

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка



ЗБІРНИК ТЕЗ

ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ

«ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА»

«HOLISTIC APPROACH IN PSYCHOLOGY
AND SOCIAL WORK: THEORY AND PRACTICE»

24 лютого 2023 року



Кропивницький – 2023

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (Україна)
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Україна)
Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Україна)
Лабораторія загальної психології та історії
психології ім. В. А. Роменця (Україна)
Лабораторія кафедри психології та соціальної роботи «Генеза цілісності
особистості» ЦДУ імені Володимира Винниченка (Україна)
Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience (Франція)
Jauno psihologiju centrs (Латвія)

ЗБІРНИК ТЕЗ

**Всеукраїнської науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)**

«ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА»

24 лютого 2023 року

Кропивницький – 2023

УДК 159.9:364-78(082)

Ц 60

Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика.

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (24 лютого 2023 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л.В., докт. психол. наук, проф. Гейко Є.В. – Кропивницький: ЦДУ, 2023. – 210 с.

У збірці представлені тези доповідей учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика». Висвітлюються актуальні проблеми теорії, методики та практики психології й соціальної роботи в сучасному суспільстві.

Редакційна колегія:

Клочек Лілія Валентинівна, докторка психологічних наук, професорка, проректорка з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький, Україна)

Гейко Євгенія Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький, Україна)

Турбан Вікторія Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Паркулаб Оксана Григорівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, (м. Кропивницький, Україна)

Стрілець-Бабенко Олена Володимирівна, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри психології та соціальної роботи, завідувачка аспірантури та докторантури Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, (м. Кропивницький, Україна)

Галушко Любов Ярославівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький, Україна)

Jean Vecchio (Жан Беккіо), Président du Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience (C.I.T.A.C.), Президент Міжнародного коледжу лікування активацією свідомості (м. Париж, Франція)

Sylvain Pourchet (Сільвен Пурше), Vice-Président. Docteur en médecine Membre Fondateur du Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience. – Віце-президент. Лікар, член-засновник Міжнародного коледжу *терапії активацією свідомості* (м. Париж, Франція).

Dace Rolava (Даце Ролава), psychologist, business coach Jauno Psihologiju centrs, – психологиня, бізнес-тренерка (м. Рига, Латвія).

Всі тези представлені в авторській редакції. За повноту та цілісність матеріалів автори безпосередньо несуть відповідальність

© Редакційна колегія, 2023

© Автори тез, 2023

© ЦДУ, 2023

ЗМІСТ

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Яценко Т. ПІЗНАННЯ ПСИХІКИ В ЇЇ ЦІЛІСНОСТІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА	7
Кононенко О. ДИВЕРСИФІКАЦІЙНИЙ ПІДХІД ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЯК УМОВА ЦІЛІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	15
Гейко Є. ГЕНЕЗА І ФУНКЦІОНАЛЬНА СТРУКТУРА ПОЛІСИСТЕМНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	18
Рацул О. ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНА ЯКІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	22
Католик Г. ЕКЗИСТЕНЦІЯ СТРАХУ ЖИТТЯ І СМЕРТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ	25
Ігнатович О. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ВІДНОВЛЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	29
Грінвальд С. ПРОБЛЕМА ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РЕАСИМІЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЕТНІЧНОГО САМОСВІДОМЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ.....	33
Саляєв М. СТРАТЕГІЧНІ ПИТАННЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ ТА ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ В УКРАЇНІ	35

СЕКЦІЯ 1

Котлова Л., Котловий С. ЦІЛІСНІСТЬ І ЗАХИЩЕНІСТЬ ЯК ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ.....	39
Катеринич А. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ТА ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	41
Неграш О. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	43
Степаненко Н. ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ ...	46
Сухенко П. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ КОМПЛАЄНТНОСТІ У СТОМАТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ	49
Швець О. ЕКОФАСИЛІТАТИВНІ КООРДИНАТИ ЦІЛІСНОСТІ: ОСОБИСТІСТЬ, ЧАС, СЕРЕДОВИЩЕ	53
Богачевська А. ДУХОВНІСТЬ ЯК ВАГОМА ПЕРЕДУМОВА ПОДОЛАННЯ ПТСР ОСОБИСТОСТІ.....	55

СЕКЦІЯ 2

Лапченко І. РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У НАБУТТІ ОСОБИСТІСТЮ ЦІЛІСНОСТІ	59
Дзюбинська М. БІОПСИХОСОЦІАЛЬНА МОДЕЛЬ – КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЗДОРОВ'Я	61
Срібна О. ОБРАЗ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ З ПОЗИЦІЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	63
Тесленко І. ПОЛІТКУЛЬТУРНА ОСВІТА В УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	66

Мельничук С. ВПЕВНЕНІСТЬ В СОБІ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ МЕХАНІЗМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ У ВНЗ.....	71
Григор'єва Т. ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЯВИЩ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ.....	73

СЕКЦІЯ 3

Клочек Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІКЛАДАЧА.....	77
Мельничук І. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	79
Кононова М. ЦІННІСНО-ОРІЄНТАЦІЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	81
Свтушенко І., Амурова Я., Бульченко Д., Ткаченко К., Кохановська І. ПРОБЛЕМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ЦІЛІСНОСТІ ПСИХІКИ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	85
Міненко О. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ У ГАЛУЗІ УПРАВЛІНСЬКОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	89
Ржевська-Штефан З. ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	91
Калашникова Л. ПРОСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА У КОНТЕКСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	93
Єріна В. МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	96
Паркулаб О., Рибак І. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФАХОВОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГА	99
Матвєєв Д. ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ)	102
Радул С. MODERN EUROPEAN APPROACHES TO PILOT PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT	105
Зікєєв Д. ОСОБЛИВОСТІ МЕТАКОМУНІКАЦІЇ МЕНЕДЖЕРА В МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНІЙ БІЗНЕС КОМПАНІЇ	108
Гусак О. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА В РІЗНИХ ФОРМАХ ВЛАСНОСТІ.....	111
Черкас О. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ	115
Жукова А. ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ В ГУРТОЖИТКУ.....	117
Шемедюк І.О. ПРОФЕСІЙНА САМООЦІНКА ПСИХОЛОГА ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОГО СТАНОВЛЕННЯ ТА ДІЯЛЬНОСТІ.....	121

СЕКЦІЯ 4

Поклад І. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ОСНОВИ БУТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	124
---	-----

Гельбак А. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПОЛІЦЕЙСЬКОГО	127
Дметерко Н. АНАЛІЗ СВІТОВОГО ДОСВІДУ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	130
Назарук Н. СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ПСИХОЛОГІЧНИХ КООРДИНАТАХ ОСОБИСТОСТІ.....	132
Терещук А. ЕМОЦІЙНІ «ГОЙДАЛКИ» ВІЙНИ ТА ЇХ ПОВОЄННА ПЕРСПЕКТИВА	134
Радул І. ЕГОЦЕНТРИЗМ В УМОВАХ ЕТНОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ....	136
Каряка І., Доценко Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	138
Гранде К. АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ..	142
Гриджук Н. ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА «МОЗАЙКА ІДЕЙ» З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	145
Щирук І. НЕЙРОНАУКОВИЙ ПІДХІД ДО ВИСВІТЛЕННЯ ПРИРОДИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ: БІОХІМІЧНА ДИСРЕГУЛЯЦІЯ Й ДИСОЦІАЦІЯ НЕЙРОННОЇ МЕРЕЖІ ...	148
Шаумян О., Чучупал О. НАСИЛЬСТВО НАД ЖІНКОЮ В СІМ'Ї ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	151
Солодчук С. РОЛЬ СІМ'Ї У РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДИТИНИ	154
Розумовська Т. СЕКСУАЛЬНІ ДЕВІАЦІЇ ЯК ПОКАЗНИК ПСЕВДОЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	156
Пундєв В. ІНДИВІДНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ МЕЖОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ	159
Донцова І. РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ.....	162

СЕКЦІЯ 5

Короход Я., Лазор К., Лісовенко А. ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ У ДІТЕЙ.....	166
Мамчур І. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ	168
Опанасюк І. МЕТОДИ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН	171
Галушко Л. ОПРЕДМЕТНЕННЯ ПСИХІКИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЦІЛІСНОСТІ ЇЇ ПІЗНАННЯ	173
Вернік О. ДИНАМІКА ЗМІН СОЦІАЛЬНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ВПО	175
Кожевнік К. ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	178

СЕКЦІЯ 6

Yaroshenko A., Semigina T. GENDER EDUCATION IN SOCIAL WORK: HOW IT MIGHT BE ENHANCED IN UKRAINE?.....	182
Pavlo Lushyn, Sci.Dr. TRAUMATIC EVENTS AS A FACTOR IN MAINTAINING DYNAMIC INTEGRITY OF A PERSON.....	184

Паскаль О. ПРАКТИКО-ОРІНТОВАНА МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ.....	186
Кузьміна М. ПРОГРАМУВАННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА.....	188
Майданюк М. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОУЧИНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	192
Столярик О., Семигіна Т. ВИКОРИСТАННЯ ПІДХОДУ, ОРІЄНТОВАНОГО НА СИЛЬНІ СТОРОНИ, У РОБОТІ З ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ	194
Кузьмін В., Іванченко А., Стадник А. МОДЕЛЬ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ-СИРІТ В УМОВАХ ЗВО	199
Близнюкова О. ІНКЛЮЗІЯ В ЗАКЛАДХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ УПРОВАДЖЕННЯ.....	201
Руденко Ю. СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	204
Жаботенко К. ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ДОШКІЛЬНИКА З ПОЗИЦІЙ ФІЛОСОФСЬКО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОКТРИН.....	208

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Яценко Тамара

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
академік НАПН України, доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології*

ПІЗНАННЯ ПСИХІКИ В ЇЇ ЦІЛІСНОСТІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Постановка проблеми.

Будь-яка теорія набуває життєвості лише через випробування на практиці та ефективність її результатів, що здійснюється в руслі психодинамічної парадигми завдяки методу активного соціально-психологічного пізнання (далі АСПП). Психодинамічна теорія, формування якої було започатковано нами ще у 80-десятих роках, неперервно набувала розвитку до сьогодні. Водночас у динаміці глибинного пізнання наявна й константність, яка передусім ґрунтується на цілісності психіки людини (у її свідомих та несвідомих виявах). Указане є відправною (базовою) позицією психодинамічного розуміння психіки у двуплощинній, функціонально асиметричній реальності: «свідоме / несвідоме». Таким чином загострюється проблема адекватного розуміння психодинамічної теорії та методу «Активне соціально-психологічне пізнання», який спроможний забезпечити діалогічно-корекційний ефект. Психодинамічна парадигма працює над удосконаленням теорії та практики щодо забезпечення адекватності інструментарію пізнання людської психіки в її цілісності.

Виклад основного матеріалу. Психодинамічна теорія (методологія), услід за З. Фрейдом, centruє увагу на двох лініях вияву психічної енергії: «лібідо» і «мортідо». Дослідження проводились у контингенті майбутніх психологів з орієнтованістю на поглиблення та уточнення сутності внутрішніх суперечностей психіки, які пов'язані зі співвіднесеністю двох видів енергій: «лібідо» як творчої та «мортідо» – руйнівної. Саме вказані енергії стоять за тенденціями психіки: «до життя» та «до смерті». У цьому процесі провідну роль відіграють Едіпальні залежності суб'єкта, на які архаїчно існує «табу», що продукує розвиток компенсаторних ліній активності суб'єкта через процеси соціальної самореалізації. У психічно здорових людей, у роботі з якими і сформувався метод АСПП, виявилась варіативність конкретики проявів Едіпальних феноменів. Останнє залежить не лише від особливостей життя тієї чи іншої особи, але й від специфіки особистісного самостановлення та самоусвідомлення, що може бути обтяженим фіксаціями минулого досвіду [3]. У психічно повноцінних людей існують варіації прояву чинників Едіпального характеру, які виникають і можуть виявлятися в людині навіть за умов відсутності безпосереднього контакту з едіпальним об'єктом. Зокрема, едіпальний вплив на психіку дитини може стати реальністю навіть через розповіді матері (або родичів).

Провідні тенденції цілісності психіки презентує розроблена нами структурно-семантична «Модель внутрішньої динаміки психіки» (далі

«Модель», рис. 1).

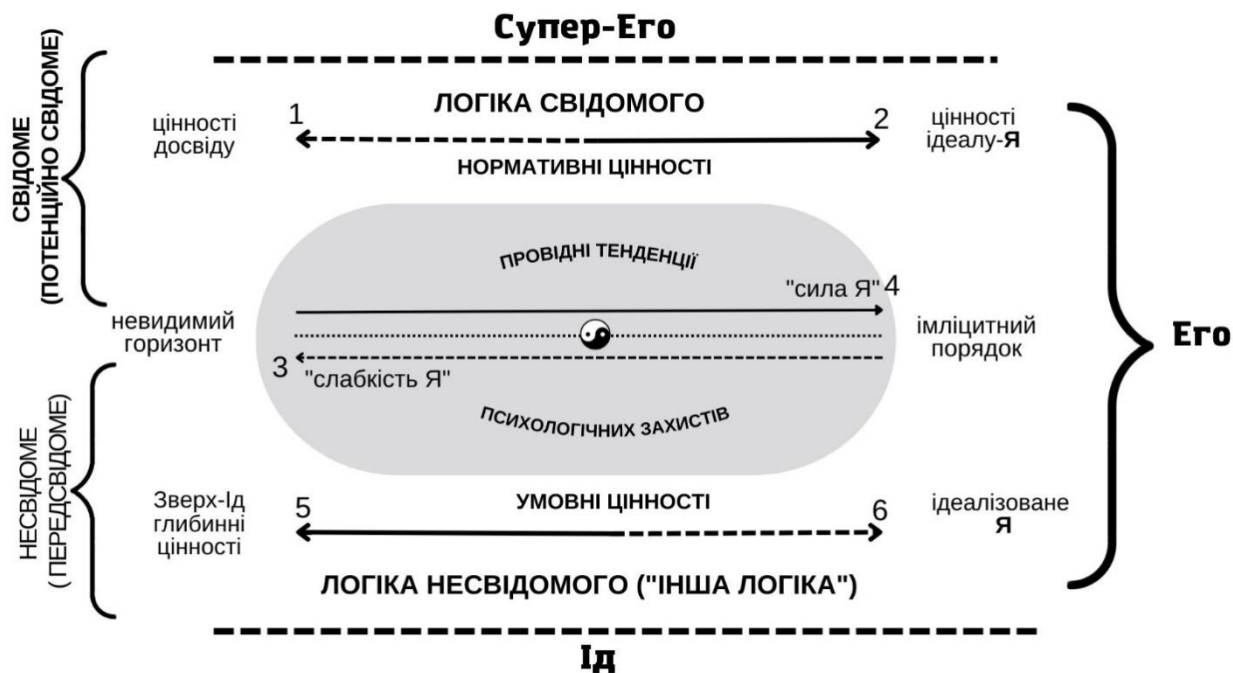


Рис. 1. «Модель внутрішньої динаміки психіки»

Представлена «Модель» є основою для розуміння структури *цілісності психіки* кожного суб'єкта незалежно від віку та професії. Стрілочки вказують спрямованість енергетичного потенціалу підструктур психіки, в їх свідомому чи несвідомому потенціалі. Звернемо увагу на окремі складові «Моделі», які можуть викликати запитання. Нам видається проблемним для читача, «невидимий горизонт», у якому презентовано «імпліцитний порядок». «Імпліцитний порядок психіки» є архаїчним її надбанням, що констатував Л. Леві-Брюль [1; 6]. Прояви вказаного феномену (на його переконання) підтверджуються «наявністю в людини сліпої навички руки». У рамках функціонування груп АСПП респонденти миттєво (без будь-яких труднощів, спонтанно) здійснюють упорядкування презентантів (психомалюнків), орієнтуючись на їх семантичну значущість. Останнє сприяє ефективності результату послідовності психоаналітичної роботи психолога з респондентом.

Видається, що якби ми не використовували тематичні психомалюнки з наступним їх психоаналізом, неможливо було б виявити наявність, у сучасної людини феномену «сліпої навички руки», яка дійсно є архаїчним надбанням людства. Термін «невидимий горизонт» (рис.1) запозичений нами в С. Хокінга, яким він позначав нейтральну зону між «Чорною дірою» і її «Свіченням» (див. підрозділ «Універсальні закони психіки» у монографії [5]).

«Модель» презентує психіку в її цілісності (див. рис.1), її складові уточнювались впродовж багатьох років завдяки результатам розвитку психодинамічної теорії. У пропонованій роботі ми маємо змогу вперше уточнити смисл стрілки 5, категорією «Зверх-Ід», *тобто, вперше* презентується «Модель» із означенням в ній підструктури «Зверх-Воно» (синонім «Зверх-Ід»).

Термін «Зверх-Воно» був уведений у науковий обіг французьким аналітиком Шарлем Од'є [2], яким не послуговувався З. Фрейд. Указана

категорія суперечить «принципу реальності» у зв'язку з тим, що, як указує Ш. Од'є, вона є втіленням *позасвідомої моралі*. За такою мораллю стоять «позасвідомі» *доедіпальні інтереси, з якими нам доводиться зустрічатись у процесі психоаналізу малюнків*. «Зверх-Воно» за своєю сутністю є *несумісним з принципом реальності*, що ілюструє емпіричний матеріал (див. далі). На цей факт звернув увагу і німецько-американський дослідник Г. Маркузе, котрий уважав, що ця категорія виражає «чуттєву раціональність», хоча і є доедіпальною, тому незнайомою з просоціальними вимогами до поведінки людини. Сказане вище вказує на перевагу, за певних умов, енергетичних пріоритетів «Зверх-Ід».

Розроблена нами психодинамічна парадигма сприяє адекватному розумінню психіки у двох іпостасях: «свідоме / несвідоме», що дозволяє констатувати їхню функціональну асиметричність. Відповідно до цього підструктура «Зверх-Воно» *явно належить до несвідомого й більше того, вона пов'язана з позадосвідомими утвореннями в психіціпервісної людини*. Ш. Од'є вважав, що *доісторична мораль* є псевдомораллю, яка несумісна з принципом реальності, тобто є *недостатньою до просоціальної моралі, основа якої пов'язана з Едіпальними обмеженнями*. Саме тому вияви «Зверх-Ід» є схожими на невротичні дії на тлі психічного здоров'я (див. далі емпіричний матеріал з респондентом Д.). Г. Маркузе вважав, що «фаза індивідуальної прегенітальності відтворює материнську фазу в історії розвитку людської раси» [2, с. 505]. Він стверджував, що «Зверх-Воно» слідує власним, індивідуалізованим законам, які ґрунтуються на *«чуттєвій раціональності»*, що є спецефічною, та може суперечити природньо-соціальному рацію» [2, с. 504]. Учений указував на існування (збереження) у психіці сучасної людини *«доісторичної, доедіпової, позасвідомої моральності»* [Там само]. Важливо враховувати й те, що «мораль» виникла ще до введення людством *«принципу реальності»*, що протистоїть *«принципу задоволення»*. Якщо З. Фрейд назвав представником моралі «Зверх-Я», то Ш. Од'є запропонував звернути увагу на *доісторичну (природньо сформовану) мораль*, яка є незалежною від правил соціуму, має доедіпальну природу, що й відображає категорія «Зверх-Воно». Для поглиблення розуміння представленого вище, наведемо фрагмент діагностико-корекційної роботи із магістром-психологом при кафедрі практичної психології УДУ імені Михайла Драгоманова (2022 р.).

