки саме вони розвивають соціальну компетентність студентів, формують розширену соціальну ідентичність, сприяючи успішній адаптації студентів до умов життя соціуму, що динамічно міняються, забезпечуючи перспективність їх ефективної соціально – професійної реалізації [1, 2].

Встановлено, що процес формування соціальної компетентності студентів – майбутніх фахівців соціальної сфери в процесі професійної підготовки буде ефективним, якщо в освітньому процесі будуть враховані такі умови:

- в якості перспективної мети професійної підготовки фахівців соціальної сфери обрано формування соціальної компетентності;

- зміст підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери інтегрує знання про соціальну дійсність і собі, складні соціальні уміння і навички взаємодії, гнучкість поведінки в соціальних ситуаціях, здатності досягнення цілей в соціальній взаємодії відповідно до завдань розвитку соціально значимих і професійно-важливих якостей особи;

- визначена система роботи по формуванню соціальної компетентності

майбутніх фахівців в навчальному процесі вищого навчального закладу, що включає програми тренінгів різних сторін соціальної компетентності, озброєння студентів досвідом самостійної професійної діяльності в ході виробничої практики.

Отже, професійна компетентність студентів формується, як результат взаємодії комплексу педагогічних умов викладачів ЗВО та самих здобувачів.

Список використаних джерел

1. Формування професійної компетентності соціального працівника в умовах вищого навчального закладу. URL: <http://www.enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/23427>.

2. Сутність професійної компетентності соціального працівника і професійна культура особистості. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/43182/1/pdf>.

*Ніколаєва Тетяна Василівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Діхтяренко Світлана Юрївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Сучасний Інтернет і система комунікацій – порівняно нові сфери діяльності людини, що стрімко поширюються. Інтернет нині зачіпає будь-яку людську діяльність, ми використовуємо його для того, щоб залишатися на зв'язку з друзями і співробітниками, шукаємо вигідні придбання, проводимо дослідження, обмінюємося інформацією, зустрічаємося з незнайомцями. Інтернет – це те місце, де люди діють і взаємодіють, іноді дуже дивно і незвично для спостерігача з „реального світу”.

Важливим є вивчити психологічну природу Інтернет-спілкування як комп'ютерно опосередкованого. Дослідники в галузі психології вивчають природу Інтернету як форми комунікації.

Інтернет-комунікації в своїй суті є або синхронними, виникаючи в режимі реального часу, або асинхронними, зокрема у випадках, коли є затримка або

відстрочення в реальному часі.

Структура людської психіки припускає безліч способів боротьби з інформаційним перевантаженням, але зараз ми живемо в епоху інформаційного перевантаження відносно складними типами і видами інформації. Ті самі способи в психіці, які використовувалися в епоху до Інтернету, можуть бути застосовані до нинішніх складніших потоків інформації. Таким чином, в сенсорно-перцептивному процесі саме сенс допомагає фільтрувати тони надмірної інформації. На цьому складнішому рівні обробки інформації саме сенсу належить головна роль в подоланні інформаційної тривоги і фрустрації [1].

Соціальна онлайн-взаємодія передбачає, що користувачі вільні проектувати те, що вони хочуть показати іншим. Разом з відносною псевдоанонімністю онлайн-взаємодії це надає користувачам повну, нічим не стримувану свободу. Свобода приховувати або створювати заново багато рис віртуального «Я» відкриває шлях до дослідження і вираження багатьох аспектів людського існування.

Онлайн дуже легко проявити себе в захисті тих або інших положень, які можуть вважатися абсолютно немислимими до обговорення або досить незручними для їх підтримки в реальному світі. Так само набагато легше критикувати подібні положення шляхом образ на адресу особи, що висловила їх, аніж це можливо зробити поза віртуальним простором [2].

Отже, електронна комунікація стала невід'ємним елементом соціальної активності сучасної людини. Зростання популярності електронних мереж обумовило необхідність перегляду феноменології спілкування з урахуванням нових технічних можливостей. На наш погляд, поняття інтернет-комунікації та віртуальне спілкування можна вважати синонімічними і розуміти як опосередковане комп'ютером спілкування двох або більше осіб, яке характеризується невидимістю комунікантів, писемною формою повідомлень, що надсилаються, можливістю швидкого зворотного зв'язку та електронним каналом передачі інформації.

Інтернет – це унікальний соціальний феномен, що утворює нову пізнавальну систему, систему ціннісно-орієнтованих установок. Зокрема варто зауважити, що ефективність мережових комунікацій виявляється через такі чинники: високий рівень довіри всередині мережі, що контрастує з рівнем недовіри до зовнішніх гравців;

наявність об'єднаних ідеологій/релігій/стилю життя, що дозволяє діяти спільно; повідомлення потрапляє до тих, хто реально його потребує, на відміну від комунікації з масовою, але пасивною аудиторією у випадку традиційних ЗМІ [3].

Сучасні інтернет-технології формують новий тип мислення, змінюють механізми трансляції соціального досвіду. Сучасне покоління стає досвідченішим, ніж люди старшого віку, і це збільшує розрив між поколіннями у поглядах на економіку, політику, культуру.

До особливостей інтернет-комунікації науковці відносять: віртуальність, інтерактивність, гіпертекстуальність, глобальність, креативність, анонімність, фрагментарність, мозаїчність. Значна увага надається трансграничному характерові комунікації користувачів в інтернеті, високій мобільності комунікантів (як окремої людини, так і соціальних систем, соціальних інститутів), змінності ієрархічного порядку поширення інформації (з вертикального, із домінуванням одного із суб'єктів, до рівноправного).

Значна увага приділяється і психологічним особливостям інтернет-комунікацій. Так, зокрема, дослідники виокремлюють такі: підвищена вербальна активність (коли зникають комунікативні бар'єри й неможливість мовчки спілкуватися); розірваність, мозаїчність комунікації (за відсутності візуальної та слухової інформації люди здійснюють короткі та егоцентричні комунікативні акти); нова мова, специфічний етикет спілкування; емоційність спілкування (через недостатність невербальної комунікації, користувачі пишуть повідомлення, що включають слова і значки, що означають емоції; емоційний стан під час спілкування; досвід «поток», який відрізняється такими особливостями: зажуреність у діяльність, зміна об'єкту діяльності, відчуття задоволення, втрата відчуття часу; відчуття контролю над ситуацією).

Узагальнюючи підходи вітчизняних і зарубіжних досліджень, що стосуються інтернет-комунікації, можна стверджувати, що інтернет як нова форма масової комунікації стрімко входить в сучасне життя. Розвиток інтернету, популяризація соціальних мереж, блогів, веб-форумів призвели до суттєвих змін у структурі спілкування між людьми. Поява глобальної мережі інтернет є новим етапом розвитку людства, що характеризується домінуючою цінністю інформації.

Список використаних джерел

1. Бондаровська, В. (2005). У мережі Інтернет: психологічні, етичні, культурологічні проблеми. *Психолог*, 25, 10–15.
2. Моцик, Р.В. (2015). Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 18, 292–297.
3. Немеш, О.М. (2017). Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту. (Монографія). Київ : ВД «Слово».

*Поліщук Олена Романівна,
доктор філософії, викладач кафедри психології,
Маснюк Діана Юрївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Психологічна готовність молоді до створення сім'ї – багатоаспектна проблема, яка базується на психологічній сумісності партнерів та включає в себе питання формування статевої ідентифікації особистості, її розвиток, оволодіння стереотипами чоловічої і жіночої поведінки тощо.

Молода сім'я – це одна з найбільш незахищених груп населення. Вона потребує соціальної та психологічної підтримки, особливо в перші три роки шлюбу. Специфіка молодої сім'ї визначається тим, що вона знаходиться в процесі свого становлення, інтенсивного розвитку, нестабільності відносин між її членами, освоєння ними соціальних ролей. Для молодих людей характерно оптимальне поєднання психологічних, фізіологічних, соціальних та інших чинників, що сприяють вибору супутника життя і створення сім'ї.

Для кожної дорослої людини шлюб означає збагачення, наповнення свого життя новим значенням і змістом. Молоді люди вірять в те, що життя стане кращим, цікавішим після того, як вони візьмуть шлюб. Такі сподівання в основі сім'ї, яку вони вирішили створити [1].