Важливо вказати на основні принципи функціонування групи АСПП, яким підкорена вся діагностико-корекційна процедура, а саме: взаємодія учасників групи АСПП передбачає нейтралізацію просоціальних вимог до поведінки; вибудовується на безоцінних засадах; безоцінність суджень учасників АСПП; заохочення емоційної саморефлексії; обмеження аналізу психіки лише розкриттям суті активності особи «тут і зараз»; дотримання в АСПП некритичності поведінки; відсутність заохочень та декларувань; прийняття людини такою, якою вона є; неприпустимість критики та настанов щодо характеру поведінки; заохочення ширості висловлювань «тут і зараз»; відсутність порад та прогнозів на майбутнє; дотримання аналізу поведінкового фактажу у ситуації «тут і зараз», з періодичними підсумками успіхів самопізнання; обов'язковість підсумкового аналізу діалогічної взаємодії

психолога з респондентом та ін. Такі прогуманістичні умови функціонування груп АСПП сприяють вирізненню взаємин в АСПП від побутового стилю спілкування.



Рис. 2. П. Рубенс «Самсон та Даліла»

Для ілюстрації свого «звичайного емоційного стану» респондент вибрав картину П. Рубенса «Самсон та Даліла». У місткій за змістом картині П. Рубенса респондент Д. окреслив власний презентант – зображення жінки у співпричетності із стомленим, немічним чоловіком (на ній). Цьому презентанту надав назву: «Мій звичайний емоційний стан». Фемінізація власного образу, як засвідчує стенограма (див. далі), вказує на дієвість «Зверх-Ід» у психіці сучасної людини (свобода від статі). Тому мова йде про внутрішнє його самовідчуття. Він мав вигляд ошатно одягненого юнака, який (з його слів) активно шукає собі дружину й дуже хоче народження дитини (у зв'язку з війною). Сказане ним ніяк не завадило обрати центральним самопрезентантом власної сутності – жінку (див. рис. 2).

Подаємо фрагмент стенограми безпосередньої роботи з респондентом Д.

Фрагмент стенограми діалого-аналітичної роботи з респондентом Д.

Психолог (далі П.): Рис. 2 це твій звичайний емоційний стан? А чому тут так багато людей, це ж «твій емоційний стан»?

Д.: Дивлячись на рис. 2, я хочу обмежити самопрезентацію лише фрагментом «жінка та знесилений чоловік, який упав на неї».

П: Тобі прийшлося пройти такий тяжкий шлях (у твоєму молодому віці), що в тебе саме такий «звичайний емоційний стан» – таке знесилення? Дивно, що ти неначе знаходишся на межі «бути чи не бути»?

Д.: Для мене, центральною фігурою на рис. 2 – є жінка, а не зморений чоловік. І не просто якась жінка, а особисто жіночна сутність мого ества, а правильніше – це моє жіноче я.

П: Все це в тобі самому? Ти так відчуваєш себе?

Д.: Так, я є носієм отакої гами почуттів з домінуванням відчуття жіночності в собі. Це моя сутність, а всі ці персонажі (позаду жінки) – це «фон», можна його опустити.

П: Тоді в мене виникає гіпотеза: у психіки «не буває невирішених проблем». Пояснюю: якщо в тебе з якогось часу з'явилися ось такі душевні проблеми стосунків з матір'ю, то твоя психіка інтроєктувала її (матір) як жінку

в тебе самого (і нема проблем), хоч, може, ця жінка з певними «поправками»? «Вона в тобі» – це є мама?!

Д.: Це так, але водночас і не зовсім так. Жінка в мені не повністю схожа з мамою, але дуже близька. Усе своє життя я шукав жіночу увагу, це правда, хоча я її не особливо отримував від матері. Також мені завжди було легше спілкуватися з дівчатами, ніж із хлопцями, тому моє жіноче «Я» є сильнішим за чоловіче моє «Я» в чому я впевнений.

П.: Але ж це «не від хорошого життя» в тебе таке враження. У дитинстві у якийсь період не отримував увагу, а для психіки, як ми це давно виявили, «не буває не вирішених проблем». У психіці все вирішується через механізм інтроєктування образу особи у себе самого (очевидно, матері), тоді й буде відчуття «нерозлучності з мамою» як жінкою.

Д.: Я не отримував достатньо уваги від своєї матері, і це ключовий момент у моєму житті, як і у тому образі, яким я є зараз.

П.: Ну тепер жіноча частина в тобі завжди дозволяє робити самому собі поблажки, зокрема, як ти вже розповідав, – «потішитися подовше ранком у ліжку», «відтягувати момент включення в діяльність, «а саме відсунути в бік магістерську роботу» і т.ін. Це вже твій матеріал, і тобі його важливо проаналізувати. Ця картинка показує саме тебе, що це і є ти? Твоя жіноча та чоловіча частини? Жіноча домінує над чоловічою?

Д.: Коли я побачив картину, то подумав: це ж мої риси!

П.: Мудрість жінки в тобі?

Д.: Так.

П.: А цей чоловік, такий знесилений на жінці (рис. 2) – теж ілюструє тебе?

Д.: Так, я заморився від життя, у молодому віці в цього чоловіка (тобто в мене) уже немає сил. Це про мене, я точно відчуваю втомленість від життя, молодість не допомагає.

П.: Твоя чоловіча частина більше зморена ніж жіноча?

Д.: Голий чоловік – це я, знесилений загальом життям. Цей чоловік – на грані смерті (його поза й обличчя на це вказують). Оце я маю такі відчуття.



Рис. 3. «Відчуття майбутнього»

П.: Якщо ця картина є ілюстрацією тебе в цілому, то чи сепаруєш ти матір від власної жіночої частини себе? Очевидно, тобі все ж хочеться таки бути чоловіком біля неї?

Д.: Я не знаю відповіді на це питання, мені комфортно в жіночому образі, який представлено на рис. 2. А чоловіча моя частина саме така, як на цьому рис. 2. Тобто як чоловік - я відсутній, на картині він знесилений і знаходиться поза ситуацією.

П.: Малюнок 3 «Відчуття майбутнього». Це твоє відчуття майбутнього?

Д.: Так, дівчинка – це я.

П: Тоді фемінна частина тебе існує з дитинства. Дівчинка ще мала, тому чоловіча частина неначе захищає фемінність у тобі? Ти готовий поринути в невідомість, яку ілюструє рис. 3, і не боїшся цього?

Д.: Коли я обирав картину, я уявляв це як «Алісу в країні чудес», наче одна мить – і попадаєш у глибоку печеру, де не зрозуміло, що відбувається, як і не зрозуміло, що буде далі.

П: Але ти повинен звернути увагу на таке нестійке підґрунтя під ногами (рука якогось незнайомця). Ти сам собі створюєш ризики, і важливо замислитися – «для чого»?

Д.: Мабуть, щоб жити було цікавіше.

П: Але ти шукаєш «руку підтримки», це означає, що щось дитяче в тобі не покидає тебе і водночас створює бар'єри на шляху до дорослішання.

Д.: Погоджуюсь з вами, бо я це часто відчуваю. Я уявляв цю руку як руку партнера, для мене є важливим, що я не один, що мені хтось подає руку, чого мені постійно бракує.

П: Гарно, коли ми «таку руку» маємо самі в собі й для себе; покладатися на іншого та йти за рукою в «невідомість» – великий і невиправданий ризик. Ця ж картинка вказує на твою необачність, а може, на невиправдану сміливість. Ти навіть «не прочитуєш», куди збираєшся поринути, адже там темрява. По конфігурації схоже, на повернення «в утробу», «неначебто лише там ти знаходиш затишок»?

Д.: Так, я дійсно шукаю затишку й спокою, схоже, очевидно, як у «лоні матері», не заперечую.

П: Малюнок 4. «Картина внутрішнього світу». Цікава в тебе «Картина внутрішнього світу»: губи й змія є одним цілим. Чому саме такий рисунок? Це ж «твій внутрішній світ»? Попередні малюнки вже засвідчили натяк на те, що ти сам собі шкодиш, а тут, це вочевидь, візуалізовано презентуєш як факт.

Д.: Коли я обирав, цей малюнок, «картину внутрішнього світу» то чітко собі уявив, що я *отруюю сам себе*, оце і є передумова вибору. Змія проростає, трансформується «з моєї ж губи».

П: Твоя психіка обтяжена тенденцією самопокарання. За щось себе караєш, неначе твої губи щось не так можуть промовити (чи прагнуть поцілунку), і ти як суворий батько сам себе готовий карати? З батьком, як ти говорив, були проблемні взаємини?



Рис. 4. «Картина внутрішнього світу»

Ця змія тримає в зубах твій чоловічий потенціал («хвостик яблука»). Хвостик яблука, за архетипною символікою, символізує чоловічий початок

(фалос), яблуко це символ жіночності, і все це символізує твою обтяженість едіпальною залежністю.

Д.: Я не думав, що малюнки можуть розповісти (висвітити) так багато істотних для мене ракурсів із мого власного життя, я приємно здивований такому пізнанню себе.

П: Важливо зрозуміти, що ти можеш завдавати самому собі шкоди, карати себе за щось, що не повинно б бути. Наше життя коротке, як сказав З. Фрейд: «Саме надійне, що нам подарувала природа, – це смерть». А навчитися безпроблемно жити в цьому світі – це твоя мудрість та власна сила. Зрозумій, що ти найближчим є сам до себе і що твоє власне душевне благополуччя в «руках» твоїх власних помислів, а ти – в полоні власної спонтанної активності.

Д.: Мені «Душевне благополуччя» було недоступним. Я згідний із сказаним вами, але як зробити, щоб усе це, що проявилось тут сьогодні, стало для мененедієвим, не керувало моїм станом та емоціями? Бо це все мене дуже втомлює.

П: Якщо ти скористаєшся своїм соціально-рефлексивним розумом (який в АСПП розвивається), для самого себе, тоді ти зможеш собі подарувати відчуття спокою, щастя (а це особливо приємні самовідчуття). Хіба ти можеш відмовити собі в тому, що зараз пізнаєш, що є реалістичним для тебе і є прозорим в частині поведінкової результативності. Сьогодні ти отримав необхідну інформацію, для самозмін, що потребує розуміння смислу власних спонтанних, мимовільних ініціатив. Як ти переконався, на своєму ж емпіричному матеріалі, що у твоїй психіці не виправдано існують фіксовані тенденції, породжені незгодами дитинства. Важливо щоб ти сам особисто поставив над власним негативним досвідом – жирну крапку й *не тягнув його за собою в майбутнє*. Потрібно ослабити шлейф негативу минулого, тоді ти в собі відкриєш перспективи радості від поведінки самого себе. Ти будеш переживати відчуття рівноваги в собі й мудрість. *Мудра людина сама собі не шкодить!* За таких умов твої мрії будуть набувати реалістичність. Потрібно припинити відмовлятися від себе, зокрема, «як від чоловіка в собі». Знівелою фіксації на негатив до батька, на смуток щодо минулого (дитинства), і тим самим ти будеш набувати навичок радісного життя «тут і зараз»: – успішного, результативного та переможного! І все це у твоїх руках, я вірю в тебе!

Ти виявив ініціативність, талант та сміливість у саморефлексії, робота з тобою була оригінальною й змістовною. Відчутним було твоє прагнення до самозмін, що є передумовою твоїх соціальних, як і особистісних успіхів.

Д.: Дуже дякую, є над чим подумати. Мені стало емотивно значно легше, я сам себе менше напружую наче камінь з душі випав і нехай десь закотиться подалі. Ще раз дуже дякую!

Вище представлений матеріал доводить, що людина страждає в процесі адаптації до соціуму від незнання самої себе й повинна *оздоровитись* завдяки *розширенню* фактажу власних знань, отриманих у процесі саморефлексії. Якраз цьому сприяє діалогічна взаємодія в системі АСПП, «Психолог↔Респондент», на реалістичних «опредметнених», а не ілюзорних засадах. У методиці АСПП

весь процес зорієнтований на те, щоб підвести суб'єкта до актуалізації зацікавленості власним життям, собою, що ослаблює втечу від себе, зокрема в «образ жінки» (рис. 2) чи «в утробу» (рис. 3). Є підстави вірити, що емпіричний матеріал респондента Д. посприяє йому відчутти важливість спонтанності власних ініціатив і більше приділяти їм аналітичної уваги. Завдяки спонтанності й невимушеності поведінки в нього актуалізувалась можливість об'єктивування прихованих мотивів, пізнання яких відкриває йому перспективи наближення до пізнання витісненої інформації, яка спроможна впливати на засоби оптимізації поведінки суб'єкта.

Як засвідчує емпіричний матеріал, завдання *самостійно добирати малюнковий матеріал для візуалізованої самопрезентації (до зустрічі з психологом) є виправданим і результативним, сприяє розширенню самосвідомості особи завдяки глибинному пізнанню психіки в її заданості минулим досвідом, особливо дитинством, як і архаїчним спадком людства, що знайшло оживлення у представленому вище емпіричному матеріалі.*

Висновки.

Представлений матеріал дозволяє констатувати той факт, що розуміння цілісності психіки є передумовою адекватного її пізнання із врахуванням як свідомих так і несвідомих чинників, тобто глибинного пізнання.

В умовах онлайн найбільш прийнятною виявилась психоаналітична робота з використанням тематичних психомалюнків, власно виконаних та репродукцій художніх полотен. Використання малюнків професійних художників з їхньою майстерністю візуалізації тонкості душевних переживань, що допомагає респонденту в самопрезентації інтимно значущих особистісних його проблем. Пропрацювання особистісної проблеми респондента Д. могло б бути ускладненим при обмеженні вербальною саморефлексією. «Привласнення» протагоністом Д. картини П. Рубенса виявилось провідним у його презентації власної психіки. За таких умов художній шедевр перетворився на психомалюнок завдяки механізму «*проективної ідентифікації*».

Аналіз психомалюнку доводить необхідність ведення психологом діалогічної взаємодії з респондентом, що сприяє глибинному пізнанню цілісності психіки суб'єкта. Методу АСПП не властива прямолінійність як у самопрезентації, так і в діалогічній взаємодії психолога з респондентом. Завдяки «малюнковій-самопрезентації» стимулом психоаналітичної процедури в АСПП стає *професіоналізм психолога постановки запитань респонденту* [6; 7]. Важливо, щоб питання несли діагностико-корекційне навантаження, сприяли об'єктивуванню у сферу сприйняття прихованої (імпліцитної) інформації, що об'єктивує смислові параметри поведінки респондента.

Важливо зауважити, що метод АСПП першопочатково (і дотепер) зорієнтований на психічно здорових людей, які не випадають із оптимальної канви соціального функціонування та можливостей самореалізації. Основою діагностико-корекційного процесу у групах АСПП є актуалізація самоплинних ініціатив цілісної психіки з урахуванням мови несвідомого (малюнок) та свідомого (вербум), чому сприяє діалогічна взаємодія в системі «П. ↔ Р.».

Останнє якраз і відрізняє метод АСПП від класичного психоаналізу, який виріс на аналізі «вільних асоціацій» та сновидінь. З. Фрейд висловлював думку про сюжети сновидінь, як про проекцію на предмети (або на людей), за чим криється нереалізованість певних бажань, що інфантильно задані і, водночас, є енергетично потентними. За умов пізнання, з орієнтованістю на сновидіння, неможливо вести діалог, адже в процесі сновидінь відсутня участь свідомості. Метод АСПП є особливо продуктивним у підготовці психологів на власному спонтанно об'єктивованому матеріалі. Глибинна психокорекція майбутнього фахівця – є запобіжником психічного вигорання, що неприпустимо для професіонала в психології, який не може бути «без чобіт», як то допустимо для професійного чоботаря. Невідкоригованість психіки психолога без сумніву засвідчує його некомпетентність, яка невідмінно позначиться на результатах його професійної діяльності.

Література:

1. Леві-Брюль Л. Первісне мислення. Психологія мислення. М: МДУ, 1980. С. 130-140 (рос. мовою)
2. Лейбін В. М. Словник-довідник з психоаналізу. Санкт-Петербург, 2001. 688 с. (рос. мовою)
3. Сіденко Ю. О. Глибинне пізнання перинатальної символіки шляхом візуалізованої репрезентації майбутнього психолога : дис. ... канд.. психол. наук. Івано-Франківськ, 2017. 508 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ, 2004. 679 с.
5. Яценко Т.С., Глузман А.В. Методологія глибинно-корекційної підготовки психолога. Дніпропетровськ, 2015. 396 с. (рос. мовою)
6. Yatsenko Tamara, Ivashkevych Ernest, Halushko Lyubov' Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: Functioning of Pragmatic Referent Statements. Psycholinguistics. Психолінгвістика. Зб. наук. праць. Переяслав: ФОП Домбровська Я.М. 2022. Вип. 31(1). 187- 232 с.
7. Яценко Т. С., Галушко Л.Я., Євтушенко І. В. Методологія Ведення Діалогу У Глибинному Пізнанні Психіки. Габітус. Видавничий дім «Гельветика» Випуск 42. 2022. С. 232-244

Кононенко Оксана

*Одеський національний університет імені І.І.Мечникова
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології*

ДИВЕРСИФІКАЦІЙНИЙ ПІДХІД ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЯК УМОВА ЦІЛІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Основною методологічною перешкодою на шляху до вивчення психологічної складової як умова цілісної професійної підготовки соціальних

працівників виступає відсутність теоретичної моделі, у рамках якої можливе поєднати різні грані цього феномену в єдиному континуумі, що дає нам можливість використовувати поняття диверсифікація для виділення саме складових цілісної підготовки соціальних працівників.

Отже, диверсифікація - одне з найпомітніших явищ сучасності. Вона являє собою з'єднання різних явищ, процесів або тенденцій, що дозволяє кращим чином використовувати наявні ресурси і досягати цілей.

Диверсифікація як педагогічне явище включає в себе і нові напрямки в освітній політиці і трансформацію навчальних закладів, зміни у змісті освітніх програм, форм і технологій навчання, освітніх послуг.

В психології під диверсифікацією можна розуміти розширення спектру функцій явища і реалізацію його шляхом застосування різних механізмів і використання внутрішніх та зовнішніх можливостей і ресурсів.

Професійна діяльність фахівця соціальної роботи, його психологічна компетентність є складним утворенням, що включає дві складові: соціально-психологічну і психосоціальною. Соціально-психологічна складова психологічної компетентності лежить в основі побудови ефективної взаємодії спеціаліста соціальної служби з різними групами клієнтів у рамках соціальних проблем, які виникли в рамках їх вирішення. Психосоціальна складова сприяє реалізації допомоги клієнтам у подоланні кризових станів їх психіки, породжених негативними життєвими обставинами. Це зумовлює необхідність формування в процесі підготовки не тільки комплексу професійних уявлень, але і практичних навичок, затребуваних в рамках практичної діяльності фахівців соціальної роботи, а також розвитку необхідних особистісних якостей.

Соціально-психологічна складова професійної підготовки майбутнього спеціаліста соціальної роботи найбільшою мірою затребувана в підрозділах соціальних служб, зайнятих вирішенням різномодальних проблем клієнтів - медичних, правових, фінансових і т.д.

Психосоціальна складова професійної підготовки фахівців соціальної роботи, орієнтованими на взаємодію з конкретним контингентом клієнтів – дітей та підлітків, людей похилого віку, інвалідів і т.д. Разом з тим, певною мірою можна говорити про наявність у всіх соціальних службах обох психологічних складових професійної підготовки фахівців.

Психологічна компетентність, на думку А.А. Деркача та В.Г. Зазикіна, є стрижневою складовою професійної компетентності. Встановлено, що психологічна компетентність включає в себе кілька видів компетенцій, а саме: соціально-перцептивну, соціально-психологічну, аутопсихологічну, комунікативну компетенцію, психолого-педагогічну компетенцію (Ігельник М.С.). Позначені складові психологічної компетентності відіграють значну роль у професійній діяльності соціального працівника.

Комунікативна компетенція включає в себе: здатність до співпраці та взаємодії; психологічну сумісність, як здатність адаптації до різних темпераментів і характерів; володіння функціональними навичками; вміння користуватися різними засобами комунікації; здатність ефективно вирішувати

конфлікти; щира повага до праці інших; здатність встановлення довготривалих горизонтальних і вертикальних зв'язків і т.д.

В основі соціально-перцептивної компетенції лежать такі інтегративні властивості та вміння, як проникливість і спостережливість. У процесуальному аспекті проникливість включає міжособистісне оцінювання, стереотипацію, класифікацію, порівняння, зіставлення, аналіз, рефлексію.

Існують чотири рівні розвитку соціально-перцептивної компетенції: бажаний; стабільний; незадовільний; критичний. Підвищення рівня соціально-перцептивної компетенції залежить не тільки від проникливості, але і від її базисної властивості, яким є спостережливість. Структура спостережливості як базової якості та уміння включає наступні компоненти: перцептивний; когнітивний; рефлексивний; емпатійний; мотиваційний; прогностичний. Провідними характеристиками соціально-перцептивної компетенції в професійному спілкуванні соціального працівника є: гуманістична спрямованість суб'єкта праці; рефлексивно-перцептивні знання та уміння; позитивна професійна Я-концепція; деякі особистісні властивості (інтелект, воля, емпатія, спостережливість, доброзичливість, емоційна теплота).

Важливою складовою професійної психологічної компетентності працівника є конфліктологічна компетентність, яка перевіряється як когнітивно-регуляторна підструктура професіоналізму та діяльність соціального працівника. Залежно від специфічного обслуговування, умов, форм діяльності соціального працівника, його психологічна компетентність набуває певної специфіки. Професійні стандарти професійної підготовки спеціалізованих соціальних робіт передбачають, що студенти освоїли відповідні мінімум психологічних знань у рамках таких курсів як практична психологія та психодіагностика, соціальна психологія та конфліктологія. Внаслідок вивчення визначеного блоку дисциплін майбутні експерти набувають психологічних знань про соціально-психологічні характеристики різних груп клієнтів та способи побудови найбільш ефективної взаємодії з ними.

Таким чином, основним критерієм створення цілісної підготовки соціальних працівників є багатомірність її психологічної складової. Диверсифікація дає можливість розширити спектр психологічної складової цілісної підготовки соціальних працівників.

Література:

1. Кононенко О.І. Диверсифікація перфекціонізму: психологічний контекст / О.І. Кононенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Вип. 2. – Т. 1. – Херсон : Гельветика, 2015. – С. 37-41 (Серія «Психологічні науки»).

2. Кононенко О.И. Категория диверсификации в контексте психологии перфекционизма личности / О.И. Кононенко // REM: Psychology. Educology. Medicine: scientific journal. – 2015. – №3-4. – Р. 117-121.

3. Фурман А.В. Історія соціальної роботи: навчальний посібник А.В.Фурман, М.В.Підгурська. - Тернопіль : ТНЕУ, 2014. - 176 с.

Гейко Євгенія

*Центральноукраїнський державний університету
імені Володимира Винниченка
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології та соціальної роботи*

ГЕНЕЗА І ФУНКЦІОНАЛЬНА СТРУКТУРА ПОЛІСИСТЕМНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Зміни, що відбуваються в суспільстві, зумовлюють підвищену увагу до особистості. Проблема особистості є однією із ключових у психологічній науці. Зосередженість на феномені особистості визначається специфічним її статусом як об'єкта наукового дослідження. Сучасна наука знаходиться на етапі поєднання всіх знань про людину. Вивчення особистості забезпечує системне висвітлення об'єкта дослідження й відповідає тенденції цілісного пізнання людини (Б. Анан'єв, Г. Балл, С. Максименко, В. Мерлін).

У таких умовах особливої актуальності набуває психологічний аналіз організації самоусвідомлення індивіда й досягнення найвищого її рівня – утворення цілісності особистості.

Варто зауважити, що численні наукові дослідження розкривають природу цілісності взагалі й цілісності особистості як окремої категорії. Зазначені поняття, у тому або іншому вигляді, зустрічаються у творах багатьох авторів: від класиків античності і середньовіччя (Анаксагор, Аристотель, Платон, Сократ, Сенека й П. Абеляр, Р. Луллій, І. Д. Скотт, Фома Аквінський) до вчених XIX-XXI століття. Серед мислителів і науковців особливо вирізняється Ф. Brentano, котрий започатковує нове бачення цілісності, що сприяє активному вивченню проблеми у представників феноменології (Е. Гуссерль, М. Мерло-Понті, Д. Серль, М. Гайдеггер), які створили передумови для оформлення і застосування цілого понятійного ряду.

Однак слід відзначити, що суттєвим моментом у дослідженні окресленої проблеми виявилися перші спроби визначити підґрунтя цілісності особистості або її засадничих основ. Так, С. Максименко акцентує увагу на нужді, Л. Божович виокремлює спрямованість, Г. Балл – гармонійність, В. Мясичев – ставлення, О. Бодальов – спілкування, О. Леонтьєв – ієрархію діяльностей і мотивів; Н. Добринін – значущість; Б. Додонов – емоційну спрямованість; А. Маслоу – самоактуалізацію, К. Ясперс – створення власного “феноменального світу”.

Дослідженню загальних аспектів цілісності присвячені роботи І. Беляєва (цілісне світоставлення; цілісність людини в теоцентричному вимірі); Н. Непомнящої (цілісно-особистісний підхід; цілісність і рефлексивний рівень самосвідомості); З. Карпенко (аксіогенез особистості; збалансований розвиток усіх складових “Я-концепції” особистості як основа цілісної особистості); М. Дворецької (концепція цілісної людини у православ'ї); І. Євлампієва (ідеї цілісності людини в антропологічних учіннях російської філософії); К. Топоркової (цілісність людини з позиції діалектики); С. Белорусова

(цілісність як духовна зрілість); Ю. Іванова (визрівання цілісної особистості у єдності з природою); Т. Яценко (психіка як цілісне системне утворення); Н. Роджерс (цілісність особистості через антропоцентровану терапію).

Через аналіз феноменологічної традиції відстежується динаміка осягнення цілісності від трансцендентального пізнання (Е. Гуссерль) до онтологічного (М. Гайдеггер). Так, суттєвими складовими трансцендентного постають “зусилля збирання себе” (М. Мамардашвілі) й “експансія тілесності” (М. Мерло-Понті). Тобто проблема цілісності щільно пов'язана із визначенням умов і меж антропологічного фокусу.

Водночас багато питань залишаються дискусійними. Так, майже відсутнє однозначне тлумачення поняття “цілісність”, немає єдиного розуміння стосовно структури цілісності особистості, особливостей її генези, функціонування. Отже, неоднозначність й суперечливість підходів стосовно явища цілісності особистості, складність та багатоплановість феномену потребує обґрунтованого висвітлення і вивчення.

У загальнопсихологічному контексті проблематика цілісності особистості розглядається у психосоціальному контексті як ідентичність особистості; у соціально-когнітивному й диспозиційному ракурсах - як становлення цілісності особистості.

У працях Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна висвітлюється соціокультурний контекст, інтерсуб'єктивне підґрунтя цілісності особистості.

Проблематика цілісності особистості постає в психологічних теоріях гуманістичного напрямку. Зокрема, гештальт-психологія розкриває проблему границь поля сприйняття й практичного руху до фокусу “Я”; гуманістична психологія акцентує увагу на глибинній цілісності людини й розвитку її потенціалу; екзистенційна психологія розглядає цілісність особистості як практичний рух екстатичності в напрямку “можливість-дійсність”. Саме спроба ствердження унікальності й розуміння складності функціонування цілісної особи в реальному світі є головним постулатом гуманістичних теорій особистості. Принцип холізму розглядається вченими щодо завершення гештальта (гештальт-психологія) і самоактуалізації (гуманістична психологія), екстатичного руху (екзистенціальна психологія) і човникового руху до цілісності (трансперсональна психологія).

Однак гуманістична психологія, здійснюючи антропоцентричний наголос і застосовуючи принцип холізму, все-таки не дає остаточного й вичерпного визначення всієї повноти людського існування. З'ясування умов цілісності особистості й основних принципів її методологічної тематизації в дослідженні пов'язано з системним підходом.

Дослідження розвитку полісисемної цілісності особистості уможливило констатацію таких висновків.

1. Цілісність як система являє собою єдність власних часток. Елементи як частини цілого функціонують, здійснюють взаємовплив один на одне, тобто розвиваючи через функцію власне себе, іншу частину або інший елемент й разом з тим цілісну систему та її функції. Цілісність є фундаментальною властивістю складних утворень (систем), властивості й потреби цілого

виступають як важливі детермінанти розвитку, а розвиток саме властивості цілісності є критерієм розвитку.

2. Цілісність особистості - це єдність світоглядних орієнтацій, що проявляється в автономності особистості, її відповідальності за свої дії, рефлексивності, здатності до самооцінки, у відкритості, а також у здатності до саморозвитку й самореалізації.

При цьому протилежним поняттю “цілісна особистість” є поняття “фрагментарна особистість”, тобто особистість, елементи якої входять у конфлікт один з одним і не являють собою цілісної картини світу.

Незважаючи на реальну недосяжність ідеалу цільної особистості в емпіричному бутті, сам по собі він слугує орієнтиром, до якого цілісна особистість прагне в ході саморозвитку й самореалізації. Відмова ж від прагнення до цієї цілісності (тобто відмова від прагнення до Абсолюту й екзистенціальна замкнутість) призводить до дисгармонії й руйнування особистості. Характеристики цілісності й фрагментарності особистості залежать від тих соціокультурних умов, у яких особистість самоорганізовується й діє.

3. Полісистемна цілісність особистості – відповідна взаємопов’язаність елементів, внутрішня співвіднесеність і відповідність, ієрархічність складових або елементів системи. Цілісність пов’язана із наявністю ієрархізації структур. Загальною ознакою цілісності вважають наявність ієрархізації структур. Кожна складова цілісності, у свою чергу, має власну структуру. Організація цілісності являє собою узгодженість структурних утворень часток у загальній структурі.

4. Полісистемна цілісність особистості являє собою ментальну репрезентацію картини світу через власний мета-індивідуальний світ. Модель можна уявити у вигляді декількох сфер, що імплікуються одна одною, взаємопроникають одна в одну й взаємопов’язані системними зв’язками (субмодальності у полярних категоріях, полярні категорії у біполярних категоріях). Отже, системна організація представлена такими рівнями: субмодальності, полярні категорії, біполярні категорії. Відповідно, представлені рівневі структури й міжрівневі структури. Таким чином інтегрована цілісність уособлює структуровані цілісності, що взаємопов’язані між собою.

5. Емпірично виявлено розподіл полісистемної цілісності особистості на субмодальності, полярні і біполярні категорії. Біполярні категорії розподіляються на: бісистему, бімодальність, бідиспозицію. Таким чином, можна говорити про багатовимірність полісистемної цілісності особистості. Субмодальності залучаються у полярні категорії, тому вони й пов’язуються саме через субмодальності, що увійшли до таких категорій. І субмодальність поєднує такі зв’язки полярних категорій власне через себе.

Визначено, що саме субмодальності є базовими елементами полісистемної цілісності особистості. Субмодальності складаються у певну структуру. Так, Особистість – Самість позитивно корелює з Особистість – втілена і Особистість – перетворена й негативно корелює з Особистість – повторювальна. Проте, Особистість – втілена позитивно корелює з Особистість

– повторювальна, втім Особистість – повторювальна негативно корелює з Особистість – перетворена. Не виявлено кореляції між Особистість – втілена і Особистість – перетворена. Зазначені взаємозв'язки представляють рівневу структуру полісистемної цілісності особистості за полярними і біполярними категоріями. Стосовно міжрівневої структури зазначимо, що не достатньо емпіричних даних, необхідні більш детальні дослідження.

6. Загальні складові полісистемної цілісності особистості: субмодальності, полярні категорії, біполярні категорії. Вони являють собою певні репрезентації окремих галузей мета-індивідуального світу і характеризуються специфічними ознаками. Полярні категорії диференціюються на системи, модальності, диспозиції. Біполярні категорії диференціюються на бісистему, бімодальність, бідиспозицію. Також виділяються суттєві чинники організації полісистемної цілісності особистості: багатовимірність, ієрархічність.

Отже, в одному складі субмодальностей може виникати розмаїття полярних категорій: вони по-різному структурують субмодальності. Багатовимірність полягає в тому, що вона здійснюється за принципом диференціації полісистемності на системи, модальності, диспозиції (полярні категорії) і бісистему, бімодальність, бідиспозицію (біполярні категорії). Будь-яка субмодальність також може бути багатовимірною, тому що водночас залучається в систему, модальність, диспозицію.

Література:

1. Балл Г. Система принципів раціогуманізму / Г. Балл // Психологія і суспільство. 2011. № 4. С. 16 – 32.
2. Балл Г. А. Понятие «личность» в контексте модельной трактовки культуры / Г. А. Балл, В. А. Мединцев // Мир психологии. 2012. № 3 (71). С. 17 – 30.
3. Диференційна психологія / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. Підручник. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 600 с.
4. Завацька Н. Є. Системний підхід у вирішенні проблеми реадаптації особистості. / Н. Є. Завацька // Теорія і практика управління соціальними системами, 2010. № 4. С. 30 – 38.
5. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с.
6. Лерш Ф. Прологомени до психології як людинознавчої науки / Ф. Лерш; пер. з нім. О. Семотюка; наук.ред Р. Трача і В. Андрієвської; передслово Р. Трача. К.: Унів.вид-во ПУЛЬСАРИ, 2008. 108 с.
7. Максименко С. Д. Структура особистості // Практ. психологія та соц. робота. 2007. № 1. С. 1–13.
8. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. / В. С. Мерлин. М.: Педагогика, 1986. 256 с.
9. Яценко Т. С. Методология глубинно-коррекционной подготовки психолога / Т. С. Яценко, А. В. Глузман. Днепропетровск.: Изд-во «Инновация», 2015. 396 с.

Рацул Олександр

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
професор кафедри психології та соціальної роботи*

ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНА ЯКІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Системний розвиток ІК майбутніх фахівців соціальної роботи розглядається в особистісному, громадському та професійному планах. Як особистісний феномен ІК окремого майбутнього фахівця соціальної роботи своєрідно переломлює у собі весь його внутрішній світ і, передовсім, його інтелектуальний складник. Чим багатшим є внутрішній світ особистостей майбутніх фахівців соціальної роботи, тим сприятливішими є умови для системного розвитку ІК. ІК майбутніх фахівців соціальної роботи певним чином корелює з обсягом інформації, якою вони володіють. Проте це співвідношення не носить характер прямої пропорційної залежності, воно є складнішим і неоднозначнішим.

Становлення особистої ІК майбутніх фахівців соціальної роботи відбувається неперервно в різних соціумах (професійних, освітніх, неформальних) і залежить від особливостей конкретної соціально-педагогічної інфраструктури, котра є сукупністю матеріальних і технічних засобів, організаційних структур і умов, які забезпечують за допомогою внутрішнього кадрового потенціалу соціально-педагогічну діяльність установ й організацій держави, суспільства, регіону, міста, конкретного соціального інституту того чи іншого соціуму.

З одного боку, цей процес структурується, організовується та спрямовується системами навчання й виховання, а, з іншого, – ІК формується в процесі повсякденної професійної діяльності під впливом засвоєння знань і вмінь, інформації засобів масової комунікації, у процесі спілкування, самоосвіти. Особливо підкреслимо вплив сучасної інформаційної техніки на формування й розвиток професійної компетентності майбутніх фахівців соціальної роботи, яка детермінується істотним розширенням обсягу й характеру доступної інформації, форм її отримання й перетворення.

ІК майбутніх фахівців соціальної роботи є особливим «зрізом» їх професійної культури, котра репрезентує системну сукупність знань, вмінь і навичок для пошуку й використання інформації із метою вдосконалення особистої майстерності й досягнення вищої ефективності професійної діяльності.

Формування професійної компетентності майбутніх фахівців соціальної роботи знаходиться в тісному взаємозв'язку та взаємозалежності від ІК особистості. Вивчення результатів наукових досліджень, виконаних у контексті професійної підготовки фахівців соціальної роботи як в Україні, так і на матеріалі інших держав демонструє, що ці питання є досить важливими для практичної діяльності в різних соціумах.

У межах соціально-педагогічної моделі системного розвитку ІК майбутніх фахівців соціальної роботи нами було визначено умови забезпечення сталого розвитку в них ІК, які включають:

а) загальні напрями (принципи), зв'язані з розвитком навчально-виховного процесу в системі вищої професійної освіти з урахуванням соціальної взаємодії (зовнішньої та внутрішньої);

б) способи їх реалізації.

Загальні напрями (принципи) діяльності слід визначати на різних її етапах:

«у вихідній позиції» – при комплектуванні контингенту майбутніх фахівців соціальної роботи, які навчаються за спеціальностями, котрі є актуальними для соціальної сфери;

на етапі «реалізації освітнього процесу у ВНЗ»;

на «виході» – при випуску фахівців.

Загальні напрями (принципи) діяльності визначаються, виходячи з того, що в результаті цієї діяльності має забезпечуватися підтримання чинників, які позитивно впливають на стійкість системного розвитку ІК майбутніх фахівців соціальної роботи.

До загальних напрямів (принципів) діяльності належать:

1. Забезпечення наступності навчання майбутніх фахівців соціальної роботи у системі вищої професійної освіти.

2. Посилення соціальних взаємодій у навчанні, котрі припускають забезпечення внутрішньої причетності майбутніх фахівців соціальної роботи, їх батьків, наставників на базах практики, роботодавців тощо до організації та змісту навчальної і позанавчальної роботи освітньої установи. Ця умова, здійснювана на етапі «реалізації» освітнього процесу, сприяє підтриманню педагогічного чинника.

3. Забезпечення відповідності випускників закладу вищої професійної освіти потребам соціальної сфери регіону. Ця умова, чинна на «виході» з освітнього процесу, сприяє підтриманню соціально-педагогічного чинника.

Розвиток інформаційно-комунікаційної компетентності є постійним і суперечливим становленням, зміною під впливом зовнішніх (сім'я, ВНЗ, засоби масової комунікації, культура тощо) чинників.

В цілому, завдання системного розвитку ІК особистостей майбутніх фахівців соціальної сфери і підвищення масової ІК суспільства вимагає, на наш погляд, дотримання таких умов:

1. Використання можливостей усіх ланок системи неперервної освіти, починаючи з дошкільної та завершуючи післядипломною освітою, для системного розвитку ІК особистостей майбутніх фахівців соціальної роботи. При цьому принципово важливим є одночасне підвищення ІК як викладачів, так і студентів.

2. Взаємодія системи освіти з такими соціальними інститутами, які традиційно акумулюють інформаційні ресурси суспільства, як бібліотеки та служби інформації. Засобом, який забезпечує таку взаємодію, має стати єдиний методологічний підхід, який передбачає єдність понятійного апарату, знання

основних законів функціонування документальних потоків: інформації у суспільстві, прийомів і методів аналітико-синтетичного опрацювання інформації, критеріїв ефективного пошуку інформації та низки інших чинників.

3. Організація спеціальної підготовки педагогічних кадрів, здатних на професійному підґрунті проводити заняття з курсу «Інформаційна культура фахівця» з різними категоріями студентів.

Отже, ІК майбутніх фахівців соціальної роботи розглядається як складник базисної та професійної культури особистості, системна характеристика фахівця, що дозволяє йому ефективно брати участь у всіх видах роботи з інформацією (отриманні, накопиченні, кодуванні й опрацюванні інформації будь-якого роду, у створенні на цьому підґрунті якісно нової інформації, її передаванні, практичному використанні), що включає:

а) грамотність і компетентність у розумінні природи інформаційних процесів і відносин;

б) гуманістично орієнтовану інформаційну ціннісно-смыслову сферу (прагнення, інтереси, світогляд, ціннісні орієнтації);

в) розвинену інформаційну рефлексію;

г) творчість у професійній поведінці й соціально-інформаційній активності.