В. Торохтій відзначав, що для людей, які перебувають у шлюбі, дуже важливо

бути зрілими в соціально-психологічному відношенні особистостями. Така зрілість не досягається в одну мить і залежить від багатьох факторів. У якості першого фактора виділяється потреба у психологічній готовності і здатності до виконання ролі чоловіка і дружини, а потім батька і матері. Крім психологічної готовності, важливою складовою сім'ї є функціонально-рольові зв'язки між чоловіком і жінкою. Крім того, функціонально-рольова узгодженість у структурі взаємодії подружжя припускає дошлюбне навчально-операційну підготовку молодого покоління. Окремі групи молоді, будучи фізіологічно і соціально-психологічно (на рівні міжособистісних взаємин) готовими до шлюбу, тим не менш, не повністю досягають необхідного для цього рівня обсягу знань, умінь і навичок, тобто інструментальної підготовки. В. Торохтій виділяє ряд аспектів, необхідних для психологічної готовності до створення сім'ї:

- готовність прийняти на себе нову систему обов'язків стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей та відповідальності за їх поведінку;
- розуміння прав і гідності інших членів сімейного союзу, визнання принципів рівності в людських відносинах;
- прагнення до повсякденного спілкування та співпраці, узгодження взаємодій з представником протилежної статі, що в свою чергу передбачає високу моральну культуру;
- уміння пристосовуватися до звичок і рис характеру іншої людини і розуміння її психічних станів [2].

Психологічна підготовка до сімейного життя насамперед покликана сформувати спрямованість на іншу людину, розуміння її зовнішніх виявів і внутрішніх станів, здатність помічати переживання іншої людини, психологічно підтримувати її, що сприяє розвитку таких властивостей-якостей, як симпатія, емоційна гнучкість, емоційна стабільність, розуміння потреб партнера, поблажливість, адаптивність, здатність поступатися. Цій меті підпорядковано й розвиток психологічної привабливості особистості, її здатності до контактів з іншими людьми, вміння спілкуватися і співпрацювати.

Отже, для формування психологічної готовності до створення сім'ї є розвиток у молодій людини прагнення до самовиховання, самоактуалізації, опанування

культурою шляхетної статевої поведінки у найрізноманітніших життєвих ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Денисенко А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса. 2003. 18 с.
2. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: *методичні рекомендації*. К. : Міленіум. 2009. 104 с.

*Поліщук Олена Романівна,
доктор філософії, викладач кафедри психології,
Папірна Ельміра Ігорівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Психологічне здоров'я є необхідною умовою активної та повноцінної життєдіяльності людини. У роботах зарубіжних авторів у поняття психологічного здоров'я (або психологічного благополуччя) вкладається розуміння показників психологічного стану задоволеності тими умовами буття або важливими подіями життя, що наявні у певні періоди онтогенетичного розвитку людини. Багаторівневість та багатоаспектність феномену психологічного здоров'я зумовлюють його міждисциплінарний характер та поширення системного підходу в сфері його дослідження.

У більшості підходів поняття психологічного здоров'я в якості центральної ланки містить категорію «особистісного здоров'я», оскільки саме особистість інтегрує все психологічне буття людини та встановлює її взаємозв'язки з мінливим оточуючим світом. Саме властивості особистості забезпечують адаптивність, узгодженість, інтеграцію явищ внутрішнього світу людини та її взаємовідносин із зовнішнім світом. Таким чином, узагальнення основних підходів до здоров'я особистості зумовило формування інтегральної ресурсної концепції здоров'я, в контексті якої розглядається психологічне здоров'я.

Якщо в межах цієї концепції здоров'я людини розуміють як її благополуччя на різних рівнях буття, то психологічне здоров'я забезпечує оптимальну, врівноважену

та гармонійну взаємодію людини зі світом. В цій моделі розглядається чотирьохрівнева структура здоров'я, що включає фізичне, психічне, особистісне і соціальне здоров'я. На рівні особистісного, психологічного здоров'я основними критеріями благополуччя є адекватна ієрархія ціннісно-смыслові сфери, домінування духовних, моральних цінностей, здатність до рефлексії і самоконтролю поведінки. А під ресурсами здоров'я автори розуміють фізичні, психологічні, моральні, соціально-психологічні можливості людини, залучення яких забезпечує благополуччя людини на різних рівнях здоров'я.

Психологічний ресурс – це внутрішні і зовнішні змінні складові, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенів або життєвих ситуацій.

Аналізуючи дослідження стосовно проблеми особистісних ресурсів, український психолог І. Мазоха виокремлює індивідуальні можливості як широкий спектр матеріальних і нематеріальних засобів, які залучаються і використовуються особистістю. До таких засобів дослідниця відносить можливості організму і стан здоров'я, час і гроші, соціальні зв'язки і знайомства, вдалий шлюб, посадове становище і владні повноваження, освіту і доступ до джерел інформації, навіть стать і вік. Окрім зазначеного, фізичні вади і хвороби в певному контексті можуть набувати ресурсного значення і створювати певні переваги в житті. Кожна особистість володіє унікальним набором можливостей, які як своєрідне «екіпірування» визначають її оснащеність, готовність до ефективної самореалізації в різних, зокрема негативних, життєвих ситуаціях [1].

Отже, резюмуючи зауважимо, що у психології до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси і особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід.

Список використаних джерел

1. Мазоха І. Інтегральна ресурсна концепція здоров'я. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 87 с.

*Потанчук Вікторія Юрївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

В даний час, у зв'язку зі зміною соціально-економічної, політичної та воєнної обстановки в Україні та у світі, стресостійкість особистості набуває особливої значущості. По-перше, наслідки тривалої кризи пандемії Covid-19, російсько-українська війна, призвели до погіршення якості життя людей, скорочення робочих місць, зниження матеріального благополуччя, високої конкуренції ринку праці тощо. Люди виявилися не готові до таких змін і у зв'язку з цим все частіше не здатні протистояти стресовим ситуаціям, демонструють низьку стресостійкість.

Проблема профілактики стресу та підвищення стресостійкості у суспільстві має особливу значимість, обумовлену соціальним замовленням. Ще одним фактором пильної уваги до проблеми стресостійкості є підвищення вимог до професійної діяльності у зв'язку зі збільшенням конкуренції на високотехнологічному ринку праці з бурхливим розвитком інформаційних технологій, з настанням епохи науково-технічних інновацій.

Численні вітчизняні та зарубіжні дослідження показують негативний вплив стресу здоров'я сучасної людини. У зв'язку з цим сьогодні найважливішим державним інтересом стає збереження психічного здоров'я громадян. Людина із стійкою психікою повноцінно виконує свої соціальні ролі, вносить свій професійний та громадянський внесок у загальне благо, є ефективним співробітником, добрим сім'янином, вона постійно вдосконалює саму себе і гармонізує свою взаємодію із зовнішнім світом.

У науковій літературі відомості про особливості стресостійкості чоловіків та жінок вкрай суперечливі. Так, Ш. Берн вважає, що в емоційній сфері гендерні відмінності не суттєві [1]. У цьому Т.Б. Дмитрієва та А.З. Дроздов вважають, що гендерний фактор визначає стресостійкість через специфічну гендерну вразливість та

специфічні гендерні стратегії подолання наслідків стресу [2]. В свою чергу, Г. Орме вважає, що за загальним рівнем коефіцієнта емоційності чоловіки і жінки не різняться, але при цьому у жінок спостерігаються вищі показники емоційного інтелекту (а саме - емоційності, міжособистісних відносин та соціальної відповідальності). У свою чергу, у чоловіків домінують такі внутрішньоособистісні показники, як самоствердження, здатність відстоювати свої права, здібності до управління стресом, контроль імпульсивності, адаптованість. Автор зазначає, що у жінок показники емоційного інтелекту пов'язані з когнітивними процесами розуміння та осмислення своїх емоцій, а у чоловіків – з якістю міжособистісних зв'язків, особливо у період раннього онтогенезу [3].