Як підсумок зазначимо, що дослідження процесу системного розвитку ІК майбутніх фахівців соціальної роботи, який неперервно відбувається у різноманітних соціумах (професійних, освітніх, неформальних), здійснюється в особистісному, громадському та професійному аспектах.

Література:

1. Єжова Т.Є. Зміст і структура підготовки майбутніх соціальних педагогів до роботи в реабілітаційних установах для дітей-інвалідів / Т.Є.Єжова // Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери : тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., (Хмельницький, 17 лист. 2011 р.). – Хмельницький : ХІСТ Університет «Україна», 2011.

2. Жалдак М.І. Основи інформаційної культури вчителя / М.І. Жалдак // Використання інформаційних технологій в навчальному процесі. – К.: РНМК, КДПІ, 1990. – С.3-17.

3. Рацул О.А. Особливості інформаційно-комунікаційних технологій у процесі системного розвитку інформаційної культури майбутніх соціальних педагогів / Методичні рекомендації / О.А.Рацул. – Кіровоград: ТОВ «РА РІК-МЕДІА», 2014. – 124 с.

Католик Галина

*Львівський державний університет внутрішніх справ
Інституту управління психології та безпеки
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри практичної психології*

ЕКЗИСТЕНЦІЯ СТРАХУ ЖИТТЯ І СМЕРТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Минуло понад три роки з офіційно фіксованого часу появи у світі жахливого вірусу, названого CORONA або COVID-19 та рік ШИРОКОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ росії В УКРАЇНІ! І світ став світом іншого виміру - виміру уявного, штучного, розщепленого на явне і неявне, світ «понорошку», як колись говорили діти, бавлячись у дорослих. Але діти завжди відрізняли штучність, несправжність гри від справжнього, об'єктивного життя. А зараз ми стали дорослими дітьми, які живуть «понорошку», не по справжньому. І в цьому несправжньому нова справжність. Ми не розуміємо, де є життя, а де є смерть. Уже навіть лікарі цього не розуміють, вони нерозуміють де лікують, де калічать, а де...уб.....Змінились стосунки, місця праці, навчання, кохання. З'явилась інша мода на стосунок, обличчя, привітання. Ще недавно при зустрічі чоловіки схиляли один перед одним капелюха при привітанні, а жінкам цілували руку, шануючи у кожній жінці матір, а тепер цінують віяння child-free. І вже не потрібно притулятися устами до жіночо-материнської руки з вдячністю, бо цінності матері нема, а це означає – нема життя. Тепер вітаються кулаками і говорять, що боремось із булінгом, тепер насолоджуються стосунком з тваринами більше ніж стосунком з коханими та дітьми, тепер молодь не хоче виростати, бо боїться цього схибленого дорослішання і вкорочує собі життя....

Науковець Paul Tillich зазначає, що страх смерті пронизує сучасне людське існування. І цей основний досвід приймає форму конкретних ліків, пов'язаних з повсякденним виживанням. Тобто ліками життя є страх смерті. Польський дослідник Юзеф Біфннебезель (JozefBinnebezel), що відкрив новий науковий напрямок – танатопедагогіку, увів в сучасну науку термін «ляк» або українською «переляк», визначаючи його як уявлення людини про події, які часто передують смерті, та які викликають страх смерті. Він говорить про те, що екзистенція смерті не є визначеною, а от преляк є зумовлений станом, який є чітко диференційований, визначений і має конкретний предмет дослідження.

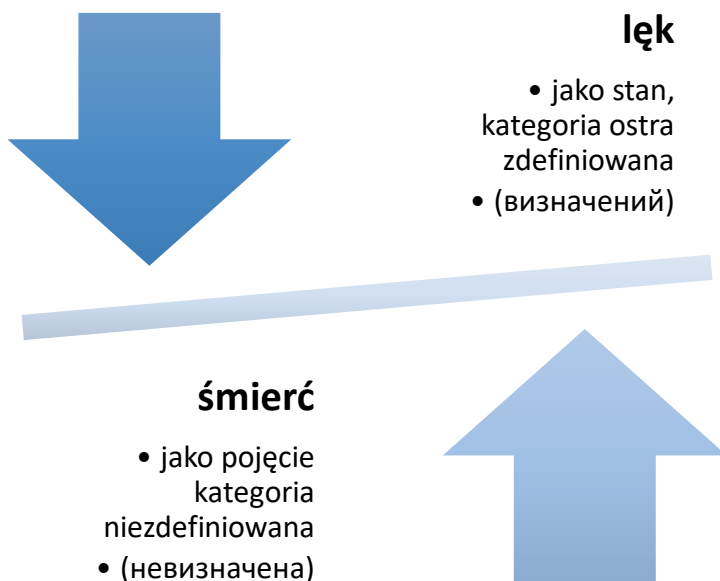


Рис.1 Різниця між «ляком» та смертю

Науковець зазначає, що на нейронному рівні ми маємо три зони переживання смерті: культуральний страх смерті (досвід народу, який архетипічно передається на ментальному рівні), страх особистий (пов'язаний з власним досвідом переживання власної смерті або смерті близьких людей) та певна фаза життя, яка наповнена певними особистісними та суспільними змістами. До цього страху також відноситься очікування, наприклад, інвазійних медичних втручань, стан хвороби, та дефіцит опіки (напр. хоспісної). І тоді відбувається інтеграція усіх частин переляку (до прикладу можемо навести страхи поранених військових, які переживають численні тортури, операційні втручання, проблеми з реабілітацією тощо).

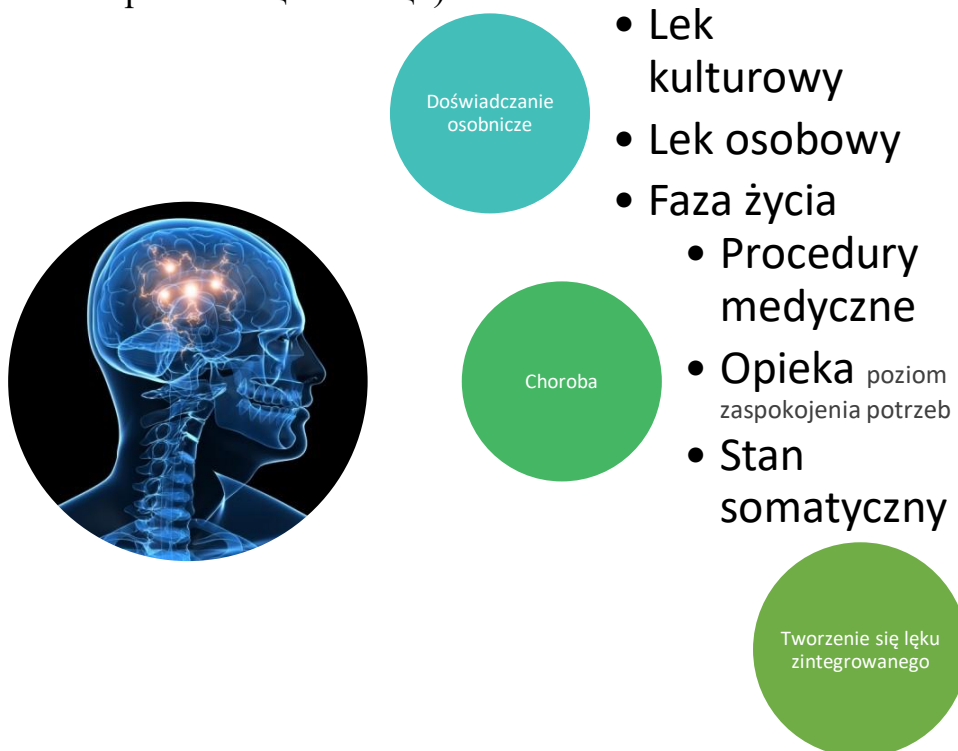


Рис. 2 Переживання передумов смерті

Ж. Віннебелз зазначає, що переляк має певні фази розгортання, які починаються від періоду нейтральної тривожності, яка з часом набуває періоду набуття компетенцій страху, далі переходить в період зінтегрованого страху та завершується періодом СТРАХУ.

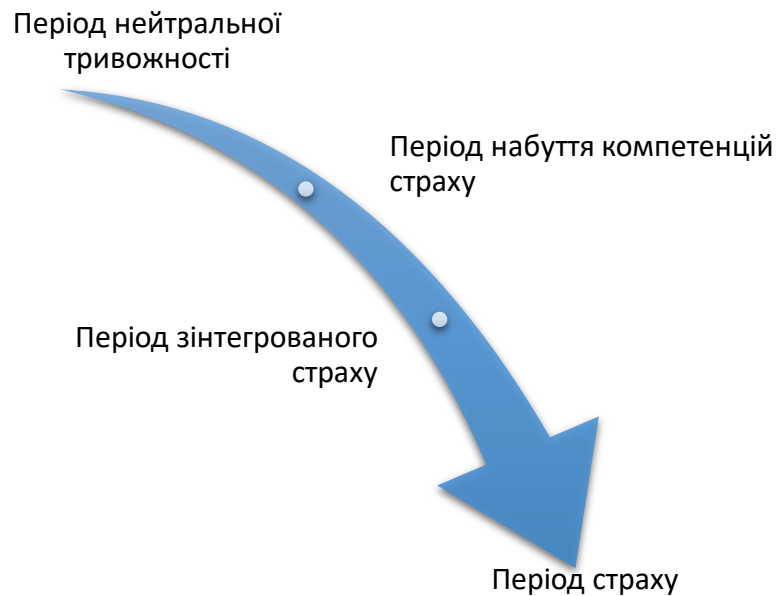


Рис. 3 періоди переживання страху

Починаючи з 2014 р. з початком АТО командою науковців з Італії, Польщі, Чехії, та України було проведено кроскультуральне дослідження страху смерті в різних регіонах Європи. Нижче наводимо діаграму вибірок у кожній з країн, де проводились дослідження.

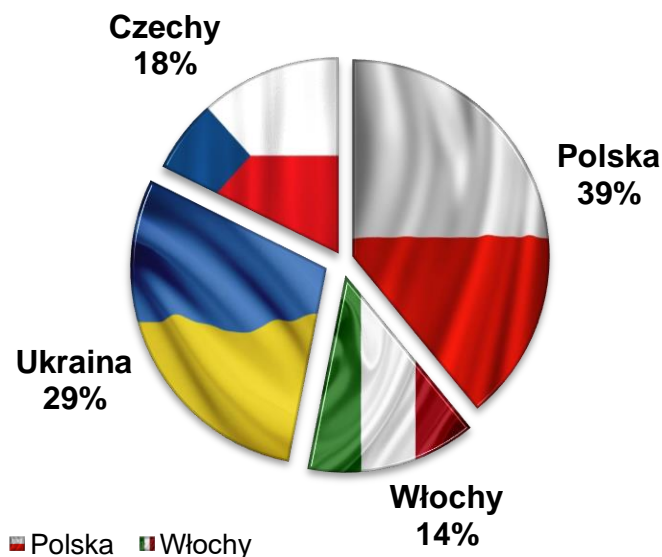


Рис.4 Вибірки досліджуваних

Респондентам задавались наступні питання: «Чи боїтесь Ви смерті?», «Чому Ви боїтесь смерті?», «Чи Ви боїтесь болю перед смертю?», «Чи Ви боїтесь втрати рідних?». «Чи Ви боїтесь втрати суспільних зв'язків, якщо тратите значимих для Вас людей?», «Чи Ви маєте провину з причини того, що

через Вас хтось загинув?»... І ще багато питань, які стосувались причин «ляку» смерті.

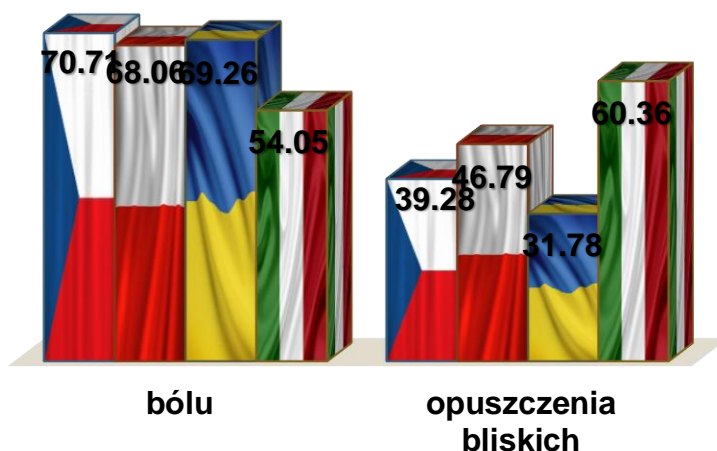


Рис.5 Діаграма статистичних даних ляку болю серед представників різних держав Європи

До прикладу, цікавим виявився той факт, що серед українців найбільш вагомим був «ляк» болю перед смертю. Це було констатовано і у 2014 році, коли відбувалась Антитерористична операція на Сході України, цей самий феномен ми спостерігаємо і тепер, у час широкомасштабної війни росії в Україні. Біль пронизує наше життя, і поранені і свідки гвалтувань чи гвалтовані ї їх родичі та біженці – усі бояться не смерті, а болю, який супроводжуватиме людину у часі перед смертю. Зазначимо, що сам феномен страху смерті не був зафіксований в жодній вибірці в усіх країнах, де проводились дослідження. Усі відповіді стосувались «ляку смерті», тобто станів, які пов'язані прижиттєво із екзистенцією смерті. В результаті кроскаультурного лонгітюдного дослідження було встановлено: люди не бояться смерті!!!

Щодо екзистенції життя: досліджуючи суспільний міф представників єгипетської нації, нами було констатовано, що вони вважають себе нащадками фараонів, а «нащадки фараонів повинні дбати за наступних нащадків фараонів, які заселяють таку священну територію». Тому традицією єгиптян є багатодітні сім'ї та родини, які щедро допомагають потребуючим батькам у вихованні їхніх дітей. Як сказав один єгиптянин: «Якщо ми не подбаємо, щоб наша країна була заселена нащадками фараонів на її терени прийдуть інші народи і здолають нас. А ми гордимось нашою нацією». Чудовий міф!!! Нам є про що подумати (особливо, якщо згадати, що Укразна знаходиться на 4-му місці по кількості самогубств серед підлітків, що шириться тенденція до childfee і.т.д.)



Література:

1. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід) /за заг. ред Г. Католик. [Колективна монографія]. Львів: Місіонер, 2022. 352 с.

Ігнатович Олена

*Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені
Івана Зязюна НАПН України,
доктор психологічних наук, завідувач відділу психології праці*

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ВІДНОВЛЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. У зв'язку з війною, розпочатою в лютому 2022 р. в Україні, її населення опинилося в ситуації реальної загрози життю людей. Співробітниками відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих під час виконання прикладного дослідження «Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах Нової української школи» (2020-2022 рр., РК № 0120U100227) було напрацьовано досвід з теорії і практики відновлення цілісності особистості вчителів та психологів закладів загальної середньої освіти.

Актуальність цього питання визначена численними запитами вчителів та психологів щодо відновлення цілісності особистості та здоров'я, а також необхідністю забезпечення їх оптимальної й продуктивної професійної діяльності не тільки в умовах реалізації концепції Нової української школи, а, водночас, в умовах пандемії та війни, коли вони стикаються із значними психофізичним та психоемоційним навантаженнями, складністю виконуваних

функцій та поєднанням неоднакових за змістом дій в одній діяльності, швидким темпом діяльності, відповідальністю за себе та учнів.

Одним з можливих шляхів відновлення цілісності особистості є метод позитивної психотерапії.

Викладення основного матеріалу.

Дослідження проведене за рішенням засідання вченої ради Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих Національної академії педагогічних наук України на підставі укладених з керівниками та педагогічними працівниками експериментальних закладів освіти угод. У дослідженні брали участь педагогічні працівники: Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» МОН України; гімназії - інтернату № 13 м. Києва; Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти; Київського інституту бізнесу і технологій Вінницької філії; Комунального вищого навчального закладу «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради; Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського МОН України; Управління освіти Святошинської районної в м. Києві державної адміністрації; Київського професійно-педагогічного коледжу імені Антона Макаренка; Миколаївської спеціалізованої школи I-III ступенів мистецтв та прикладних ремесел «Академія дитячої творчості»; Спеціалізованого навчально – виховного комплексу «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад «Лілея», м. Києва; Спеціалізованої школи I-III ступенів №125 з поглибленим вивченням англійської мови м. Києва. Дослідження включає опитування мешканців з окупованих територій України, тимчасово переміщених у Житомирську область у співпраці з психологами ДСНС та психотерапевтами державних медичних закладів України у лютому-травні 2022 р. з початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України. У опитуванні було залучено 512 осіб віком 25-78 років, з них 212 педагогічних працівників, зокрема 8 директорів, 97 вчителів, 95 викладачів, 12 психологів.

За результатами дослідження було з'ясовано, що переважна частина досліджуваних мають недостатній рівень психологічної готовності до професійної діяльності та виявляють ознаки і симптоми порушення цілісності особистості такі, як: відсутність щастя, відчуття невдоволення та душевного дискомфорту (рис.1.).

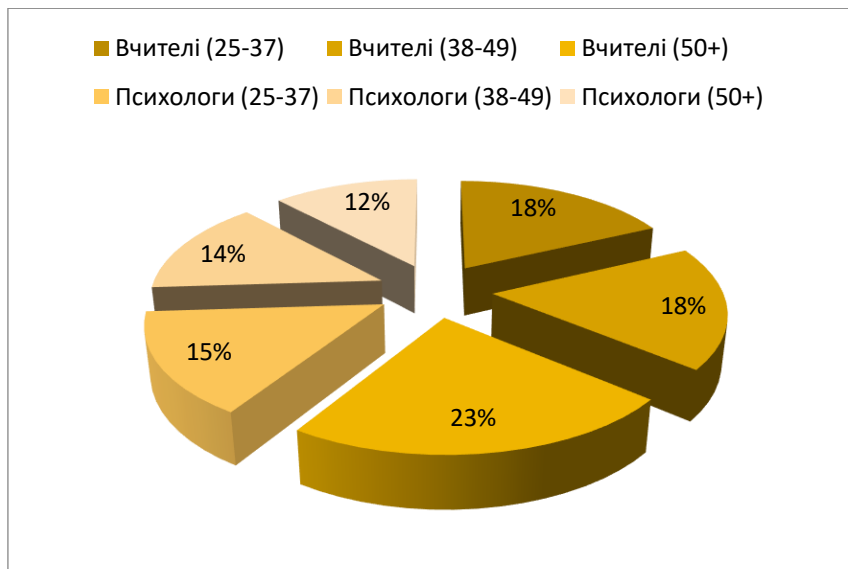


Рис.1. Розподіл у відсотках кількості педагогічних працівників з виявленими ознаками порушення цілісності особистості.

Цілісність особистості є свого роду внутрішнім стрижнем і виявляється високим рівнем задоволеності життям та радістю існування. Як правило, з такою людиною легко спілкуватися, оскільки вона оптимістична і схильна до творчості та підтримки позитивних прагнень інших людей. У той же час така людина охоче протидіє руйнівним діям з боку оточення. Внутрішньою ознакою втрати цілісності особистості є відсутність щастя, відчуття невдоволення та душевного дискомфорту. Якщо людина злиться, психічно неврівноважена, намагається знецінити, принизити інших, то це може бути ознаками порушення цілісності її особистості [4].

З метою відновлення цілісності особистості та запобігання наслідків впливу воєнних подій на психологічну готовність педагогічних працівників до професійної діяльності з досліджуваними, у яких були виявлені ознаки та симптоми порушення цілісності особистості здійснювалася робота у методі позитивної психотерапії.