Деякі дослідники вважають, що у жінок порівняно з чоловіками нижча стресостійкість, що пов'язано з тим, як нервова система реагує на інтенсивні стимули. Д.А. Жуков вважає, що ці відмінності найбільш виражені при високому рівні стресу, коли чоловіки виявляють свої здібності до прийняття рішень. Він пояснює низьку стресостійкість жінок біологічними механізмами, а саме тим, що деякі фізіологічні параметри у жінок повільніше повертаються до норми після стресорних змін. Наприклад, у жінок рівень кортизолу (гормону надниркових залоз) знижується до вихідного рівня довше, ніж у чоловіків. Одночасно швидкість мобілізації регуляторних систем в умовах емоційного стресу у жінок вища. Це виявляється в тому, що у жінок рівень збудження наростає інтенсивніше, та емоційна активація жіночого організму відбувається швидше.

Вивчивши відмінності стресостійкості у чоловіків та жінок на прикладі страхових агентів, які належать до категорії фахівців з підвищеною стресогенністю робочому місці, Д.А. Щербовська прийшла до висновку, що жінки стійкіші до стресу. Є дані про те, що у жінок більш висока стійкість до стресів і більше виражені адаптаційні можливості. Іноді це пов'язують з тим, що чоловіки пригнічують емоції внаслідок гендерних стереотипів та очікувань соціуму.

Також існує думка, що чоловіки та жінки відрізняються не за рівнем стресостійкості, а за характером реакції на стрес: у жінок частіше виявляються афективні порушення з меншими наслідками для соматичної сфери, а у чоловіків виявляються саме соматичні ускладнення. Багато авторів відзначають вищу

приспосованість жіночого організму до стресових впливів та меншу частоту соматичних ускладнень у жінок як наслідків реакцій на гострий та хронічний стрес [4].

Таким чином, на сьогоднішній день не існує єдиного в науковому середовищі уявлення про відмінності чоловіків та жінок за рівнем стресостійкості. Проводяться дослідження, присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостям стресодолаючої поведінки. Можливо, саме соціально-біологічні особливості та специфіка способів реагування на стрес визначають відмінності у стресостійкості чоловіків та жінок.

Список використаних джерел

1. Берн Ш. Гендерна психологія. М: Прайм-Єврознак, 2004. 320 с.
2. Дмитрієва Т.Б., Дроздов А.З. Статеві та гендерні аспекти стресостійкості (аналітичний огляд). Частина 1. Російський психіатричний журнал. 2010. № 1. С.18–24.
3. Орме Р. Емоційне мислення як інструмент досягнення успіху. М: "КСП +", 2003. 272 с.
4. May R.C. Гендер, імунітет і регулювання longevity. Bioessays. 2007. № 29(8). P. 795-802.

*Проворна Каріна Сергіївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Професійне самовизначення є процесом, в якому людина визначає свої цілі, прагнення та інтереси щодо вибору професії чи майбутнього кар'єрного шляху. Випускники закладів загальної середньої освіти, які стикаються з необхідністю зробити важливий вибір щодо свого майбутнього, можуть мати свої особливості професійного самовизначення. Одна з особливостей професійного самовизначення

випускників ЗЗСО полягає у тому, що багато з них можуть не до кінця усвідомлювати власні інтереси та можливості. Деякі випускники можуть мати невизначені цілі, не до кінця усвідомлюючи, що вони хочуть робити у майбутньому. Це може бути пов'язано з тим, що вони ще не мають достатньої кількості життєвого досвіду, або не знають достатньо про світ актуальних професій.

Крім того, випускники можуть знаходитись під впливом зовнішніх чинників, таких як думки батьків, друзів чи вчителів, щодо того, яку професію вони повинні обрати. Це може призвести до того, що вони виберуть професію, яка не відповідає їх інтересам чи можливостям. Також, важливо враховувати соціально-економічну ситуацію в країні, оскільки це може вплинути на вибір професії випускників.

Іншою особливістю професійного самовизначення випускників закладів загальної середньої освіти може бути недостатній рівень самооцінки та впевненості в своїх здібностях. Тому вкрай важливо розвивати у випускників позитивне ставлення до своїх здібностей та навичок, що допоможе їм зробити оптимальний вибір професії.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості випускників. Наприклад, люди з різними типами темпераменту можуть бути нахильні до різних видів діяльності та професій. Важливо виявити індивідуальні потреби та інтереси кожного випускника, щоб допомогти їм зробити правильний вибір.

Загалом, професійне самовизначення випускників закладів загальної середньої освіти є складним процесом, який вимагає уваги та підтримки з боку батьків, вчителів та кар'єрних консультантів. Важливо забезпечити випускникам достатньо інформації про різні професії та можливості розвитку, щоб допомогти їм зробити свідомий та обдуманий вибір щодо свого майбутнього.

Список використаних джерел

1. Кавецький В., Татарук Д. Професійні орієнтири старшокласників закладів загальної середньої освіти як основа свідомого вибору професії. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*. 2021, №2. 66–76.
2. Ляховченко Н., Петрук В. Аналіз факторів, що впливають на вибір майбутньої професії старшокласниками. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2014. № 4. С. 125–128.

3. Психологія професійної діагностики та професійного консультування : практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.

*Мелесик С. В.,
магістрант ННІ психології,
Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»,
м. Київ*

ХАРАКТЕРНІ ПРОЯВИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОБЛЕМ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

В умовах російсько-української війни, яка нині впливає на кожную українську сім'ю, і дорослі, і діти відчувають значний психоемоційний тиск стресових ситуацій, пов'язаних як із тривогою за власне життя і здоров'я, так і турботою про членів своєї сім'ї, переживаннями за близьких людей, які знаходяться в зоні бойових дій, в окупації чи на передовій лінії фронту. Дорослі, зайняті вирішенням складних проблем, занурені у необхідність забезпечити сім'ю всім потрібним для виживання та успішного функціонування, часто не приділяють належної уваги підліткам і не можуть вчасно помітити їх потребу у підтримці і допомозі. Особливо коли діти зазвичай мовчать або навмисно провокують конфлікти з батьками, намагаючись відстояти власну незалежність та домагання на дорослість.

Виникнення психосоматичних розладів у підлітків описано у роботі О. Масік. Спочатку виникає велика проблема, яка на думку підлітка є дуже вагомою, чи несподівано з'являється якась психотравмуюча ситуація, неочікувана зміна у житті (перехід до нової школи, розлучення батьків, втрата друзів, смерть близької людини чи ін.). Це викликає у підлітка нав'язливі думки, фрустрацію, провокує нестабільний емоційний чи пригнічений стан. Саме на це слід звернути увагу батькам, щоб вчасно надати підтримку і допомогу дитині [1, с.31]. Якщо вчасно не підтримати підлітка, згодом негативний психологічний стан буде поглиблюватися і стане повсякденним, переросте у тривожність, що може спровокувати збій оптимального функціонування вегетативно-гуморальної регуляції організму, викликати появу психосоматичних

захворювань.

За ствердженням І. Грицюк, спілкування з батьками у підлітковому віці, також є одним із чинників виникнення психосоматичних захворювань. Батьки часто не бачать проблем у відносинах з дітьми, і можуть не чути прохань дітей про допомогу, адже ті висловлюють їх у зашифрованій формі. Тим більше, що багатьом підліткам важко словесно попросити про допомогу батьків прямо, тому вони й застосовують невербальні натяки тіла. Якщо дорослі не розуміють цих сигналів, тоді організм підлітків починає продукувати захворювання, намагаючись так привернути увагу дорослих до нестабільного емоційного стану підлітка. Психологічний стан дитини може залишатися не поміченим батьками, але захворювання точно стає помітним і потребує лікування і турботи про хвору дитину [2, с.122].

Як зауважують Ю. Рудік, Є. Кушмирук, не кожен підліток готовий просити про допомогу в дорослих, а тому, знаючи про складний етап і травматичну подію в житті підлітка, батьки повинні уважніше стежити за його психологічним станом та його здоров'ям. Найпершим сигналом про психосоматичне захворювання у підлітка є емоційний стан підлітка, якщо в нього довгий час тримається поганий настрій, він почуває себе пригніченим, депресивним, надмірно чутливим, не бажає ні з ким спілкуватися, батькам слід звернути увагу на це, поговорити з ним прямо або звернутися до психолога [3].

Якщо підліток також демонструє млявість, малоактивність, роздратованість, незадоволеність, скаржитися на болі у різних органах, у нього виникають симптоми незрозумілого генезу, діагностичні обстеження не виявляють значних порушень функцій органів, а медикаментозне лікування не дає ефективних результатів, то найчастіше у нього саме психосоматичне захворювання [2, с.123].

У колективних дослідженнях під керівництвом С. Римші проаналізовано також психосоматичні захворювання підлітків-сиріт та виявлено додаткові до вищевказаних симптомів: нервові перенапруження, тривога, дезадаптація, неадекватна оцінка свого фізичного і психічного стану [4; 5].

При детальному аналізі першопричин, які могли спровокувати психосоматичні захворювання у підлітків, О. Масік, Л. Пипа, Ю. Лисиця вказували на вплив стресових чинників, на конфлікти в сім'ї та школі, розлучення батьків та вимушену

розлуку з одним з батьків, переїзд в інше місце проживання, зміна школи і зміна класу, тривала соматична хвороба, важке захворювання когось з родичів, операція та смерть родичів, переживання з приводу власного здоров'я. При цьому дослідниці встановили, що майже у 70% підлітків, які мали симптоми психосоматичних захворювань, виявлено «негативні наслідки дезадаптації, порушення поведінки, стійкі види соціально-психологічної дезадаптації» та ін. Відповідно до цього зрозуміло, що при вивченні психосоматичних розладів слід комплексно враховувати поєднання біологічних і соціально-психологічних чинників та приділяти увагу психотерапії, що «спрямована на подолання тривожності, корекцію неадекватних емоційних реакцій підлітків, зниження їх емоційного напруження» [6, с. 392].

Отже, підлітки є вразливою категорією осіб [7], які входять до групи ризику з виникнення психосоматичних захворювань внаслідок не вміння адекватно відреагувати на різні емоційні стимули, побудувати міжособистісні відносини з батьками та однолітками, вирішити внутрішні конфлікти. Типовими проявами психосоматичних захворювань підлітків виступають тривожно-фобічний, тривожно-депресивний, астено-невротичний синдроми. Частими симптомами є: зміни в харчовій поведінці, алергії, шкірні висипи, порушення сну, порушення ритму серця, задишка, скачки артеріального тиску, труднощі адаптації у соціумі, проблеми встановлення міжособистісних контактів.

Список використаних джерел

1. Масік О. І. Клінічні особливості та лікування психічних розладів у підлітків з соматичними захворюваннями: автореф. дис. канд. пед. наук. Вінниця, 2019. С. 20–32.
2. Грицюк І. М. Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. *Наука і освіта*. 2016. №2-3. С.121–124.
3. Руднік Ю. В., Кушмирук Є. С. Симптоми психосоматичних розладів у дітей та підлітків.
4. Римша С. В., Смолко Н. М., Смолко Д. Г. Клініко-фізіологічні основи психосоматичних співвідношень в дитячому віці. *Biomedical and Biosocial Anthropology*. 2010. № 15. С. 104–108.

5. Римша С. В., Теклюк С. В., Лук'янович І. Л. Психовегетативні складові тривожності у дітей із психосоматичними розладами та сімейною депривацією. *Український вісник психоневрології*. 2012. Т. 20, Вип. 4 (73). С. 71–73.
6. Масік О. І., Пипа Л. В., Лисиця Ю. М. Особливості клінічної картини психосоматичних розладів у підлітків. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2016. №2 (Т. 20). С. 390–393.
7. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 4 (68). С. 107–114.

*Скрабовський Іван Андрійович,
здобувач вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

На основі аналізу наукової психологічної літератури, відповідальність можна розглядати як провідну морально-вольову якість, що має багатий спектр когнітивних, афективно-мотиваційних та діяльнісно-поведінкових компонентів. Психологічні особливості розвитку відповідальності майбутніх вчителів можуть відрізнятися, залежно від особистих характеристик кожної особистості. Оскільки виховання дітей є суспільно значущим завданням, вчитель має бути моральною та творчою особистістю, яка успішно вирішує завдання всебічного розвитку учнів.

При визначенні чинників розвитку відповідальності майбутніх вчителів, необхідно враховувати поліфункціональність педагогічної діяльності та системи ставлення особистості (до людей, до професії, до навколишнього середовища). Майбутні вчителі мають усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, щоб бути відповідальними за свої дії і взяті на себе зобов'язання. Вчителям доводиться часто приймати важливі рішення, що мають безпосередній вплив учнів. Розвиток вміння приймати рішення і відповідати за них є важливим аспектом відповідальності педагога.

Розвиток емоційної стійкості: вчителі можуть стикатися з різними емоційними

ситуаціями, що вимагають від них стійкості. Розвиток емоційної стійкості може допомогти майбутнім вчителям відповідати на емоційно виснажливі ситуації. Також вкрай важливим є високий рівень розвитку комунікативних навиків. Майбутні вчителі повинні бути здатні спілкуватися зі своїми учнями, їх батьками та іншими членами шкільної громади. Розвиток вміння комунікувати може допомогти вчителям відповідати за свої дії та забезпечити ефективне навчання своїх учнів. Вчителі повинні бути здатні планувати свою діяльність та реалізовувати плани у межах встановлених строків. Розвиток вміння планувати може допомогти майбутнім вчителям бути більш організованими та відповідальними за свої дії.

Вчителі часто працюють в команді з іншими педагогами та співробітниками ЗЗСО. Розвиток вміння працювати в команді може допомогти майбутнім вчителям бути відповідальними за свої ролі в команді та забезпечити ефективну співпрацю з іншими. Вчителі повинні бути здатні виявляти ініціативу та брати на себе ініціативу у розвитку своїх учнів та школи в цілому. Розвиток вміння виявляти ініціативу може допомогти майбутнім вчителям бути більш відповідальними за свої дії та забезпечити розвиток школи. Також майбутні вчителі повинні бути здатні ефективно управляти своїм часом, щоб успішно виконувати свої обов'язки та забезпечувати ефективність освітнього процесу. Розвиток вміння управляти своїм часом може допомогти майбутнім вчителям бути більш організованими та відповідальними за свої дії.

Загалом, розвиток відповідальності майбутніх вчителів передбачає розвиток різноманітних психологічних якостей, які можуть допомогти їм бути більш відповідальними за свої дії та забезпечити ефективне навчання своїх учнів.

Список використаних джерел

1. Галян, І. М. Особистісні детермінанти відповідальності майбутніх педагогів. *Інсайт : психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 15–21.
2. Каплінський В. Розвиток відповідального ставлення до самовиховання в майбутнього педагога як фактор професійного становлення. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. 11 (13). С. 31–32.
3. Костенко, О. Соціально-психологічні особливості розвитку відповідальності студентів – майбутніх учителів. *Science and education a new dimension. Pedagogy and psychology*. 2015. III(37). Issue: 75. Budapest. P. 104–109.

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.

*Сухецька Аліна Олексіївна
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ СВІТОГЛЯДУ В РАННІЙ ЮНОСТІ

В юнацькому віці, зростає рівень свідомого самоконтролю, хоч саме у цьому віці найбільше скаржаться на слабкість волі, залежність від зовнішніх впливів і такі характерологічні риси, як капризність, ненадійність, схильність легко і безпричинно ображатися тощо.

Однак саме у цьому віці особливо гостро проявляються окремі властивості характеру, інколи доходючи до рівня акцентуацій; не будучи самі по собі патологіями, вони збільшують імовірність психічних травм та розвитку відхилень у поведінці. Скажімо, загострення такої типової для юнацтва риси, як гіпертимність (підвищена активність та надмірна збудженість), нерідко спричиняє нерозбірливість молодих людей у знайомствах, схильність до непродуманих, авантюрних вчинків, а типологічно зумовлена замкнутість може перерости у хворобливу самоізоляцію або й почуття власної неповноцінності тощо. Взагалі вік від 14 до 18 років є критичним періодом для виникнення та проявлення психопатій (А.Є. Лічко).

У період ранньої юності принципово змінюється ставлення до власної особистості. Якщо для підліткового віку характерним є бурхливий розвиток самосвідомості, то тепер йдеться вже про формування нової якості особистості, усвідомлення себе як неповторної особистості, з власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами та оцінками.