Позитивна психотерапія як метод відновлення цілісності особистості має психотерапевтичний, педагогічний, андрагогічний, соціальний, культурний ефекти та ґрунтується на принципах – надії, балансу (гармонізації) і консультування [1]. Робота з відновлення цілісності особистості відповідно принципу надії передбачає фокусованість людини на тих ресурсах, що виявляються в симптомі або конфлікті. Така спрямованість допомагає людині відчувати свої здібності (кожна людина є здібною і відтак має шанс змінити існуючий стан речей на краще) та прийняти на себе відповідальність. Робота за принципом балансу - гармонізації залежить від розподілу енергії особистості за основними сферами життєдіяльності людини – тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. До тілесної відносяться їжа, сон, секс, тілесні контакти, турбота про зовнішність, фізичні вправи, відчуття та тілесний комфорт. До ментальної – задоволення пізнавальної потреби і допитливості, професійні досягнення; до соціально-комунікативної – спілкування людини; до духовної – світоглядні і релігійні переживання, фантазії про майбутнє,

надособистісні переживання і вчинки. Дисбаланс в тілесній сфері створює ризик соматичних і психосоматичних захворювань, в ментальній – агресивних дистресових реакцій і перфекціонізму, у комунікативній – відчуття самотності і депресії, а в духовній – відчуття тривоги і психотичних порушень. Робота з відновлення цілісності особистості за принципом консультування та самодопомоги полягає не лише у тому, щоб вирішити конкретну проблему людини, але й щоб навчити її вирішувати інші свої проблеми і ставитися до них як до можливостей подальшого розвитку. Для цього можна використовувати п'ятикрокову стратегію ПП, що включає послідовну реалізацію таких етапів, як: дистанціювання; інвентаризація; ситуативне підбадьорення; вербалізація; розширення цілей. На різних етапах роботи з відновлення цілісності особистості можна використовувати техніки: «Виявлення ресурсу», що допомагає людині відчувати ресурси і зрозуміти свої здібності; «Ревізія минулого», у якій увагу акцентується на тому, що з минулого було використане людиною як ресурс; «Визнання компетентності», яка сприяє виявленню здійснюваних рішень, знайдених самою людиною; «Шкала надії» як засіб ініціювання прогресу особистості; «Вироблення продуктивних рішень», що використовується у ситуації відсутності прогресу особистості. Багатим арсеналом для мобілізації ресурсів щодо відновлення особистості є притчі і народна мудрість [2].

Алгоритм роботи з людиною щодо відновлення цілісності її особистості складається з таких дій:

1. Знаходження ресурсів і розуміння власних здібностей. Для цього можна задавати питання, наприклад: «Що тобі дає ця ситуація», «Від чого вона тебе вберігає?», «Які ти бачиш у ній плюси?», «Чи може ця ситуація бути корисною для тебе?». У процесі відповідей на поставлені питання людина отримує можливість інакше подивитися на свою проблему, знайти сили та ресурси для її вирішення.

2. Розвиток надії і самодопомоги. Важливо аби людина вірила у те, що кожна від початку вона наділена здібностями, які допомагають їй вирішувати проблеми. Для відновлення цілісності необхідно виявити у собі ці здібності, розкрити їх, віднайти допоміжні ресурси, навчитися на них опиратися. Особистість є цілісною тоді, коли самостійно може справлятися із своїми труднощами: «Тобі потрібна рука допомоги? Подивися, у тебе є своїх дві».

3. Розуміння того, що за межами власної культури чинять по-іншому. Таке розуміння розширює можливості і здібності при вирішенні проблеми: «Якщо хочеш мати те, чого ніколи не мав, зроби те, чого ніколи не робив» [3].

Висновки. Сприяння відновленню цілісності особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх здібностей в майбутньому. Засобами відновлення порушеного балансу в системі самосприйняття та ставлень особистості можуть бути методи позитивної психотерапії та коучингу, що дозволяють мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень, формувати позитивний світогляд, сприяючи відновленню цілісності особистості.

Література:

1. Ханецька Н.В. Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький: ХНУ. 2015. 84.
2. Peseschkian Nossrat. Positive Psychotherapy of Everyday Life. Author House UK. 2016.326.
3. Peseschkian Nossrat. Positive family therapy (Positive Psychotherapy) Author House UK. 2016.426.
4. Sharrock J., Begg A., Mandinach E. Professional and Personal Integrity. In: Rodrigues, S. (eds) Handbook for Teacher Educators. Rotterdam: Sense Publishers. 2014. 67-77. https://doi.org/10.1007/978-94-6209-695-0_5

Грінвальд Сергій

ГО «Східноєвропейська асоціація гіпнотерапевтів та клінічних психологів», кандидат медичних наук, Ph.D., президент

ПРОБЛЕМА ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РЕАСИМІЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЕТНІЧНОГО САМОСВІДОМЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ

Активна фаза російсько-української війни спровокувала епідемію невротичних розладів у населення України та водночас призвела до внутрішніх змін українського суспільства, які можна охарактеризувати як відновлення етнічного самознання українців в умовах етнічного конфлікту.

Таким чином, українці виявилися під впливом, з одного боку, сукупності стресів воєнного часу, а, з іншого – культурному стресу самосвідомості.

Справжнє дослідження – спроба висвітлити деформації особистості, що виникають за умов поточної війни.

Вчення про травматичний невроз як про окрему нозологію належить Н. Орпенгейму, проте не можна його розглядати окремо від вчення Жан-Мартина Шаркот та П'єр-Маріє-Фелікса Жанет, які розглядали симптоми, що виникають внаслідок психічної травми як дисоціацію психіки. Їх спостереження підтвердив та розширив Сіґізмунд Шломо Фрейд, доповнивши вчення про травматичні психоневрози поняттям захисних механізмів особистості.

Моделі, що включають поняття травми, психічної дисоціації та захисних механізмів особистості стали загальноприйнятими, і вийшли за межі ортодоксального психоаналізу, вони актуальні і зараз.

Так, Альберт Агабекович Налчаджян (Արթուր Աղաբեկի Նալչաճյան) застосував теорію захисних механізмів особистості до внутрішньої динаміки етнічних груп в умовах етнічних конфліктів. Ми ж змінили постановку питання, розглядаючи травматичну дисоціацію та викликані її механізми психологічного захисту лише на рівні особистості, але за умов активного відновлення етнічної самосвідомості.

Відображенням соціальних процесів, що охопили Україну в 2023 році, стало дигітальне інфросередовище, представлене переважно ЗМІ та соціальними мережами (соцмережами). Сприяв цьому не лише технічний прогрес, а й карантинний режим, що розпочався з 2020 року. Соцмережі є особливо цікавим предметом дослідження, бо автором контенту може бути будь-який обиватель. Квінтесенцією культурного коду можна назвати мему (Clinton Richard Dawkins).

Контент-аналіз мемів, що розповсюдилися в Українському інфосередовищі, дозволяє виділити такі маркери:

1. Використання української символіки
2. Використання табуованої лексики
3. Мова ворожнеча по відношенню до всього російського, включаючи політичних, громадських діячів РФ, і навіть російську культуру.
4. Віра у перемогу України
5. Ідеалізація українських політичних, громадських та військових діячів.
6. «Чорний» гумор

Проведений аналіз поведінки користувачів соцмереж, що використовує подібний контент, показав цілісність цих тенденцій – більшість користувачів генерувала контент з усіма сімома маркерами, хоча найменший зв'язок з іншими був у першого (українська символіка) та четвертого (віра у перемогу України).

Для проведення дослідження було складено набір із 15 мемів, що містять виділені маркери, а також 7 діалогів, оформлених як дискурсії в соцмережах, що виражають ідеї пов'язані з маркерами. Серед них були стимули, що включали лише українську символіку, заклики до віри перемозі та подяку волонтерам та захисникам України, стимули з мовою ворожнечі щодо російського народу та російських лідерів, стимули з табуованою лексикою та гумором, стимули з мовою ворожнечі щодо російської культури, яка має світову цінність, стимули з ідеалізацією українських політичних, громадських та військових діячів. Досліджуванним пропонувалося оцінити ступінь прийнятності для них цих стимулів за п'ятибальною шкалою.

Таким чином було сформовано дві групи обстежуваних, по 10 осіб кожна.

У основну групу увійшли люди, які визнали всі стимульні матеріали приємними, в контрольну – вважають неприємними хоча б кілька стимулів з табуированной лексикою і гумором і стимулів з мовою ворожнечі стосовно російської культури, яка має світову цінність.

У кожній групі було проведено структуроване інтерв'ю, контент-аналіз сторінок у соцмережах, методику Дембо-Рубінштейна в модифікації П. В. Яньшина, шкалу депресій Бека.

В результаті обстеження за методикою Дембо-Рубінштейн у модифікації П. В. Яньшина в основній групі спостерігалися: емоційна нестійкість (6 випадків), нереалістичність самооцінки (5 випадків), більший рівень оптимізму (4 випадки), суперечливість показників самооцінки (7 випадків), незрілість ставлення до цінностей (7 випадків), парціальна компенсаторна втрата критичності (2 випадки), невдоволення собою, що витісняється (3 випадки),

дезінтеграція усвідомленого і неусвідомленого рівнів самооцінки (3 випадки), неадекватно завищена самооцінка з ознаками порушення критики.

В результаті обстеження за методикою Дембо-Рубінштейн у модифікації П. В. Яньшина в основній групі спостерігалися: емоційна нестійкість (3 випадки), суперечливість показників самооцінки (7 випадків), незрілість ставлення до цінностей (3 випадки), парціальна компенсаторна втрата критичності (2 випадку), витісняється незадоволеність собою (3 випадки), дезінтеграція усвідомленого та неусвідомленого рівнів самооцінки (2 випадки), механізм боротьби з депресією 4 випадки. В основній групі у трьох результатів згідно з шкалою Бека були виявлені показники, що відповідають легкій депресії, у контрольній – у 4 показники, відповідні легкій депресії та у 1 – депресії середньої тяжкості. За результатами контент аналізу сторінок у соціальних мережах та структурованого інтерв'ю в основній групі було виявлено велику продукцію контенту, контент частіше мав агресивний характер, більше складався з мемов, був менш унікальний, обстежувані були більш чутливі до критики. Контрольна група показала більшу соціальну адаптивність.

Загалом можна припустити, що українці, які зіткнулися зі стресом війни, підхопили природний для етнічного конфлікту процес реасиміляції та відновлення етнічної самосвідомості, використавши його для реалізації захисних механізмів особистості, таких як ідентифікація, інфантилізація, раціоналізація, інтродекція, реактивне утворення... Вони ефективніше впораються зі стресом, проте, природно, відчувають дисоціацію особистості. Наскільки ефективною буде компенсація в майбутньому? Чи буде актуальним такий вид психологічного захисту поза умовами війни та соціальними потрясіннями? Питання залишається відкритим.

Саляєв Микола

*ГО «Асоціація незалежних фахівців «Простір людини»
голова ГО, лікар-психіатр, психотерапевт*

СТРАТЕГІЧНІ ПИТАННЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ ТА ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ В УКРАЇНІ

В умовах повномасштабних бойових дій в Україні цілісна система психологічної допомоги як військовим, так і цивільним особам на початок 2023 року до сих пір відсутня.

Створення такої системи є надактуальним.

Нашими фахівцями сумісно з фахівцями кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка створено Програму психологічної допомоги військовим і цивільним особам, що постраждали внаслідок дії чинників війни. Програма включає стратегії, цілі, основні принципи, етапи допомоги, орієнтири, основні психологічні інструменти, потрібні на кожному з етапів.

У програмі враховуються спільні риси і розбіжності у допомозі військовим та цивільним.

З моменту повномасштабного вторгнення російських військ в Україну у лютому 2022 року українські психологи, психіатри, психотерапевти зустрілися з величезною хвилею різноманітної проблематики мільйонів людей. Потреба у невідкладній допомозі була дуже високою. Впродовж 3-4 місяців ціною великих зусиль всіх наших колег цю хвилю вдалося знизити.

Але тепер ми повинні зробити наступні кроки для захисту та стабілізації психічного здоров'я нації, підняття психологічної стійкості, витривалості, автономності, особистої ефективності, самосвідомості наших людей ще на більш високий рівень.

Саме тому у розробленій нами програмі щодо підтримки цивільних осіб, прописана стратегія, яка передбачає ряд етапів допомоги: 1 етап – діагностика стану людини;

2 етап - вирішення невідкладної проблематики;

3 та 4 етапи - досягнення рівнів, коли людина буде почуватися максимально стабільною, самодостатньою, ефективною, наскільки це можливо в наших сучасних умовах. Для досягнення цього людина засвоює (повністю або вибірково) певний об'єм нових ресурсів - психологічних знань та навичок:

-знання щодо більш кращого розуміння себе та своїх внутрішніх процесів, власних бажань та мотивів;

-знання щодо активізації своїх наявних внутрішніх ресурсів, навички саморегуляції;

-знання та навички ефективної комунікації;

- універсальний інтелектуальний інструментарій для ефективного вирішення будь-яких життєвих завдань. Проходження цих етапів програми, засвоєння нових знань підвищує рівень можливостей, особистої ефективності, автономності людини.

Впровадження програми в масштабах українського суспільства має підвищити стійкість і стабільність нації в цілому. Тому що одна стабільна і ефективна людина може підтримати багатьох навколо себе.

Щодо військових, учасників бойових дій, програма враховує ті особливості впливу воєнних чинників на людину, яка безпосередньо на полі бою зі зброєю в руках з постійним ризиком для свого життя протистоїть противнику. Програма враховує, що разом з впливом постійно діючих сильних стресових чинників, відбуваються безповоротні зміни особистості людини, такі як зміни у системі цінностей, системі переконань, самосвідомості, у сприйнятті життя і смерті, навколишнього світу взагалі та інші. Одночасно у людини на війні формуються нові дуже сильні можливості і навички, що допомагають вижити. І все це відбувається на тлі фізичного впливу на нервову систему людини: мінно-вибухових травм, контузій мозку, поранень, втрати частин тіла та інших.

Повертаючись до мирного життя, така людина часто є невротизованою, часто має проблеми з адаптацією в соціумі, часто взагалі не може повернутися

до звичних раніше соціальних норм і цінностей., іноді не може навіть зрозуміти сама себе.

Враховуючи все вищезначене, програма пропонує стратегію, яка направлена на досягнення саме цих цілей:

коригування наслідків воєнного стресу (невротичні прояви, включаючи симптоми ПТСР, розладів адаптації, інше);

ревізія особистісних змін, перебудова особистості з опорою та використанням надбаного військового досвіду та нових персональних ресурсів; ресоціалізація, перебудова власного способу життя;

вихід на якісно новий рівень персонального функціонування у взаємодії з самим собою та у соціумі.

Для реалізації цих завдань програма має 6 етапів.

1 етап включає досягнення ситуації контакту та співпраці з військовим, тестування психологічного стану, надання невідкладної та короткочасної психологічної допомоги, якщо є потреба; формування та підсилення мотивації пройти шлях реадaptaції та ресоціалізації.

2 етап – ревізія персональних проблем і ресурсів, створення нових цілей, орієнтирів.

3 етап – перебудова необхідних особистісних структур згідно намічених орієнтирів.

4 етап – аналіз та трансформація власних механізмів соціальної взаємодії ветерана, ресоціалізація.

5 етап – підсумок та переосмислення власного життєвого та військового досвіду, пройденого шляху та отриманих психо-соціальних змін в рамках участі в програмі.

6 етап – вихід на новий рівень інтраперсонального та соціального функціонування, досягнення нового рівня якості життя.

Весь цей шлях, що складається з 6 етапів, ветеран може пройти повністю або частково.

Вищезначена стратегія допомоги учасникам бойових дій базується більш ніж на 50-річному досвіді наших американських колег – психологів, які вже пройшли подібний шлях, допомагаючи ветеранам В'єтнамської війни та інших військових конфліктів.

За нашим глибоким переконанням, впровадження цієї стратегії на національному рівні дасть можливість Україні ефективно впоратися з негативними наслідками впливу воєнних чинників на учасників бойових дій: знизити рівень невротизації в суспільстві, а значить знизити рівень криміногенності, рівень зловживання алкоголем та психоактивними речовинами, знизити рівень суїцидів серед військових, покращити психологічний стан в сім'ях ветеранів, знизити рівень невротизації їх дітей, знизити кількість розлучень.

Ми бачимо необхідність максимального поширення цих знань серед українських фахівців.

Ми вважаємо, що для того, щоб допомогти багатьом тисячам учасників бойових дій, які повернуться з війни, їх сім'ям і суспільству в цілому, Україні

потрібно багато фахівців, які б володіли цими знаннями, і які б могли на високому рівні реалізовувати ці стратегії, з високою ефективністю досягати поставлених цілей.

Ми впевнені, що ці заходи необхідно впроваджувати вже зараз. Щоб, коли наші герої почнуть повертатися з війни, ми були повністю готові. І мали достатньо фахівців, які знають, що робити.

Таким чином, програма, яку ми пропонуємо, складається з двох окремих стратегій. Ми мали можливість переконатися в їх ефективності. І ми впевнені, що впровадження програми буде дуже корисним для нашого суспільства. Що вона є ефективною відповіддю на виклики сьогодення.

Тому запрошуємо всіх до співпраці.

Література:

1.Програми профілактики і лікування ПТСР для ветеранівМетодичний посібник / розробка PucelikConsultingGroup.Одеса: 2016 р., 14 с.

2.Програма самоуправління ПТСР для військового.Методичний посібник / Розробка Pucelik Consulting Group.Одеса: 2017 р., 23 с.

СЕКЦІЯ 1

Котлова Людмила

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
логопедії та інклюзивної освіти*

Котловий Сергій

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних технологій*

ЦІЛІСНІСТЬ І ЗАХИЩЕНІСТЬ ЯК ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

Останні десять років проблема психологічної безпеки стає все більш актуальною не тільки у зв'язку з терористичними актами в соцмережах в Україні, а й у зв'язку з соціальними потрясіннями під час військового стану в нашій державі. Внаслідок цього відчуття безпеки у більшій частини населення виявилось значно порушеним. Ці події останніх років і навіть місяців стимулюють дослідження таких асп

ектів особистісної та соціальної безпеки, які в даний час залишаються ще недостатньо вивченими. До таких, на думку ряду дослідників, належать критерії або ознаки психологічної безпеки, на підставі яких проводиться оцінка її рівня та/або здійснюється її класифікація. Ми зупинимося на розгляді ознак особистісної безпеки [1].

Спираючись на соціально-філософські погляди Amy Edmondson, пише про те, що «не існує об'єктивних критеріїв оцінки соціальної безпеки суб'єкта, незалежних від його інтересів, можлива лише об'єктивність, відповідність науковій істині» [2]. Одні автори як критерії безпеки особистості виділяють: задоволеність станом безпеки та задоволеність потреби у безпеці, адекватність відображення світу, стійкість до інформаційних впливів», стан соціально-психологічної безпеки, сприйняття власної психологічної захищеності у соціумі та виникнення довіри до іншого [3]. Інші автори виділяють фізичні, природно-психічні та власне особистісні критерії безпеки [1]. До перших відносять цілісність та стабільність фізичної структури людини, до других - такі характеристики, як: захищеність психіки, адекватність відображення та відношення до світу, адаптивність функціонування, захищеність свідомості від зміни його стану проти волі людини; до третіх - задоволеність сьогоденням, впевненість у майбутньому, високу ймовірність досягнення життєвих цілей, захищеність цінностей, з якими суб'єкт ототожнює

своє життя, переживання комфортності та потенціал розвитку особи.