Високий рівень розвитку самосвідомості породжує інтерес до власної особистості, до форм її організації та саморегулювання.

Так, юнаки вважають себе менш сміливими, менш комунікабельними та життєрадісними, ніж однолітки, зате добрішими і з краще розвинутою здатністю зрозуміти іншу людину. Дівчата ж приписують собі меншу комунікабельність, зате більшу щирість, справедливість та вірність (І.С. Кон, В.О. Лосенков). Аналогічна тенденція виявлена, скажімо, і в молодих французів (Б. Заззо).

Істотні відмінності спостерігаються і в стилі спілкування та міжособових стосунків. Психологічна інтимність, глибокі почуття та взаємність стосунків притаманні передусім стадіям "мораторію" та "зрілості", тоді як для етапів "невизначеності" та "передчасності" більшою мірою характерні стереотипні контакти. Серед молодих людей з "невизначеною" ідентичністю виявлено найбільше ізольованих (С. Хаузер, Л. Кале).

Самосвідомість та самооцінки юнаків і дівчат серйозно залежать від стереотипних уявлень про нормативні образи чоловіка та жінки, які визначені історично зафіксованою диференціацією статевих ролей.

Центральним новоутворенням ранньої юності, як уже зазначалося, стає самовизначення не лише особистісне, а й професійне. У 80-і роки у виборі професії старшокласники передусім орієнтувались на престижність професії (її соціальну значущість), вимоги професії до особистості, принципи і норми взаємин, характерні для даного професійного кола. Сьогодні найважливішим фактором став матеріальний.

Самовизначення пов'язане зі спрямованістю в майбутнє, якісно іншим сприйманням часу, коли сьогодні постійно співвідноситься з майбутнім, оцінюється з позицій майбутнього. Нове усвідомлення часу позитивно впливає на формування особистості за наявності впевненості у собі, у своїх можливостях і силах.

У випускному класі ситуація ускладнюється, оскільки вже потрібно робити реальний вибір свого майбутнього. Частина випускників і тут зберігає оптимістичну самооцінку (вона не дуже висока, але гармонійно поєднує наміри з оцінкою власних можливостей); в інших самооцінка вкрай висока, охоплює всі сторони життя, змішуючи реальність з бажаним, третім (серед них більшість дівчата) притаманна низька, конфліктна самооцінка, невпевненість у собі, гостре переживання добре усвідомлюваної невідповідності своїх прагнень наявним можливостям (І.Ю. Кулагіна).

Загалом юність – це період стабілізації особистості, вироблення системи стійких поглядів на світ і своє місце в ньому, особистісного й професійного самовизначення.

Список використаних джерел

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 416 с.

*Табаченко Сергій Анатолійович,
лаборант кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ТА КАУЗАЛЬНА АТРИБУЦІЯ В ПРОБЛЕМІ ЛІДЕРСТВА

Система організації життєдіяльності в суспільстві базується на розподілі формальних та неформальних ролей між його членами. Одним із аспектів реалізації такої системи є практика лідерства.

Лідерство – особлива форма організації суспільної діяльності на різних рівнях, сутність якої полягає у слідуванні членів суспільства за формальним чи неформальним керівником [4].

Однак, така модель, як і будь-яка умовна система, не дозволяє нам передбачити особливості її перебігу в кожному окремому випадку застосування. Головною змінною тут є людська особистість з усією її неповторністю. На нашу думку, поняттям, що дозволило б охарактеризувати весь об'єм поняття особистості, сьогодні, є поняття гендеру. В контексті даного висвітлення матеріалу ми пропонуємо власне визначення поняття.

Гендер – комплекс соціальних та біологічних характеристик людини, які вона здобуває в процесі соціалізації та самопізнання.

Особистість діє відповідно до певних соціальних законів, що знаходять своє місце загалом, чи у конкретному суспільстві. Сталість таких законів породжує безумовність їх сприйняття, що може виражатись у спрощеному їх трактуванні. В сучасній науці для визначення даного явища існує поняття стереотипу.

Стереотип – сформульовано спрощена до сприйняття форма дійсності: поняття, думка, ідея тощо [1].

Повертаючись до проблеми взаємодії особистості з суспільством, маємо змогу виокремити питання, що стосується стереотипів, зумовлених гендерним аспектом особистості.

Гендерний стереотип – відносно стійкі та спрощені способи сприйняття поведінки людей, що засновані на їх приналежності до статевої соціальної групи [2].

Так, маємо змогу стверджувати про взаємозалежність між особливостями здійснення лідерства та гендерного аспекту відповідно. Таке трактування дозволяє нам поглянути на проблему під кутом оцінки лідера його підлеглими. Враховуючи все вищесказане, можемо сказати, що оцінка лідера є продуктом взаємодії

стереотипів та власне сприйняття його особистості.

Унікальність сформованих вражень про людину полягає в тому обсязі інформації про неї, яким володіє спостерігач. На основі обробки цієї інформації він приписує людині, з якою контактує ті характеристики, що найбільш точно її характеризують.

Однак, часто трапляється, що ті чи інші приписані характеристики не є достатніми для спостерігача, що призводить до припущень про можливі причини того чи іншого поведінкового прояву, внаслідок чого можуть виникнути хибні уявлення. Крім того, дані характеристики в своїй узагальненій спостерігачем формі, можуть також впливати на прийняті ним рішення та особливості його соціальної життєдіяльності. В психологічній літературі дане явище визначене поняттям каузальної атрибуції [3].

Узагальнюючи вищесказане, звертаємо увагу на проблему гендерних стереотипів та каузальної атрибуції в контексті лідерства.

Розкрити дану проблему дозволить звернення до атрибутивної теорії лідерства, згідно до якої, лідерство в групі регулюється особливостями сприйняття підлеглими свого керівника. Реакції на прояви лідера визначають його статус як формального керівника та подальше перебування на даній посаді [5].

Підсумовуючи, зазначимо, що: 1) на лідерство як процес, в основі якого лежить міжособистісна взаємодія, впливають індивідуальні особливості його учасників; 2) індивідуальні особливості суб'єктів процесу здійснення лідерства зумовлюються їх світосприйняттям та висновками про навколишнє середовище; 3) хибність чи упередженість суджень можуть впливати на поведінку як лідера, так і його підлеглих; 4) неадекватність суджень відносно оточуючих соціальних об'єктів в процесі діяльності принципово не може призвести до позитивного результату;

Для подальшого розвитку проблеми необхідно зосередитись на формуванні якісних критеріїв оцінки та розробки психодіагностичного комплексу, що дозволили б здійснювати дослідження в конкретних соціальних групах з ціллю отримання результатів, необхідних для запобігання втрати ефективності колективу з не роботою обумовлених причин.

Список використаної літератури

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. В. Т. Бусел. Київ, : Перун, 2005. Т. 8., с 1390.
2. Магдюк Л. Гендерні стереотипи. вплив гендерних стереотипів на представлення жінок і чоловіків на ринку праці. Маркетинг в Україні. 2011. № 5-6. С. 7–10.
3. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. С. 31–32.
4. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. С. 230–232.
5. Якушко Н.О. Теорії лідерства генеза та сучасна інтерпретація. *Право та державне управління*. 2016. № 4 (25). С. 133.

Токар Іван Андрійович
здобувач вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
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 соціуму великим парканом вона не зможе сформуватися як особистість, що є великою проблемою і в деяких випадках є невідворотнім процесом.

Список використаних джерел

1. *Боршевський М. Й.* Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
2. Проективні методи дослідження особистості: підручник / К. Шамлян, М. Кліманська; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. Львів, 2014. С. 450–455.
3. Райчук Л. Дитячі страхи. Діагностика та корекція. Бібліотека «Шкільного світу» Психолог. Бібліотека. 2014. №4. С. 6–12.

4. Культура. Ідеологія. Особистість.: Методолого-світоглядний аналіз. Губерський Л., Андрущенко В., Михальченко М. 2-е вид. К.: Знання України, 2005. 580 с.

Трач Валентина Валеріївна
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У сучасному світі uzалежнені форми поведінки стали досить поширеними серед молоді, особливо в юнацькому віці. Залежність може виникати від різних чинників, включаючи генетичні, середовищні та психологічні, і може мати значний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також соціальне життя юнаків.

Психологічні фактори можуть бути однією з головних причин, що сприяють розвитку залежності у юнаків. Часто залежність від наркотиків та алкоголю починається як спроба людини знайти спосіб справлятися зі стресом, тривогою та іншими емоційними станами. Залежність може також виникати як шлях уникнути нездорової або неприємної ситуації. Крім того, сучасні технології також можуть сприяти розвитку залежності серед юнаків. Залежність від соціальних мереж, комп'ютерних ігор та інших форм може викликати компульсивну поведінку, що може мати негативний вплив на здоров'я та добробут юнаків.

Однією з головних причин, що сприяє розвитку залежності серед юнаків, є низька самооцінка та недостатність психологічної згоди зі своїм власним життям. У юнацькому віці особливо важливо мати стійку психологічну базу, яка допоможе впоратися зі стресом та іншими життєвими труднощами.

Щоб запобігти розвитку uzалежнених форм поведінки серед юнаків, необхідно звернути увагу на їх психологічні потреби та створити позитивне середовище для їх зростання та розвитку. Важливо навчити юнаків ефективним стратегіям копінгу та допомогти їм знаходити конструктивний спосіб вирішення проблем. Для цього можуть бути корисні такі інструменти, як соціальна підтримка, психологічна терапія та навчання навикам медитації та релаксації. Одним із ефективних методів копінгу є

розвиток соціальних навичок, таких як спілкування, співпраця та емпатія. Юнакам необхідно навчитися взаємодіяти з іншими людьми, включаючи уникнення конфліктів та розв'язання проблем шляхом співпраці. Також важливо розвивати емоційну інтелігенцію, тобто здатність розпізнавати та контролювати свої емоції, а також емпатію до інших людей.

Крім того, важливо виховувати в юнаків адекватне ставлення до власного організму та здоров'я. Посильні фізичні навантаження, раціональне харчування та здоровий спосіб життя загалом можуть допомогти юнакам підтримувати фізичну та психологічну стійкість. Також важливо враховувати роль соціальних чинників у формуванні uzалежнених форм поведінки у юнацькому віці. Юнаки можуть зазнавати впливу інших, що може бути викликане суспільними проблемами, субкультурою. Тому важливо створити безпечне та позитивне соціальне середовище для юнаків, де вони можуть розвиватися та займатися цікавими та корисними справами.

Загалом, uzалежені форми поведінки можуть мати серйозні наслідки для юнаків та їх майбутнього. Отже, важливо звернути увагу на їхні психологічні потреби та створити умови для їхнього здорового зростання та розвитку. Навчання ефективним стратегіям копінгу, соціальна підтримка та здоровий спосіб життя можуть допомогти юнакам підтримувати стійку психологічну базу та запобігти розвитку залежностей. Розуміння психологічних особливостей юнаків та їх потреб може допомогти близьким, педагогам, психологам створити позитивне середовище, яке допоможе юнакам розвиватися та досягати своїх цілей у житті.

Список використаних джерел

- 1.Бойко, О., Горун, Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, (2023). №72(2). С. 29–34.
- 2.Мірошниченко О., Світлична Н., Табачник І. Психолого-педагогічні засоби формування позитивного ставлення до власного здоров'я у студентів. *Наука і освіта*. 2019. №3. С.40–46.
- 3.Фільц О. Седих К. Ритуал зцілення як технологія психологічної реабілітації осіб із хімічним uzалеженням. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. №60. С. 231–247.

4. Фільц О., Седих К., Михайлів С. Сучасні концепти психологічної реабілітації осіб із хімічним uzалежненням. *Форум психіатрії та психотерапії* : збірка статей. Українська спілка психотерапевтів. Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2021. С. 85–94.

*Марченко Каріна Сергіївна
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Шеленкова Наталія Леонідівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Емоції і почуття яскраво проявляються і відіграють важливу роль в діяльності студента, особливо в напружені її періоди (вступ до вузу, державні екзамени та ін.). Переживання тих чи інших емоцій і почуттів впливає на формування особистості студента, на перебудову його поглядів, відношення до дійсності. Для емоційних процесів студентів у навчанні характерні: велика інтенсивність (особливо інтелектуальних почуттів), різноманітність, переходи від одних до інших, прискорення формування вищих почуттів [2].

Психічні стани студента - це тимчасові цілісні стани його психіки, що впливають на протікання психічних процесів і виявлення властивостей особистості.

Психічні стани, закріплюючись в діяльності, можуть переходити в стійкі риси особистості. Вплив зовнішніх дій на поведінку студента залежить від його психічного стану, в залежності від якого, в свою чергу, протікають психічні процеси і будуються практичні дії [2].

Сьогодні дуже важливо дбати про своє психологічне здоров'я, щоб протистояти викликам війни. Ми всі переживаємо стрес, наслідками якого на психічному рівні можуть бути порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації та своїх дій.

Однак життя продовжується, продовжується освітній процес. Мабуть, найголовніше під час війни – це стабільний психологічний стан, без якого життя та навчання в кризових умовах не можуть бути успішними.

Довготривалі методи боротьби зі стресом відомі широкому загалу. Це правильне харчування, здоровий і тривалий сон, спорт, відпочинок та зміна ставлення до недосконалого світу загалом. Проте, що робити, якщо можливості налагодити правильний режим немає, а зі стресом потрібно боротися тут і зараз? У нагоді стануть дієві техніки [1].

1. Техніка «Сканування тіла»

Спочатку ми закриваємо очі і починаємо промацувати пальці лівої стопи, подумки рухаючись по всій стопі, звертаючи увагу на підошву, п'ятку та передню частину стопи. Далі ми піднімаємося лівою ногою, відчуваючи в такому порядку ліву щиколотку, гомілку і литку, а потім коліно і колінну чашечку, все стегно, пах і стегно. Потім ми підстрибуємо до пальців правої ноги, виконуючи той самий процес, який ми зробили з правою ногою.

Побачивши обидві ноги, ми зосередимо свою увагу на тазовій частині, включаючи стегна, сідниці та наші статеві органи. Ми переходимо до попереку та живота, що буде нашим вступом до решти тулуба, верхньої частини спини, грудної клітки та ребер. Можливо, якщо ми дуже зосереджені, то помічаємо биття свого серця, особливо якщо ми трохи нервуємось. Ми також усвідомимо ритм дихання, відчуємо, як легені набрякають і спучуються.

Ми звернемо увагу на лопатки, ключиці та плечі, останні є зв'язками між тулубом та руками. Оцінюючи зброю, ми маємо певну свободу, оскільки ми можемо наважитися аналізувати обидва одночасно або, якщо ми вважаємо за краще проводити більше часу на сесії, йти по черзі.

З рук ми можемо почати так само, як це зробили з ніг, переходячи до пальців рук і великих пальців. Ми послідовно рухаємося пальцями, долонями, зап'ястя, передпліччя, лікті, надпліччя, пахви і плечі знову, що буде служити містком для переходу до фінальної частини сканування тіла, голови, що проходить через шию і горло[3].

Психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності студентів, на їх успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно-важливих якостей особистості і т. д. Максимальна продуктивність розумової роботи можлива тільки при наявності душевної психічної

рівноваги і спокійності. Великий вплив на психічний стан студентів чинять успіхи у навчанні, такт викладача, його доброзичливість, повага їх гідності. Взаємовідношення, соціально-психологічна атмосфера в колективі завжди впливають на психічний стан студента[2].

Отже, психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливими. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Тому для нормального функціонування освітнього процесу, психологу необхідно регулярно працювати зі студентами, над їх емоційним станом.

Список використаних джерел

1. Психологічна підтримка студентів під час освітнього процесу в умовах воєнного стану. Стаття URL :<https://dmu.edu.ua/ua/nd/1653-psikhologichna-pidtrimka-studentiv> (дата звернення 7.04.2023р.)
2. Психічний стан та емоційно-вольові процеси в діяльності студентів. Реферат URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29337/> (дата звернення 7.04.2023р.)
3. Техніка "Сканування тіла" URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/escaneo-corporal-tecnica-relajacion-862> (дата звернення 7.04.2023р.)