Виділяють чотири групи ознак безпеки:

1. стан стабільності суспільної свідомості та інформаційного середовища, забезпечує нормальний розвиток людини і описується через такі терміни як: порядок, надійність, закон, структура, захист тощо;

2. стан свободи від (або відсутності) страху чи тривоги;
3. стан захищеності (особистості, психіки, свідомості, інтересів), що виражається у довірі, задоволеності та впевненості в майбутньому;
4. стан цілісності та адекватності, що виявляється у можливості розвитку [3].

Одним з найбільш поширених захистів у ситуації загрози життю є захист у вигляді конфлюенції, або злиття, що виявляється у розмиванні кордону між собою та іншими, у зараженні емоціями та станом іншої людини до втрати почуття свого «Я». За допомогою злиття людина намагається згладити різницю між собою та іншими, «намагаючись стримати неприємні переживання». У подібних обставинах ті, кому загрожують, можуть переживати злиття або зі своїми почуттями і тілесними відчуттями, втрачаючи здатність їх розуміти, диференціювати і висловлювати, або з іншими людьми - побратимами по нещастю, заражаючи їх страхом, безпорадністю, провинною (або, навпаки, їх протестом, рішучістю), або з терористами, неусвідомлено з їх агресивністю, жорстокістю та безкомпромісністю. Залежно від того, з чим або з ким людина перебуває у злитті, вона буде проявляти себе або як жертва, або як агресор, або як рятівник.

Порушення психологічного кордону як конфлюенції є за своїми наслідками найбільш важким для особистості, одним із свідчень цього можна вважати описаний у психологічній літературі «Стокгольмський синдром», що спостерігається у заручників терористів.

Отже, контактний кордон, чи кордон «Я» є засобом забезпечення захищеності (психологічної безпеки) особистості. Якість або характеристики психологічного кордону, а саме: жорсткість чи гнучкість, розмитість чи чіткість, проникність чи непроникність, вдавненість всередину або вигнутість назовні вказують на ступінь незахищеності, тобто виступає індикатором стану порушення безпеки.

Таким чином, порушення цілісності особистості, що виявляється в дисоціації (поділі) відчуттів, афекту, поведінки та знання, поділу тіла та духу, слів та вчинків, фрагментації особистості та втрати зв'язків між її окремими сторонами, неконгруентності, посилення внутрішніх конфліктів, а також порушення захищеності, що виражається в різних психологічних спотвореннях меж особистості свідчать про втрату почуття психологічної безпеки.

Крім цих базових ознак порушення безпеки у людини, є ще ряд інших специфічних симптомів. Наведені вище індикатори порушення цілісності та захищеності особистості можуть бути використані як орієнтири при оцінці рівня її психологічної безпеки, плануванні та здійсненні психокорекційної та реабілітаційної роботи з її відновлення та профілактичної роботи з її забезпечення.

Література:

1. Ibeke Vad Baunsgaard. What is Psychological Safety and How to Create it? <https://managemagazine.com/article-bank/leadership/what-is-psychological-safety-and-how-to-create-it/>

2. Amy Edmondson. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, Vol. 44, No. 2 (Jun., 1999), pp. 350-383. <http://www.jstor.org/stable/2666999>

3. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.

Катеринич Анна

*Київський університету імені Бориса Грінченка
аспірант другого року навчання*

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ТА ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Через сучасні екологічні та соціальні фактори, що можуть негативно впливати на здоров'я людей, велика їх кількість страждає від патологій та хронічних захворювань, і ця кількість зростає з кожним роком.

За даними Організації Об'єднаних Націй, у світі налічується близько 450 мільйонів людей, які мають психічні або фізичні вади, тобто 1/10 частина населення планети. В Україні питання розвитку особистості та інтеграції людей з інвалідністю є досить важливими, особливо в умовах воєнного стану.

В умовах сучасного ритму життя суспільству все важче прийняти людей, що сприймають світ інакше, потребують більше часу та умов для інтеграції. В результаті створюється протиріччя між необхідністю подолання соціальної ізоляції та особистісного розвитку молодих людей і відсутністю психологічних, соціальних та освітніх умов, необхідних для їх належного розвитку.

Сучасна концепція інвалідності розвинулася з екологічної точки зору, підкреслюючи взаємодію між людиною та навколишнім середовищем і визнаючи потенціал для покращення функціонування людини через систематичне застосування персоналізованої підтримки. Це підтверджується біопсихосоціальною моделлю, де інвалідність розглядається як результат неповної взаємодії між суб'єктом і навколишнім середовищем, а не як порушення розвитку, характерне для окремої людини.

Професійний підхід до вивчення особистості людей з інвалідністю ґрунтується на дослідженні та оцінці таких ключових характеристик як: адаптивна поведінка, здатність до соціальної інтеграції, наявні соціальні ролі та загальний стан здоров'я.

Вивчення цих аспектів допомагає сформулювати систематичні втручання, мобілізувати ресурси та організувати відповідну підтримку, які можуть покращити загальне функціонування людини, сприяти її становленню.

Цей підхід стверджує, що за умови належної оцінки потенціалу, справедливого розподілу ресурсів і всебічної підтримки та розвитку можна мінімізувати інтелектуальну недостатність і покращити якість життя.

Керівним принципом реструктуризації моделей і практик допомоги для формування особистості всіх людей, включаючи людей з інтелектуальною недостатністю, є якість їх життя.

Основними атрибутами якості життя виступають: фізичне благополуччя, емоційне благополуччя, матеріальний розвиток, особистісний розвиток, розвиток міжособистісних стосунків, самовизначення та соціальна інтеграція - дозволяють більш детально зрозуміти потребу в допомозі як суб'єктивне та об'єктивне визнання неналежної якості в певних сферах соціального життя.

Для операціоналізації вищезгаданої концепції якості життя «Міжнародне товариство інтелектуальних порушень та порушень розвитку» рекомендує використовувати шкалу інтенсивності підтримки. Зміщуючи фокус аналізу з дефіцитів на реальні потреби людини, ця шкала дозволяє застосувати конкретний оперативний і вимірюваний підхід до оцінки якості життя в перспективі, проаналізувати поточний стан потреб і спланувати необхідну підтримку.

Міжнародна федерація осіб з порушеннями інтелекту та розвитку вимірює потребу в підтримці в 57 сферах суспільного життя, включаючи сімейне життя, життя в громаді, освіту та навчання, охорону здоров'я та безпеку, соціальний захист та правовий захист.

Загальна концепція підтримки спрямована на інтеграцію молодих людей з інвалідністю в соціальне життя. Основними сферами соціального включення в цьому підході є сім'я, навчальні заклади/робочі місця та громада.

Існує багато змінних, які впливають на сімейний досвід. Однак слід враховувати досвід прийняття, який батьки відчувають навколо себе.

Основне припущення полягає в тому, що багато родин, за правильної підтримки, можуть активізувати освітні ресурси і досягти дуже ефективних результатів. У сфері самообслуговування та соціалізації розрізняють втручання, спрямовані на набуття конкретних навичок самообслуговування, та втручання, які не заперечують переваг вищезазначених пропозицій, але доводять важливість ширших втручань, спрямованих на соціальні, культурні, спортивні та інші потреби.

Можна розрізнити й більш узагальнені орієнтири. Ефективність вищезазначених практик, може бути серйозно скомпрометована, якщо не залучати сімейне оточення.

Узагальнюючи вищесказане, можна стверджувати, що без максимальної узгодженості між втручаннями фахівців і тренерів та стилями виховання, прийнятими в сім'ях вдома, люди з інвалідністю, які вдосконалюють свої когнітивні та поведінкові навички в школах, реабілітаційних центрах і на роботі, мають труднощі до використання їх в інших життєвих середовищах і не мають гарної підготовки до подальшого життя.

Література:

1. Миронова С.П. Подолання упередженості щодо осіб з психофізичними порушеннями як шлях до суспільної та освітньої інтеграції. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Збірник наукових праць / за ред.

В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. VII. В 2-х т., том 1. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори 2006, 2016. С. 215

2. Остролюцька Л. І., Луценко І. В. Соціальна робота з сім'ями, в яких є особи з інвалідністю. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч 2 / А.В. Аванесова, О.В. Безпалько, Т.П. Цюман та ін.; за заг. ред. Т.В. Журавель, З.П. Кияниці. К.: ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. С. 162

Неграш Олена

*«Університет менеджменту освіти», м. Київ
здобувач освітнього ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 «Психологія» ННІМП ДЗВО*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Постановка проблеми. У міру розвитку та прискорення науково-технічного прогресу, актуальність дослідження феномену прокрастинації та причин його виникнення постійно зростає. Оскільки досі не існує єдиного розуміння структури особистості та будови психіки, підходи до дослідження прокрастинації також не мають єдиної основи. У зв'язку з цим, причини виникнення прокрастинації розглядаються дослідниками стосовно різноманітних психологічних парадигм і виходять із зв'язку прокрастинації з особистісними проявами, а також як розгляд - феномена прокрастинації стосовно інших феноменів, таких як перфекціонізм, мотивація, тривожність, самооцінка, стрес - стратегії, тимчасова перспектива, зв'язок з емоціями та несвідомим матеріалом та ін. Представимо теоретичний огляд вітчизняних та зарубіжних досліджень причин виникнення прокрастинації.

Умови сучасного суспільства пред'являють серйозні вимоги до самостійності та відповідальності особистості в різних сферах життя і діяльності. При цьому таке явище як прокрастинація в переважній більшості випадків має негативний характер, часто трансформуючись у стійку рису характеру, перешкоджаючи успішному розвитку та ефективній соціальній адаптації людини.

Можна відзначити, що успішність адаптаційного процесу особистості забезпечується як наявністю цілого комплексу особистісних ресурсів, так і готовністю до їх своєчасної реалізації у ситуації, що вимагає ухвалення рішення або виконання конкретних дій. Як правило, відкладення на невизначений термін важливих справ обертається для особистості негативними наслідками. У зв'язку з цим дослідження, присвячені феномену прокрастинації, є високо актуальними та соціально значущими [1, с.15].

Викладення основного матеріалу. Прокрастинація (лат. pro – замість icrastinus – завтрашній), або феномен відкладання, все частіше стає предметом наукових досліджень. У вітчизняній та західній психології останніх років прокрастинація розглядалася як поведінковий патерн і специфічне когнітивне явище. Численні дослідження присвячені питанням взаємозв'язку

прокрастинації та різних особистісних особливостей. Велика увага у наукових працях приділяється вивченню факторів прокрастинації, а також розмежування її видів, типів, стратегій [3, с.53].

Проте слід зазначити, що теоретичні знання про цей феномен недостатньо глибокі і, як правило, нові дослідження різних аспектів феномену прокрастинації лише доповнюють наявні дані, не заглиблюючись і не спростовуючи їх. З одного боку, це говорить про багатогранність цього феномену. А з іншого – необхідність проведення досліджень, що дозволяють проаналізувати весь накопичений теоретичний досвід, розширити його, поглянути на прокрастинацію як явище в цілому, на її сутність і взаємозв'язок з іншими психологічними феноменами.

У науковій психологічній літературі досі немає єдиного, узгодженого та загальноприйнятого уявлення про структуру прокрастинації, так само як і єдиного визначення даного феномена. Так, М.С. Дворник розуміє прокрастинацію як «свідоме відкладання суб'єктом намічених процесів...», тобто, виділяє усвідомленість як одну з ознак прокрастинації[2, с.25]. Є.Л. Скворчевська пов'язує феномен, що вивчається, з лінню[4, с.166]. Д.В. Бурка зазначає, що прокрастинація – «звичка відкладати необхідні справи» [1, с.32].

Канадський психолог П. Стіл (P. Steel), даючи визначення цього складного явища, говорив про те, що зволікання - це добровільний вибір поведінки, людина відкладає всі свої турботи, віддаючи перевагу одним замість інших, і слід додати, що більш бажані завдання вибираються над рандомном порядку, відповідно до характеру майбутньої роботи. Вчений також зазначив, що людям властиво не лише зволікати у починанні якоїсь справи, а й у її завершенні. Згідно з дослідженнями П. Стіла, існують два зовнішні фактори, які значною мірою впливають на ймовірність «відкладення»: терміни покарань та винагород, і неприязнь до завдання [6, с.890].

Дослідниками виділяються такі загальні особливості прокрастинації: нерациональність (людина точно знає про можливі негативні наслідки відкладання, але не прагне змінити ситуацію); усвідомленість (суб'єкт свідомо відкладає намічені плани, навіть якщо їх необхідно виконати якнайшвидше); негативні емоційні переживання, стрес, внутрішній дискомфорт (цей показник дозволяють відрізнити прокрастинацію від лінощів) [3].

N. Milgram із співавторами спочатку виділяв 5 видів прокрастинації:

- академічна, тобто, пов'язана з навчальною діяльністю, із зволіканням у виконанні необхідних вимог;
- прокрастинація у прийнятті рішень (у тому числі й незначних);
- компульсивна, яка найчастіше проявляється як хронічне зволікання у будь-якій ситуації;
- невротична, тобто, прокрастинація у прийнятті життєво важливих рішень (професійний вибір, створення сім'ї, зміна місця проживання);
- побутова, або щоденна - нездатність справлятися з щоденною діяльністю (прибирання будинку, купівля продуктів та ін).

Однак пізніше N. Milgram у співавторстві з R. Tenne перетворив цю класифікацію, зберігши в ній лише два види прокрастинації: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень [5].

У багатьох наукових працях досі залишається досить актуальною тема взаємозв'язку індивідуально-особистісних особливостей (таких як самоконтроль, продуктивність та характер копінг-стратегій, перфекціонізм та ін.) із прокрастинацією. Так у низці наукових досліджень останніх років часто звучить тема взаємозв'язку прокрастинації з самоконтролем і перфекціонізмом: вважається, що низький рівень самоконтролю або, навпаки, високий рівень перфекціонізму можуть стати детермінантами відкладення діяльності «на потім». У цьому можна констатувати відсутність єдиної моделі взаємозв'язку особистісних чинників з феноменом відкладання як і вітчизняної, і у зарубіжної психології [4, с.167].

Загалом у психологічній практиці досліджень феномена прокрастинації можна назвати дві основні тенденції: пояснення цього феномена або у позитивному, або негативному контексті.

До негативних моментів прокрастинації можна віднести, насамперед, низьку результативність реалізованих цілей. Подібний ефект виникає в результаті дефіциту таких якостей особистості як самоконтроль, адекватної самооцінки та низького ступеня розвиненості вольових якостей. Також існує думка, що прокрастинація послаблює ресурси організму, оскільки прокрастинатор витрачає багато енергії на реалізацію другорядних справ та реорганізацію свого часу. Слід зазначити, що прокрастинатор може виконувати безліч поставлених однотипних і не значущих завдань, на шкоду основним та бажаним. Однак, як зазначають багато дослідників, дана стратегія не є виходом зі стану прокрастинації та не визначає успішність особистісного розвитку [2, с.34]. До негативних аспектів прояву прокрастинації вчені відносять такі моменти: стрес; високу особистісну та ситуативну тривожність; занижену самооцінку; перфекціонізм; спрямованість уникнення невдач; недостатність вольової саморегуляції; невміння розставляти пріоритети; низьку саморегуляцію діяльності; реакцію опору, як зовнішній психологічний тиск [6, с.891].

Очевидно, що розділяти дослідження на групи, що акцентують увагу на позитивних або негативних аспектах феномену прокрастинації, можна лише умовно. Однак саме цю домінанту можна відзначити у більшості робіт сучасних дослідників.

Щодо позитивного аспекту феномену прокрастинації, можна відзначити такі твердження дослідників: відчуття психологічної безпеки; отримання задоволення від бездіяльності; умовне переживання своєї свободи; задоволення відсутністю активної діяльності; відпочинок; переключення із завдань, що вимагають серйозної підготовки та вольових зусиль; прийняття відповідальності за свої рішення у процесі контролю часу; мобілізація внутрішніх ресурсів за умов стислих термінів [2, с.39].

Таким чином, прокрастинація – усвідомлена тенденція відкладати виконання значущої діяльності, що супроводжується внутрішнім

дискомфортом і веде в переважній більшості випадків до негативних наслідків. Існує безліч теорій, які намагаються пояснити це явище, але жодна з них не є загально визнаною та універсальною.

Висновки. На підставі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури було зроблено такі узагальнення та висновки:

1. Прокрастинація – це тенденція відкладати виконання необхідних справ на потім; поведінковий патерн, у якому виконання значущої для людини діяльності усвідомлено відкладається. При цьому людина залишається діяльною, проте її активність спрямовано сторонні, малозначні, іноді просто безглузді заняття.

2. Прокрастинація є багатофакторним феноменом, що має як негативні, так і відносно позитивні прояви та наслідки. Варто зазначити, що прокрастинацію можна вважати символом нашого часу.

Література:

1. Бурка Джейн Б.. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні / Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен ; з англ. пер. Ксеніслава Крапка. Львів : Вид-во Старого Лева, 2019. 395 с.

2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія; Нац. акад. пед. наук України, ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс, 2018. 120 с.

3. Журавльова О. Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки.* 2021. Вип. 10. С. 53-59.

4. Скворчевська Є. Л. Прокрастинація як типова соціально-психологічна проблема. *Психологія та соціальна робота.* 2020. Вип. 1. С. 165-177.

5. Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model // *Pers. Ind. Diff.* 1992

6. Steel P., Konig C.J. () Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review.* 2006. № 31(4). P. 889-913.

Степаненко Наталія

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,

кандидат біологічних наук,

аспірант кафедри психології особистісного розвитку

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. В умовах війни та змін у сучасному суспільстві, які створюють відчуття крайньої невизначеності, нестабільності, руйнацію моральних стереотипів, з одного боку, активно зростають потреби дітей та цивільних дорослих, військових, комбатантів у психологічній допомозі, а з іншого – психологи постають перед необхідністю пошуку індивідуально-психологічних засобів для оптимізації власного психологічного стану.

Необхідність дослідження саморегуляції психологів на сьогодні пов'язана із можливостями адаптуватися до мінливих обставин на різних етапах життя, забезпечити необхідний рівень оптимальної мобілізації власних потенційних можливостей у напрямку розвитку професійних здібностей, актуалізації і реалізації особистісного та інтелектуального потенціалу. Розвиток саморегуляції є не лише визначальним чинником ефективного вирішення актуальних проблем і задач професійної діяльності психологів, але і важливою якістю у структурі їх професійної компетентності, забезпечує психологічне благополуччя, створює передумови екологічності психологічної допомоги.

Враховуючи репрезентативний теоретичний та емпіричний досвід розробки проблеми саморегуляції майбутніх психологів в умовах їх навчальної діяльності (Н.І. Пов'якель, О. Рудюк, О.Ю. Горбачова, Ю.М. Сошина та ін.), фактично відсутні розвідки, присвячені вивченню особливостей саморегуляції практикуючих психологів у кризових та перехідних етапах життя.

Викладення основного матеріалу. Над теоретичними та експериментальними дослідженнями саморегуляції особистості працювали багато українських і зарубіжних учених. Більшість дослідників визначають саморегуляцію як свідомий, цілеспрямований процес досягнення мети у вирішенні особистісно значущих цілей (С.Д. Максименко, В.О. Олефір, Р. Баумейстер, Ц. Карвер, Е. Хіггінс, Р. Хойле, М. Шаєр та ін.). Результати дослідження саморегуляції свідчать про те, що особистість з розвинутою саморегуляцією має високі рівні психологічної стійкості та благополуччя (Ж.П. Вірна, М.Й. Боришевський, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, В.О. Олефір, Я.В. Сухенко, П.В. Лушин, Г.С. Беляєв, І.М. Галян, М.В. Гринців, Ю.М. Олександров, Р. Баумейстер, А. Боон та ін.).