*Шулдик Галина Олексіївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

СПОГАДИ ПРО НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНУ ДІЯЛЬНІСТЬ КАГАЛЬНЯК А.І., ВІДОМОЇ ПСИХОЛОГІНИ, КОЛИШНЬОЇ ЗАВІДУВАЧКИ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ УМАНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ

Анна Іванівна Кагальняк – відомий психолог, Заслужений працівник вищої школи, колишня завідувачка кафедри педагогіки та психології УДПУ імені Павла Тичини, **Людина-легенда** з високим професіоналізмом та гуманним ставленням до студентів і колег.

Дитинство Анни Іванівни промайнуло в мальовничих Капустянах, що на Вінниччині. В 1947 році закінчила Тульчинське педагогічне училище, а в 1951 році –

з відзнакою Київський державний педагогічний інститут. Потім працювала викладачем педагогіки та психології у Немирівському педагогічному училищі. Але бажання навчатися далі, тяга до науки перемогла. Увесь педагогічний колектив та учні училища проводжали молодого викладача до навчання в аспірантурі. Анна Іванівна успішно захистила кандидатську дисертацію з психології під керівництвом відомого вченого в Україні та поза її межами Григорія Силовича Костюка. Вона була улюбленою аспіранткою Г.С. Костюка, ім'я якого носить тепер Інститут психології НАПН України. Після цього, уже кандидатом психологічних наук Ганна Іванівна приїхала працювати в Уманський державний педагогічний інститут ім. П.Г. Тичини (нині університет), стала доцентом і довгі роки завідувала кафедрою педагогіки, а потім кафедрою педагогіки та психології. Першого вересня 1999 року Ганна Іванівна пішла на пенсію.

Науково-педагогічна діяльність Анни Іванівни відображена більше як у 70 наукових працях – статтях, посібниках, монографії. Сфера наукових досліджень – різнобічна. Вивчала професійно-важливі якості майбутнього педагога, динаміку їх змін у студентів від першого до випускного курсів, досліджувала особливості психічного розвитку молодшого школяра та специфіку його діагностики, мотиваційну сферу навчальної діяльності молодших школярів. Її дослідження увінчалися монографією “Особистість вчителя: соціально-психологічний аспект”. Інформація про науковий доробок Анни Іванівни Кагальняк включена до Довідника інтернаціональних біографій вчених (24 випуск за 1995 рік), випущений інтернаціональним біографічним центром у Кембріджі. Її ім'я носить Лабораторія удосконалення майстерності майбутнього психолога, створена на кафедрі психології УДПУ імені Павла Тичини, яку очолює к.психол.наук, доцент Діхтяренко Світлана Юріївна, учениця Анни Іванівни.

Анна Іванівна завжди усміхнена, тактовна, навчала власним прикладом мистецтву спілкування. Вона була справжнім лідером в педагогічному колективі та серед студентів, безмежно вірила в силу кожного студента. У неї була особлива харизма, дана Богом.

Вона завжди пишалася своїм сином – Андрієм, невісткою Людмилою та внуком Богданом. У сина – виховала людяність та прищепила любов до науки. Андрій

Якович Оленко – кандидат фізико-математичних наук, доцент Київського національного університету імені Тараса Шевченка, уже довгий час працює у Мельбурні, в університеті La Trobe, викладає математику і статистику.

Людина живе доти, поки її пам'ятають близькі, колеги. Вплив А. І. Кагальняк на кожного, хто її знав і продовжував час від часу спілкуватися з нею, не припинявся і після виходу її на пенсію, продовжуватиметься цей вплив і надалі, але вже завдяки спогадам про неї, як про Викладача, Науковця, Людину.

Список використаних джерел

1. Психологія Добра. Согади про Анну Іванівну Кагальняк. Укладачі : Шулдик Г.О., Мельник Л. П. ФОП Жовтий О.О., 2014. 35 с.

*Штенюк Ірина Василівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»
Шулдик Галина Олексіївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ У ПІДЛІТКІВ

Емоційну регуляцію підлітків досліджували О.Водолазська, В. Моросанова, Є. Потапчук, А. Чебикін та інші вчені. Під саморегуляцією О. Конопкін розуміє системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини, який спрямований на ініціацію, побудову, підтримання, управління різними видами та формами довільної активності задля досягнення цілей [1]. Саморегуляція психічних станів особистості підлітка визначають як процес свідомого впливу суб'єкта на себе для зміни, перетворення своїх психічних станів, що характеризуються суперечливістю та неоднозначністю перебігу. Для підлітків характерна емоційна збудливість, тривожність, тривалість переживань [3]. Підлітки з низьким рівнем саморегуляції почуваються менш зручно в освітньому середовищі. Низький рівень саморегуляції психологічних механізмів поведінки може призводити до девіантної поведінки підлітків. Девіантні підлітки характеризуються частою зміною цілей, низьким рівнем планування, програмування та оцінки результатів, емоційною нестійкістю, ранимістю, невпевненістю в собі [5].

Труднощі саморегуляції виявляються у низькій організованості навчальної діяльності, погіршенні психічних процесів. Такі учні вчаться не регулярно. Дослідники пов'язують проблеми психічної саморегуляції з низьким рівнем емоційного інтелекту, нездатністю керувати емоціями при емоційному збудженні. В. Моросанова вказує на важливість розвитку регуляції особистісних властивостей: відповідальності, наполегливості, впевненості, рефлексивності підвищення рівня усвідомленої саморегуляції. Високий рівень саморегуляції сприяє саморозвитку особистості, розвитку психічних процесів, збереження психічного здоров'я [2].

Ми провели тренінг з підлітками, мета якого полягала у створенні умов розвитку навичок саморегуляції підлітків у процесі навчання.

Завдання тренінгу: 1) розширити уявлення про емоційну сферу та розвинути вміння керувати емоціями; 2) забезпечити позитивний вплив емоцій підлітків на розвиток психічних процесів.

Проводились заняття у групі підлітків (14 років, 12 осіб), у яких знижені показники саморегуляції. Всього 5 занять тривалістю по 45 хвилин. Заняття проводяться 1 раз на два тижні в позаурочний час.

Структура тренінгу.

1. Вступний етап. Знайомство учасників, формування інтересу та мотивації до відвідування подальших занять.
2. Основний етап включає такі блоки: управління емоціями, когнітивна компетентність, саморегуляція.
3. Заключний етап. Рефлексія досвіду, здобутого у процесі занять.

Методи реалізації етапних завдань: вправи; рольові ігри; бесіди; групова дискусія; мозковий штурм; техніки релаксації.

Висновки. В результаті проведення тренінгу нами отримані такі очікувані результати: 1) відбулося розширення уявлення підлітків про емоційну сферу та розвиток вміння керувати емоціями; 2) спостерігалась позитивна динаміка у розвитку пізнавальних психічних процесів; 3) поліпшилось оволодіння способами саморегуляції свого стану та поведінки підлітків.

Список використаних джерел

1. Водолазська О.О. Саморегуляція у професійному становленні майбутнього фахівця. *Наука і освіта*, 2016. №5. С 72–76.
2. Моросанова В. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки». 2019. 5с.
3. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький, 2004. 322 с.
4. Чебикін А. Я. Емоційна регуляція навчально-пізнавальної діяльності. Одеса, 1992. 254 с.
5. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Психологія емоцій : навч.-метод. посібник. Умань : ВПЦ Візаві, 2023. 160 с.

*Юрченко Юлія Анатоліївна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Горенко Мар'яна Вячеславівна,
докторка філософії, викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний Університет імені Павла Тичини
м. Умань*

ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

Проблема гендерної ідентичності набувала своєї популярності у 1960-1980-х роках. Підвищений інтерес до цієї проблематики пов'язаний з усвідомленням дослідниками обмеженості найбільш на той час розповсюдженого статево-рольового підходу, який спирається на біологічні детермінізми статевих відмінностей.

Поняття «ідентичність» вперше детально було представлено Е. Еріксоном. За визначенням науковця ідентичність базується на відчутті тотожності самому собі і неперервності власного існування в часі й просторі, а також на усвідомленні факту, що цю тотожність й неперервність визнає оточення [1, с. 59].

Гендерна ідентичність – базова структура соціальної ідентичності, що характеризує людину з точки зору її належності до чоловічої або жіночої групи, при цьому найбільш значуще, як сама людина себе категоризує. Одним із основоположників теорії гендерної ідентичності був сексолог Дж. Мані, який здобув популярність своїм відношенням до вразливих пацієнтів [2]. Т. Бендас розглядає

гендерну ідентичність як ототожнення себе з визначеною статтю, ставлення до себе як до представника певної статі, освоєння відповідних форм поведінки і формування особистісних характеристик.

Важливий внесок у теорію ідентифікації зробив З. Фройд, який розглядав ідентифікацію як процес формування ідентичності («Я»). Суттєве значення процесу гендерної ідентифікації у цьому випадку надається фігурі батьків: перша ідентифікація стосується взаємовідносин особи з її батьками та наслідкам цієї взаємодії; під час підсилення сексуальних бажань у дитини виникає Едипів комплекс або комплекс Електри, що впливає на подальшу статево-рольову соціалізацію [2, с. 3].

Суттєвий вклад у розуміння суті гендерної ідентичності та її компонентів було зроблено дослідницею С. Бем, яка у своїй теорії гендерної схеми пов'язує формування гендерної ідентичності із засвоєнням і прийняттям гендерних установок, що відбувається в процесі первинної соціалізації. На думку дослідниці, гендерна ідентичність є результатом схематизованої обробки інформації, пов'язаної з поняттям «чоловіче» і «жіноче» [5].

В сучасній психології прийнято виділяти 4 основні гендерні типи:

1) маскулінний тип – високий показник вираженості чоловічих рис і якостей (маскулінності) при мінімальній наявності жіночих (фемінних);

2) фемінний тип – високий показник жіночих (фемінних) характеристик при мінімальній представленості чоловічих (маскулінних) рис і якостей;

3) андрогінний тип – поєднання високих показників маскулінності і фемінності в одному індивіді.

4) недиференційований тип – низьких поєднання показників маскулінності і фемінності в одному індивіді.

Досліджуючи гендерні характеристики особистості ми використали опитувальник маскулінності-фемінності С. Бем. Методика була запропонована Сандрою Бем для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й фемінності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти «так» або «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей. Подальші дії психолога полягають

у підрахунку балів, накопичених опитуваним, згідно зі стандартизованими шкалами «маскулінності» та «фемінності» і визначенні на їх основі типу статевої ролі: маскулінної, фемінної, андрогінної чи недиференційованої [3, с. 1].

У дослідженні взяли участь 10 здобувачів Первомайського медичного коледжу. Вік досліджуваних – 16-17 років, 5 осіб – чоловічої статі, 5 – жіночої. За допомогою методики «Маскулінність – фемінність» С. Бем ми визначили психологічну стать (гендер) досліджуваних.



Рис. 1. Розподіл респондентів за психологічною статтю (гендером).

Результати представлені у рис. 1. показали, що більшість здобувачів мають андрогінний тип і поєднують в собі показників як маскулінності, так і фемінності. Вони характеризуються тим, що їм вдається будь-яка робота та поєднання чоловічих і жіночих ролей. Їхня поведінка досить гнучка, що дає змогу бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Маскулінні і фемінні риси зафіксовано у порівняно малої кількості здобувачів. Фемінні особистості характеризуються надійністю, проте в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, настоювати на безумовному підпорядкуванні, проявляється схильність уникати відповідальності, передоручати вирішення проблем іншим людям. Маскулінність характеризується здатністю протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей, орієнтованістю на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження.

Отже, за результатами дослідження було виявлено, що у сучасної молоді

переважає андрогінний тип гендерної ідентичності. На нашу думку, це пов'язано з тим, що молоді люди прагнуть бути більш гармонійними особистостями, вільними від стереотипів, що призведе до соціальної гнучкості та сприянню досягненню поставлених цілей.

Список використаних джерел

1. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза: Пер. з англ. / Заг. ред. і предисл. Толстих А. В. М.: Видавнича група "Прогрес", 1996. 344 с.
2. Гендерна ідентичність: *Вікіпедія*: веб-сайт. URL: <http://surl.li/gsqtb> (дата звернення 15.11.2022)
3. Гендерна ідентичність: *Вікіпедія*: веб-сайт. URL: https://www.wiki.uk.ua.nina.az/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0_%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.html (дата звернення 15.11.2022)
2. Карч М.О. Гендерна ідентичність як мультिवаріативний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70) № 4 2020. С. 28-33
5. Bem, S. (1979). Theory and measurement of androgyny: A reply to Pedhazur-Tetenbaum and Locksley-Colten critiques. *Journal of Personality and Social Psychology*. P.1047–1054.
6. Методика «Маскуліність – фемінінність» Сандри Бем: *Файловий архів студентів*: веб-сайт: URL <https://studfile.net/preview/9738706/page:11/>

*Явтушенко Анастасія Валентинівна,
здобувачка вищої освіти спеціальності «053 Психологія»,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ВПЛИВ СІМ'Ї НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

У сім'ї закладаються основи фізичного, інтелектуального й морального розвитку дитини, формуються громадянські почуття, світогляд, естетичні смаки. Визначальними для дитини стають особистий приклад батьків, їх ставлення до праці, громадського життя, принципів, чесність, доброта і чуйність, бережливість, простота і скромність. Сім'я здійснює вирішальний орієнтаційний вплив на формування особистості: становлення характеру, формування ціннісних орієнтацій,

провідних пріоритетів, соціальної зрілості. Сімейні умови, включаючи соціальний стан, рід занять, матеріальний рівень і рівень освіти батьків, значною мірою визначають життєвий шлях дитини.

Крім цілеспрямованого батьківського виховання, на дитину впливає внутрішньосімейна атмосфера загалом, причому ефект цього впливу проявляється з віком, відбиваючись у структурі особистості. Особливо актуальним це є для підлітків, адже саме в підлітковому віці батьківське ставлення набуває вирішального значення для становлення і закріплення образу «Я». Цей образ і ставлення до себе формуються під впливом того образу, що склався в батьків. Тому в сучасних умовах України саме сім'ї надається пріоритетне значення.

Основні наукові напрями проблеми виховання дитини в сім'ї відображені в працях багатьох класиків педагогіки та психології, зокрема Г. Костюка, П. Лесгафта, Д. Локка, І. Песталоцці, В. Сухомлинського та інших. За останні десятиліття помітно збільшилась кількість змістовних досліджень проблеми переходу від дитинства до дорослості (М. Боришевський, В. Конел, Н. Максимова, О. Василенко, М. Ярошко та ін.).

Процес налагодження взаємодії з батьками відбувається за умов дотримання певних психолого-педагогічних правил, зокрема проведення заходів, спрямованих на підвищення авторитету батьків; педагогічного такту, неприпустимості необережного втручання в життя сім'ї; створення життєстверджуючого, мажорного настрою при розв'язанні проблем виховання, опора на позитивні риси дитини, орієнтація на успішний розвиток особистості.

Досить ефективною є лекційно-просвітницька робота серед батьків, яка передбачає з'ясування базових чинників поведінки учнів підліткового віку, основних вікових психолого-педагогічних закономірностей їх розвитку, типових критичних ситуацій, труднощів і проблем цього вікового періоду, а також розробки загальних рекомендацій щодо їх усунення.

Для оперативного виховного реагування батькам необхідні певні знання про особливості розвитку особистості їхньої дитини. З цією метою брати участь у тематичних дискусіях, ділових іграх, прес-конференціях, проблемних круглих столах. Проведення традиційних шкільних свят, конкурсів, фестивалів, благодійних акцій та

ярмарок, екскурсій за активної участі батьків учнів зближує дітей і батьків, педагогів і батьків.

Для реалізації педагогічного аспекту технологічної моделі взаємодії сім'ї та школи варто проводити тематичні заходи «У сімейному колі», «Традиції моєї родини», індивідуальні консультації, зустрічі з лікарями, психологами, юристами, зустрічі з батьками та обговорення проблем виховання.

Отже, запропоновані форми і методи роботи сприяють підвищенню педагогічної культури батьків, формуванню вмінь і навичок конструктивної взаємодії з дітьми у сім'ї.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-методологічні засади : Навч.-метод. видання. К. : Либідь, 2003. 280 с.
2. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : Навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
3. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. К. : Радянська школа, 1978. 264 с.