Поняття саморегуляції у психології досить широко використовується та має значну кількість трактувань. У загальному, саморегуляція визначається як психічний процес, за допомогою якого людина управляє своїми думками, почуттями і поведінкою (А. Бандура, М. Зейднер, Г. Хауке, К. Вохс та інші). Уявлення про саморегуляцію, що ґрунтується на ресурсах людини відоме у психології під назвою «модель сили ресурсів» Р. Баумейстера [4].

У психології виділяють різні види саморегуляції: психічну, емоційну, вольову, поведінкову. Емоційна саморегуляція трактується вченими, як здатність емоційно гнучко реагувати на життєві події відповідно до соціально прийнятних норм, є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації (Й.Й. Гросс, В. К. Гаврилькевич, Л. Журавльова та М. Шпак).

З точки зору екофасилітативного підходу П. В. Лушина, саморегуляція особистості полягає в усвідомленні особистісних і соціальних ресурсів розвитку, являє собою не стільки засвоєння культурно-історичного досвіду саморегуляції, скільки вироблення нових його способів на рівні колективного суб'єкта, шляхом колективного генерування інсайту, і тому визначається як процес соціально-психологічної творчості, що забезпечується методом екофасилітації [1].

У дослідженнях Я.В. Сухенко механізмами, що забезпечують саморегуляцію особистості, виступають: на індивідуальному рівні – рефлексія, на соціальному – розвиток колективного суб'єкта. Із позицій інтерсуб'єктності саморегуляція особистості представляє собою дворівневий процес, який відбувається на індивідуальному рівні в межах ресурсів стабільного розвитку особистості, та на соціальному рівні, якщо саморегуляція пов'язана з особистісною зміною як виживанням і представляє собою процес соціально-психологічної творчості, що здійснюється на рівні колективного суб'єкта. Існування спільного механізму, а саме механізму розвитку колективного суб'єкта, що забезпечує розвиток емпатії, з одного боку, та забезпечує саморегуляцію особистості на соціальному рівні, з іншого, свідчить про емпатійну обумовленість регуляторного процесу, тобто про здатність емпатії виконувати регуляторну функцію і знайшло своє відображення у відповідній моделі емпатійної обумовленості саморегуляції особистості практичного психолога [3].

Потужний процес самоорганізації української психологічної спільноти, громадських об'єднань представників різних психологічних модальностей з метою надання волонтерської допомоги широким верствам населення, що буквально з перших днів війни виявився в значній кількості груп підтримки, чатів, онлайн платформ у соціальних мережах [2], а також участь у супервізійних та інтервізійних групах, забезпечує саморегуляцію особистості психолога на соціальному рівні.

Висока емоційна включеність в події, мотивація та бажання опанувати власний психологічний стан, допомогти з цим близьким, безперервне навчання, дозволяє фахівцям відреагувати та опрацювати негативні емоції, стани, певним чином адаптуватись до нових умов життя і діяльності.

Висновки. Таким чином, усвідомлений процес саморегуляції психолога, спрямований на побудову дій та поведінки, що відповідають завданням особистісного розвитку, професійного та суб'єктного становлення у середовищі та забезпечує саморегуляцію особистості на індивідуальному та соціальному рівні.

Література:

1. Лушин П. В. Проблематика и эволюция представлений о саморегуляции (на примере ситуации личностного изменения). Журнал практикующего психолога. 2005. Выпуск 11. С. 88–93.
2. Лушин П.В., Сухенко Я.В. Підготовка майбутніх психологів на початку війни в Україні: формат «живої психологічної лабораторії». Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. 2022. С.14-18.
3. Сухенко Я. В. Інтерсуб'єктна тенденція у розвитку уявлень про саморегуляцію особистості. Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць Ун-т менедж. освіти НАПН України. 2005. Вип. 2 (15). С. 241–248.

4. Baumeister R.F. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent. Social psychology: Handbook of basic principles (2nd ed.). New York: Guilford Press, 2007. P. 516–539.

Сухенко Поліна

*Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»,
аспірант кафедри психології та особистісного розвитку*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ КОМПЛАЄНТНОСТІ У СТОМАТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Постановка проблеми. Сучасна стоматологічна практика розвивається дуже динамічно і не лише завдяки інноваціям медичного, лікувального характеру. Сучасні клініки в своїй діяльності також орієнтуються на активну розбудову психологічної складової, що дозволяє усім зацікавленим сторонам (пацієнтам, лікарям, адміністраторам, кураторам) досягати максимального ефекту лікування при оптимальному витрачанні ресурсів (фінансових, часових, психологічних та ін.). Щодо впливу психологічної складової на результативність стоматологічного лікування, то наразі активно досліджується дві групи чинників. До першої відносимо психологічну готовність пацієнта до лікування, його комплаєнтність, а також здатність, навички лікаря щодо визначення особливостей її сформованості та стимулювання розвитку (О. Ісаєва, О. Леонтєва, О. Ситкіна, Л. Орехова, І. Фірсова, G. Elwyn, D. Macri) [4]. До другої – психологічні умови розвитку психологічної компетентності лікаря-стоматолога в розрізі знаннєвого, операційного, мотиваційного, особистісного компонентів (Р. Вітч, А. Федотова, Р. Dahiya, G. Elwyn, R. Kamal, M. Kumar) [3]. Тобто, переважно йдеться про особливості розвитку та ресурсність колективного суб'єкта лікувальної взаємодії (КСЛВ) в діаді «лікар – пацієнт» (КСЛВ Л-П).

Викладення основного матеріалу. *Особливості інтерсуб'єктної взаємодії в діаді «лікар-пацієнт»* розкривається через поняття «колективний суб'єкт», «інтерсуб'єкт», «полісуб'єкт», які використовують в психології, коли досліджують групи людей, що виступають як єдине ціле, здатні проявити власну суб'єктність, також при цьому умовно визначають різні рівні/етапи розвитку КС (І. Вачков, А. Журавльов, П. Лушин). Говорячи про КСЛВ Л-П маємо на увазі той факт, що лікар і пацієнт під час взаємодії проходять декілька етапів/рівнів, що мають певну специфіку. *На початковому етапі/рівні розвитку КСЛВ лікар і пацієнт проявляють потенційну суб'єктність, яка базується на тому, що вони мають спільну мету – максимально продуктивний результат лікування та профілактики і психологічно готові до спільної активності.* Це виражається у психологічній готовності, вмотивованості як лікаря так і пацієнта робити реальні кроки до досягнення мети. З боку лікаря – це вислуховування пацієнта, розробка плану лікування та донесення його до пацієнта, з боку пацієнта – готовність обговорювати з лікарем різні варіанти

лікування, визначати власні пріоритети, реально оцінювати доступні ресурси. Другий *етап/рівень розвитку КСЛВ – реальної суб'єктності, взаємодії*, виявляється як обговорення динаміки лікування, досягнутих проміжних результатів: з боку лікаря – це розробка лікувального плану, обговорення його з пацієнтом і уточнення, проведення окремих лікувальних процедур/маніпуляцій, з боку пацієнта – обговорення, уточнення запропонованого плану лікування, дотримання настанов лікаря, що як раз і позначається в термінах комплаєнтності пацієнта. На цьому етапі можуть виникати певні прояви у поведінці пацієнта, що асоціюються з супротивом і у подальшому використовуються як шанс для вироблення більш особистісно- та пацієнторінтованих стратегій комплаєнтності. Третій або *рефлексивний етап/рівень розвитку КСЛВ* по суті має на увазі розподілену між лікарем і пацієнтом рефлексію щодо успішної та/або неуспішної реалізації наміченого плану лікування та досягнення запланованих результатів.

За логікою групової взаємодії у площині суто психологічній (під час тренінгів, консультацій, психотерапії та ін.) на даному етапі розвитку КС можуть проявлятися неадитивні ефекти колективної суб'єктності, що асоціюються з катарсичними проявами, інсайтами в усіх учасників процесу, психологічними проривами, що позначаються в термінах виникнення нових перспектив діяльності, життя, поворотних моментів, які позначають нові перспективи і т.ін. У контексті лікувальної взаємодії можемо припустити, що реальний зміст даного етапу в лікувальній стоматологічній практиці та рефлексивній взаємодії в діаді «лікар-пацієнт» може позначатись для лікаря, наприклад, виникненням нових ідей щодо удосконалення підходів у лікуванні, удосконаленням існуючих методів і розробленням нових, переходом на якісно новий рівень в професійній діяльності – як варіант розширення діапазону власної професійної діяльності у сферах методики та навчання інших, наукових досліджень тощо. Для пацієнта перехід на рефлексивний рівень розвитку КСЛВ також може позначатись отриманням якісно нових результатів, у певному сенсі перевищенням очікувань і покращенням не лише стану ротової порожнини, а й психологічного стану, пов'язаних із цим позитивних змін у житті в цілому.

Кураторство як нова функція в стоматологічних клініках. На сучасному етапі в стоматологічних клініках позначилася нова тенденція, пов'язана з затребуваністю специфічної функції, що позначається як «кураторство». Потреба в кураторстві зумовлюється орієнтацією клінік на більш широку, тісну та злагоджену кооперацію між вузькопрофільними лікарями та адміністраторами з метою розроблення та реалізації цілісної, ефективної та оптимальної у плані витрачених ресурсів (часових, фінансових, емоційно-психологічних) програми лікування для пацієнта.

На рівні завдань, які потрібно виконати для досягнення такої мети, йдеться про актуальність розширення взаємодії у діаді «пацієнт-лікар» до формату «пацієнт-куратор-лікарі-адміністратор» (у термінах колективної суб'єктності може позначатись як КСЛВ П-К-Л-А). Саме реалізація даного формату взаємодії пов'язується з введенням посади куратора – як фахівця, який першим зустрічається з пацієнтом, акумулює (на основі висновків вузько

профільних лікарів) план лікування для нього та супроводжує пацієнта на усіх етапах комплексного лікування – з моменту приходу в клініку до моменту його успішної реалізації. Наявні в стоматологічних клініках практики свідчать, що функції куратора може виконувати один з лікарів вузької спеціалізації, до котрого уперше в клініці звертається пацієнт. Або для цього може залучатися спеціаліст не обов'язково з медичною освітою, але спеціальним чином підготовлений для виконання визначеного кола завдань і розв'язання проблемних запитань, які можуть виникати на різних етапах укладання та реалізації програми лікування для пацієнта, та забезпечує реалізацію наміченого вузькопрофільними лікарями маршруту пацієнта по клініці.

Функціонал куратора в стоматологічній клініці передбачає реалізацію як мінімум чотирьох функцій. *Ознайомлювально-презентативна функція* зумовлюється тим, що куратор – це перша людина, яка зустрічає пацієнта в клініці, по факту стає для нього «обличчям» клініки, знайомиться з пацієнтом і знайомить його з основними умовами, правилами, перспективами, налагоджує контакт або у термінах психологічних встановлює «раппорт», як запоруку успішної подальшої взаємодії, і тим самим забезпечує формування КСЛВ і перехід з потенційного на реальний рівень його розвитку. *Координуючо-планувальна функція* передбачає напрацювання, узгодження та за потреби корегування плану лікування пацієнта з самим пацієнтом, з усіма задіяними вузькопрофільними спеціалістами, адміністраторами клініки. *Моніторингова функція* полягає у відстеженні динаміки, етапів, проміжних і кінцевих результатів щодо реалізації плану лікування окремого пацієнта та узагальнення загальної картини на рівні якісних та кількісних показників. *Рефлексивно-оцінююча функція* орієнтована на виявлення «вузьких» ланок в діяльності клініки як цілісної системи, їх аналіз, репрезентацію для усіх зацікавлених співробітників, ініціювання обговорень з метою їх усунення.

Розширене уявлення про комплаєнтність як основу успішного кураторства. Традиційні підходи до розуміння комплаєнтності пацієнта, як ступеня відповідності його поведінки рекомендаціям, отриманим від лікаря, прихильність, відданість лікуванню, дотримання режиму лікування та лікарської терапії [5; 6], набувають розширеної інтерпретації у контексті прояву та посилення нових тенденцій щодо супроводу пацієнта у клініці. При переході від двомодальної клінічно орієнтованої моделі взаємодії «пацієнт-лікар» до полімодальної не лише клінічно- а й системно- орієнтованої моделі взаємодії та комунікації «пацієнт-куратор-лікарі-адміністратор», що на окремих етапах розвитку КСЛВ включає в себе і діади такого типу як «пацієнт-лікар», «куратор-лікар», «куратор-адміністратор», розуміння комплаєнтності пацієнта трансформується в більш широке поняття розподіленої комплаєнтності колективного суб'єкта лікувальної взаємодії або розподіленого лікувально-комплаєнтного альянсу.

Висновки. Сучасні тенденції, що проявляються в стоматологічній практиці, позначають її орієнтацію на розширену, більш тісну та узгоджену взаємодію між вузькопрофільними лікарями, пацієнтами, кураторами, адміністраторами з метою реалізації програм лікування, які є одночасно

ефективними та оптимальними у витратному для пацієнтів та прибутковому для клінік аспектах.

Соціально-психологічні виміри комплаєнтності у даному контексті набувають розширеного трактування і позначаються нами як здатність усіх сторін взаємодії, причетних до розробленого спільними зусиллями плану лікування та зацікавлених в його ефективній реалізації (пацієнт-куратор-лікарі-адміністратор), чітко і якісно виконувати взяті на себе зобов'язання, слідувати настановам і рекомендаціям, отриманим один від одного та зафіксованих у плані лікування, виявляючи прихильність і відданість не лише лікуванню, режиму лікування та лікарської терапії, а й досягненню спільно визначених та зафіксованих цілей, у тому числі не виключаючи та долаючи прояви певного супротиву, конфронтацій.

Роль і стратегії куратора в супроводі процесу розвитку полімодального колективного суб'єкта лікувальної взаємодії у психологічних термінах асоціюємо зі стратегіями екофасилітативного недирективного парадоксального управління розвитком колективного суб'єкта лікувальної взаємодії (за П.В. Лушиним) [1; 0], що є потенційними у плані генерування нового потенціалу розвитку (в найширшому, найгнучкішому розумінні) для усіх залучених.

Формування комплаєнтності усіх суб'єктів КСЛВ є окремим завданням і його реалізація може бути пов'язана з розвитком психологічної компетентності не лише куратора, а кожного учасника полімодальної команди в процесі розбудови розподіленого лікувального комплаєнтного альянсу.

Література:

1. Лушин П. В. Введение в ЭкоПсихоИммунологию. Киев, 2018. 96 с. (Серия «Живая книга» ; Т. 5).
2. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. Одесса : Аспект, 2005. 334 с.
3. Сухенко П. В. Психологічна компетентність стоматолога: орієнтири професійного розвитку // Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18 грудня 2020). Київ : ДЗВО «УМО», 2021. С. 190 –193.
4. Сухенко П. В. Орієнтири формування комплаєнтності пацієнтів у пародонтологічній практиці // Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану : Матеріали ХІ Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2022. С. 147-149.
5. Elwyn, G., Frosch, D., Thomson, R., Williams, N., Lloyd, A., Kinnersley, P., Cording, E., Tomson, D., Dodd, C., Rollnick, S., Edwards, A., & Barry, M. (2012). Shared decision making: a model for clinical practice. *Journal of general internal medicine*, 27(10), 1361–1367.
6. Macri D. The expert advice: Dental patient compliance hinges on effective communication strategie. (2016). RDH.

Швець Ольга

*Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»,
аспірант кафедри психології та особистісного розвитку*

ЕКОФАСИЛІТАТИВНІ КООРДИНАТИ ЦІЛІСНОСТІ: ОСОБИСТІТЬ, ЧАС, СЕРЕДОВИЩЕ

Постановка проблеми. В умовах війни в Україні проблема збереження цілісності особистості набуває особливого значення. В даному контексті осмислення українських психологічних підходів, модальностей психологічної допомоги, що базуються на розумінні національної ментальності та цінностей є одним з актуальних завдань. Його вирішення також сприятиме поширенню уявлень про українську психологію та її здобутки світовій науковій психологічній спільноті. «Екологічна фасилітація» або «екофасилітація» є однією з українських модальностей психологічної допомоги та немедичним психологічним підходом, який спирається на традиції гуманістичної психології К. Роджерса та обґрунтований в теорії особистісних змінювань П.В. Лушина, з апробацією в умовах формальної та неформальної освіти та доведеною ефективністю [1, 2, 4].

Викладення основного матеріалу. Екофасилітативний підхід можна розглядати як сукупність екологічності і фасилітації.

Екологічність розуміється як дії у смислах самої людини, що не шкодять їй і не мають ознак зовнішнього насильницького втручання у її справи. І це доволі тонкий момент усвідомлення й щомиттєвої перевірки, чи це так і чи не перетинаємо ми цю умовну грань, яка у першу чергу залежить від чутливості конкретної людини, і від вимог конкретної ситуації до безпеки. Певною мірою екологічність можна описати як найбільш природній спосіб дії, що можливий у даних обставинах, і, отже, це не якийсь універсальний спосіб поведінки, який можна застосовувати будь-де і за будь-яких обставин, а це найкращий можливий спосіб дії за певних обставин, що веде до безпеки і більш повного зв'язку людини з собою. Найбільш відповідним аналогом цього принципу є принцип йоги *ахімса* (*ненасилля*), який є першим і найголовнішим за усі інші принципи, і має загальне й широке застосування до усіх аспектів відношення людини до себе і до світу взагалі. Цей принцип не означає відсутності насилля взагалі – а тільки те, що насилля, яке є у різних проявах життя людини, має бути зупинене у моменті виникнення і не повинно поширюватися, продовжуватися далі, тобто ланцюг насилля/зла має бути обірваний не тільки у дії, але й не осісти всередині людини, щоб не прорости у ненависть, що руйнує і сама по собі є неекологічною у відношенні людини до себе. А як же відсіч ворогу, скажете ви? Екологічність (*ахімса*) у перше чергу спрямована на себе, а значить відсіч ворогу на захист себе (і усього, що вважається своїм від родини до країни у самому широкому сенсі) і є проявом екологічного підходу. Моє щире сподівання у тому, що саме цей принцип ставатиме домінуючим у

найширшому застосовуванні, і стане основним чинником зміни середовища на більш природне – екологічне – де власні можливості людини для розвитку і збалансованого гармонійного існування розкриватимуться у вирішенні протиріч у природній спосіб.

Фасилітація виражається у словах або діях, які сприяють переосмисленню або пошуку й винайденню рішення для проблеми або зміни стану чи відношення людини до подій або інших людей. Це активний компонент у екофасилітативному підході. Він теж немає якоїсь принципової узагальненої схеми, яку можна було б назвати універсальною. У клієнт-орієнтованому підході, яким є екофасилітація, такі схеми навряд чи застосовні. Кожен випадок є унікальним з точки зору конкретної людини, кожне рішення або результат є винаходом, результатом процесу самої людини у присутності екофасилітатора, який з усією можливою обережністю і повагою сприяє цьому процесу. Екофасилітатор може бути зовнішнім або «внутрішнім», який формується з часом у процесі інтегрування екофасилітативного підходу у внутрішню структуру особистості як власного способу дії.

Ситуація, в якій у людини виникає запит на допомогу, складається із *середовища*, в якому ситуація виникає, *часу* виникнення, і самої *людини* у стані, що обумовлений як її внутрішніми процесами на час виникнення, так і відгуком на безпосередньо ситуацію, що склалася. Розглянемо усі ці складові з точки зору екологічності і фасилітації як сукупного підходу, щоб поміркувати, яким чином відбуваються зміни або знаходиться рішення, яке сама людина (!) – а не хтось інший незалежно від значущості – відчуває як «своє» і як таке, що змінює ситуацію на краще.

У який спосіб екофасилітативний підхід застосовується до *середовища*? По-перше, в рамках екофасилітації пропонується цілісне бачення середовища як ситуації розвитку. По-друге, делікатна робота у проясненні більш повної картини, повернення або повернення уваги до окремих елементів середовища як складових цілого допомагає підсвітити повну картину і – головне – «зумувати» масштаб погляду як на окремі аспекти, так і на картину у цілому. Така можливість подивитися з різних точок і в іншому масштабі є потужним поштовхом до розуміння, «осяяння», іншого бачення і переорієнтації уваги на шляхи вирішення.

Час виникнення проблеми або звернення по допомогу крізь призму екофасилітативного підходу розглядається не як «час катастрофи», «час безпомічності або безпорадності», а як мить, коли рішення вже є всередині, і починається захопливий процес його віднаходження. Такий підхід знімає напругу і певний «заряд» і дозволяє у більш розслабленому стані рефлексувати стан або події, і бачити більше й глибше. Така мить є відчуттям «тут і зараз», і водночас точкою перетинання минулого і майбутнього [3].

І, нарешті, сама особистість *людини*. Екофасилітативний підхід, як і у випадку із середовищем, проявляється у сприйнятті цілісності особистості з усіма внутрішніми станами, процесами і реакціями на ситуацію, що виникла, і на своє відношення до неї. Прийняття себе як складної, часом суперечливої, багатовимірної особистості допомагає «зібрати» себе і отримати внутрішнє

розуміння самої ситуації, *навіщо вона виникла, що вона мені дає*. Це розуміння можливостей, які не усвідомлювалися раніше, горизонтів, що були скриті туманом невизначеності, та скидання обмежень, що заважали бачити цілісність.

Висновки. Екофасилітативний підхід передбачає бачення того, що додає цілісності, дозбирає і укріплює – тобто має профіцітарний характер – і, по великому рахунку, формує вектор розвитку та з часом може бути втіленим як принцип існування людини і взагалі як спосіб вибудовування взаємовідносин з оточенням.

Література:

1. Лушин, П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. Одесса: Аспект. 2005. 334 с.
2. Лушин, П. В., & Сухенко, Я. В. Протокол екофасилітативної сесії як інструмент індивідуального професійного розвитку суб'єкта психологічної допомоги : методичні рекомендації до курсу «Психологічна допомога особистості: екофасилітативний підхід». Київ : ДЗВО «УМО». 2022. 25 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733047>
3. Сухенко Я. В. Психологічний час особистості: змістово-хронологічна логіка дослідження феномену. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Том 2. № 6. С. 96–100.
4. Lushyn, P. V. & Sukhenko, Y. V. Reconsidering the Concept of Sustainability: Personal Adaptability Dynamics as Predictor of Positive Change. In: 3rd International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF), 2022. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1049/1/012080>
5. Rogers, C. R. On becoming a person: A therapist view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin Company. 1961. 420 p.

Богачевська Анна

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кафедра психології та соціальної роботи
магістрант*

ДУХОВНІСТЬ ЯК ВАГОМА ПЕРЕДУМОВА ПОДОЛАННЯ ПТСР ОСОБИСТОСТІ

Звернення до визначень поняття духовності демонструє їх розмаїття й протиріччя. За висловом І. Канта, духовність постає поряд із почуттям морального обов'язку. Водночас Ф. Шляйєрмахер пов'язує це поняття із почуттям залежності, С. Рейнак вважає за необхідне розглядати духовність як сукупність сумлінних почуттів.

Окрім цього А. Тойнбі зауважує, що релігійність суб'єкту пізнання сприяє осягненню буття у межах цілісності [3]. Отже, релігійність – це сприймання Буття у свідомості людини. Водночас сутність цього процесу

залежить від висхідних позицій самого індивіда – моральних, когнітивних, матеріальних.

Відтак, релігійність або духовність, як особистісна властивість людини й суттєва складова самосвідомості індивіда, є віддзеркаленням внутрішніх цінностей й моральних установок індивіда й, водночас, відчуває вплив культурного середовища, спільноти, в межах якої відбувається формування свідомості особистості й засновуються підвалини її майбутніх вчинків й ставлення до себе, власного здоров'я й оточуючих. Саме духовність або моральні переконання особи засновують її особистий стиль життя.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє визначити щонайменше чотири загальних напрямки у тлумаченні поняття «духовність» [6].

В межах *першого напрямку* відбувається виявлення коренів духовності та релігійності, але не стільки у самій людині, скільки у властивостях її особистості й схильності до рефлексії. Саме тому духовність тут постає як результат приєднання суб'єкту до загальнолюдських цінностей, духовної культури [4]. Категорія «дух» являє собою об'єктивне явище, що вміщує активність суб'єкта. Активність спрямовується на опанування духовного досвіду людства, визначення цілей й значень, що пояснюють семантичне поле культури.

М. Вебер, розглядаючи сутність категорії «духу», застосовує поняття «дух капіталізму» стосовно стилю мислення людини, що вирізняється раціональною спрямованістю до етичного і законного прибутку у межах власної професії [10]. Тобто, якщо у християнській етиці найважливішим положенням є віра людини у спасіння душі, то у протестантській – чесна й наполеглива праця індивіда задля суспільства, раціонального перетворення світу на славу Божу. Отже, за М. Вебером, етичні норми «ідеального типу» формують скромність, відповідальність, усвідомлення власного обов'язку й чесність у підприємця. Намагався реалізувати зазначені ідеї у філософії бізнесу Б. Франклін, який вважав, що чесність надає кредит довіри, а акуратність, пунктуальність, помірність є чеснотами й призводять до вигід у професійних справах.

Таким чином, суттєвим витоком духовності є етичні норми, якими людина керується у повсякденному бутті. Етичні, юридичні й інші норми є взірцями людської культури, і якщо людина засвоює їх та відчуває як внутрішні, саме в такий спосіб здійснюється залучення до вищих духовних цінностей буття. Й духовно людина збагачується, коли вона приймає духовні цінності, що є нормами суспільства як власні й утворюють особистий внутрішній світ, суб'єктивну реальність [5].

Наступний, *другий напрямок* у тлумаченні категорії «духовність» пов'язаний із дослідженням ситуативних й особистісних чинників, які сприяють виникненню у людини духовних станів. Слід відзначити, що духовний стан розглядається як психологічний феномен й характеризується тим, що людина впродовж деякого часу не відчуває власні органічні функції, тілесні прояви, сконцентровується на осягненні й переживанні духовних цінностей або когнітивних, моральних аспектів людського буття. Саме духовні

стани допомагають людині поглибити індивідуальний досвід саморозвитку й зануритись у внутрішній смисл зовнішніх подій – все це є психологічним підґрунтям формування духовної сутності переживань інтелектуальної і моральної рефлексії індивіда.

На думку В. О. Пономаренко, виникненню духовних станів передують особливі умови професійної діяльності людини – надзвичайні, стресові ситуації. Власне осягнення межі між життям й смертю пов'язане із відчуттям сили духа або специфічного психологічного захисту, що дозволяє здолати страх, перебороти очікування смерті й виконати завдання, зберегти власне життя й інших людей [4].

Водночас, як вважає В. Франкл, «людська духовність не просто усвідомлена, а неминуче несвідома. Дійсно, дух виявляється таким, що не рефлектує себе, тому що його засліплює будь-яке самоспостереження, що намагається схопити його у зародку, у його виток»[7]. Тобто, в психології духовні стани невід'ємно пов'язані із пошуками коренів духовності у нерелектованих глибинах несвідомого «Я» людини.

Усередині *третього напрямку* духовність розглядається як принцип саморозвитку і самореалізації особистості, звернення до найвищих цінностей людства. Відомо, що саморозвиток й реалізація духовності особи відбувається завдяки прийняттю загальнолюдських цінностей – добра, краси, любові. Оформлення уявлень зазначених цінностей стимулює прийняття на суб'єктивному рівні духовних цінностей й психологічної готовності суб'єкта до їх засвоєння й реалізації у бутті. Мотиваційним підґрунтям психологічної готовності виступають духовні потяги особи. К. Ясперс, визначаючи духовні потяги, зауважував, що «спрямованість до осягнення певного стану буття і до присвячення себе цьому стану, що має прояв у цінностях – релігійних, естетичних, етичних або таких, що виражаються ставленням суб'єкту щодо істини, - переживаються як абсолютні» [8]. Відтак, духовні потяги – це складна психічна реальність, пов'язана із екзистенційними переживаннями людини «що впливають із вірності людини духовним цінностям; це інстинктивний смуток за ними, коли їх не вистачає, і ні з чим не зрівняне задоволення від їхнього задоволення» (тут же).

За висловом Г. О. Балла, найважливішим моментом у формуванні та розвитку духовних цінностей є поява у суб'єкта пізнання почуття «внутрішньої, особистісної свободи»[1]. Також В. І. Ксенофонов зауважує, що розвиток духовності неможливий без почуття свободи [2]. Духовний стан особистої свободи у суб'єкта пов'язаний із відчуттям усвідомленості наявності різних альтернатив й сформованості внутрішньої готовності здійснити вибір певної альтернативи на основі відповідних внутрішніх смислів, цінностей, творчості.

Й, насамкінець, *четвертий напрямок* є втіленням власне релігійного погляду – духовність – Божественне одкровення: Бог є дух. Отже, духовне життя – це життя з Богом й у Бозі.

Таким чином, ми досить коротко визначили основні напрямки у трактуванні поняття «духовність». На нашу думку, духовність пов'язана із прийняттям і реалізацією особистістю найвищих людських цінностей, а

спрямованість до пізнання й самопізнання, виходячи із ціннісного ставлення до загальнолюдських цінностей, є суттєва складова моральної свідомості людини.

Звернення населення нашої країни до екологічного мислення, пошук цінностей в площині духовності відбиває трансформацію суспільних і індивідуальних цінностей і норм.

Література:

1. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие / Г. О. Балл // Психология в радиогуманистической перспективе : избр. работы. К. : Основа, 2006. С. 257–278.

2. Ксенофонов В. И. Духовность как экзистенциальная проблема // Философские науки. 1991. № 12. С. 41–53.

3. Тойнби А.Дж. Исследование истории: Возникновение, рост и распад цивилизаций / Арнольд Тойнби; пер.с англ. К.Я.Кожурина. М.: АСТ. 2009. 670 с.

4. Пономаренко В.А. Психология духовности профессионала / В. Пономаренко М, 1997. 269с.

5. Слободчиков В.И. психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. М.: ПСТГУ, 2013. 400 с.

6. Філософський енциклопедичний словник / В.І.Шинкарук (голова редколегії) та ін. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

7. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 45 - 128.

8. Ясперс К. Духовная ситуация времени // Ясперс К. Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991. 527 с. С. 288-418.

9. Ясперс К. Шифры трансценденции / пер. А. В. Перцев / Философия. Религия. Культура. 2018. Т. 7, № 1(13). С. 97-110

10. M. Weber. Die Protestantische Ethik und der «Geist» des Kapitalismus. 1905. / Макс Вебер. Протестантская этика и дух капитализма. Избранные произведения. Пер с нем и общая редакция: Ю. Н. Давыдов. М., «Прогресс», 1990. С. 44–271

11. Ясперс К. Духовная ситуация времени // Ясперс К. Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991. 527 с. С. 288-418.

СЕКЦІЯ 2

Лапченко Інна

*Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології*

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У НАБУТТІ ОСОБИСТІСТЮ ЦІЛІСНОСТІ

Постановка проблеми. Сьогодення поставило перед особистістю, що вважає себе дорослою і зрілою, а також особистістю, що розвивається, складні випробування, які часто здійснюють травмівний вплив. При цьому постає питання визначення рівня травмованості кожного суб'єкта відповідно не лише від самої події, а й відповідно до індивідуальних особливостей особи. Рівень травми, яку може нанести подія, вже неодноразово визначалася, але на психологічній консультації актуальним є питання особистого реагування клієнта на ту чи іншу подію.

Емоційний інтелект як інтегрована здатність особистості займає особливе місце у визначенні ресурсів, за допомогою яких клієнт може сприймати певні події свого життя в конструктивний або деструктивний спосіб. Тому для науковців і практиків актуальним постає питання ролі емоційного інтелекту в реагуванні особистості на психотравмівні події її життя і набуття цілісності.

Історія дослідження проблеми емоційного інтелекту та створення єдиної концепції його тлумачення засвідчує певну трансформацію розуміння даного явища, що значною мірою впливає на бачення його значення для повсякденного життя і для подолання кризових ситуацій. Емоційний інтелект відносять до системи здібностей, до особистісних рис, а в останні десятиліття його визначають як інтегрована здатність до розуміння власних емоцій та почуттів, а також до інтерпретації смислів у міжособистісній взаємодії.

Викладення основного матеріалу. Аналіз проблеми емоційного інтелекту показав різноманіття його визначень. Зокрема, Дж. Майер і П. Саловей називають його здатністю особистості контролювати свої емоції та використовувати їх з метою покращення розумових дій, а також здібністю інтерпретувати ставлення особи, які виявляються через почуття, і управляти ними за допомогою інтелектуальних дій [5]. В. Зарицька трактує емоційний інтелект як інтегральну властивість особи сприймати, розуміти, регулювати і контролювати свої емоції та переживання інших людей, а також використовувати ці здібності для розв'язання складних завдань і досягнення життєвих цілей [3]. Ю. Бреус на основі детального аналізу надає своє визначення і пише, що емоційний інтелект – це «складний конструкт ментальних здібностей, пов'язаних із оперуванням емоційною інформацією та формуванням емоційного досвіду суб'єкта» [2]. І. Андреева також вважає, що емоційний інтелект – це сукупність ментальних здібностей, які полягають у

розумінні особистістю власних переживань та емоцій інших людей, а також в уміннях управляти емоційною сферою [1].

Цілісність особистості у психології передбачає насамперед внутрішнє почуття гармонійності – єдність тілесного, душевного і духовного життя [4]. Така особистість має сформовану ціннісно-смислову систему, здатна зберігати свою життєву стратегію, навіть у критичних ситуаціях. Вона реалістично сприймає навколишнє середовище і соціальне оточення, здатна робити свідомий вибір і протистояти зовнішньому тиску. Її не турбують внутрішні протиріччя, вона спокійна і впевнена.

Ця інтегрована якість особистості формується прижиттєво і під впливом взаємодії з соціальним оточенням. Обґрунтовуються дві провідні моделі формування цілісності особистості : силова і модель внутрішньої гармонії. Перша з них полягає у тому, що цілісність формується і з віком підтримується чіткими переконаннями, які відстоюються у відкритому протистоянні. Про таку особистість говорять як про високоморальну і духовну, здатну принести у жертву своє життя заради переконань.

Модель внутрішньої гармонії передбачає наявність двох важливих умов : внутрішньої гармонії та внутрішньої гнучкості особистості. Внутрішня гармонія означає єдність свідомого і підсвідомого, відсутність внутрішнього конфлікту, а також позитивне світосприйняття, згідно з яким особистість здатна осмислювати себе, свої якості та емоції, розуміти своє оточення, їхні властивості і переживання. Внутрішня гнучкість означає здатність особистості пристосовуватися до мінливих умов власних станів і процесів з метою самовідновлення і самозбереження. Відповідно, така особистість здатна будувати стосунки з соціальним середовищем, яке вона приймає і навзаєм приймається ним.

Висновки. На основі проведеного аналізу констатуємо, що емоційний інтелект виступає ресурсом в процесі набуття особистістю цілісності. Ресурс визначаємо як джерело, що відновлюється. Відповідно, емоційний інтелект формується і водночас закладає основу для формування цілісності. У свою чергу, цілісна особистість має розвинутий емоційний інтелект. Отже, емоційний інтелект відіграє важливу роль – роль ресурсу у набутті особистістю цілісності.

Література:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена. *Вопросы психологии*. 2006. № 3. С. 78–86.
2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дисертації ... канд. психол. наук: 19.00.07; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ, 2015. 20 с.
3. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2010. 304 с.
4. Цілісність особистості. Електронний ресурс – режим доступу : http://psychologis.com.ua/celostnost_lichnosti.htm

5. Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3). 197–215.

Дзюбинська Марія,

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника,
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри психології розвитку*

БІОПСИХОСОЦІАЛЬНА МОДЕЛЬ – КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЗДОРОВ'Я

Здійснивши теоретичний та практичний аналіз особливостей внутрішньої картини здоров'я дітей, хворих на епілепсію, ми визначили, що цей психологічний феномен має складну структуру, тому потребує системного підходу до його дослідження [2].

Системний підхід передбачає вивчення внутрішньої картини здоров'я (ВКЗ) як складної системи, ланки якої тісно взаємопов'язані й взаємозалежні одна від одної. Принцип системного підходу до ВКЗ дозволяє виділити основні системоутворювальні чинники, підсистеми та рівні. Такими взаємопов'язаними між собою рівнями є: біологічний, психологічний і соціальний, що відповідають біопсихосоціальній моделі.

Біопсихосоціальний підхід також називають інтеграційним (від лат. *integrum* – ціле; інтеграція означає процес об'єднання будь-яких елементів/частин у одне ціле, процес утворення взаємозв'язків). Основний принцип біопсихосоціальної (інтеграційної) моделі виражає концепцію єдності душі й тіла. Всі сфери розвитку людини й чинники середовища перебувають у постійному взаємозв'язку. [4].

У своїй статті «Потреба в новій медичній моделі», опублікованій в журналі *Science* у 1977 році, Георг Енгель заклав основи для біопсихосоціальної моделі, яка враховує всі відповідні детермінанти здоров'я, а також підтримує інтеграцію біологічних, психологічних і соціальних факторів в оцінці, профілактиці та лікуванні захворювань. На початку 80-х років ХХ століття було започатковано практичний (прикладний) підхід психології та психологів до комплексних проблем збереження здоров'я та лікування соматичних захворювань [5].

Зміна вектору досліджень підкреслила важливість суб'єктивної оцінки здоров'я, тому паралельно з розвитком біопсихосоціальної моделі, за аналогією з поняттям «внутрішня картина хвороби», у 1983 році запропоновано нове поняття «внутрішня картина здоров'я». ВКЗ відображає той психофізичний простір, де людина здатна оцінити свої біологічні, соціально і психологічні можливості. Це не тільки знання своїх можливостей, але й уміння користуватись істинними резервами та нерозкритими потенціями. [1].

Згідно з біопсихосоціальною моделлю, розвиток особистості, її здоров'я, адаптація до життя чи поява захворювання є індивідуальними процесами, що

залежать від комбінації генетичних і соціальних чинників людини [4]. ВКЗ є не лише результатом буття людини, вона відображає в собі, у вигляді символічних утворень, ті дозвільні дії або заборони на дії, які спрямовані на руйнування або збереження здоров'я. Як наголошував В. Є. Каган, здоров'я реалізується не тільки в біологічній альтернативі «здоров'я-хвороба», але й в індивідуальних установках ставлення до здоров'я, стереотипах масової свідомості, у взаємодії людиною й середовищем. Ставлення до здоров'я є специфічною стороною особистості. Кожна людина уявляє собі що таке здоров'я й здатна співвіднести з цим свій актуальний стан [3].

Центром інтересу біопсихосоціальної моделі є не хвороба, а особистість. У діагностиці та лікуванні, окрім медичних процедур, вона передбачає використання психологічних методів, сприяючи таким чином розвитку міждисциплінарного підходу.

Отже, біопсихосоціальна модель змінила світоглядне розуміння здоров'я та захворювання, замінивши біомедичну модель. Її поява призвела не до загальної відмови від базової моделі, а радше до розширення дослідницьких концепцій. Біопсихосоціальна модель послужила стимулом для багатьох досліджень того як психологічні та соціальні чинники впливають на формування внутрішньої картини здоров'я особистості, що дало поштовх розвитку міждисциплінарного поля – зокрема, психології здоров'я.

Література:

1. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проб лематизації) // Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України.– Т. IV.– Ч. 1.– 2002.– С. 11–20.
2. Дзюбинська М. Я. Внутрішня картина здоров'я дітей, хворих на епілепсію: емпіричне дослідження. *Педагогічний процес: теорія і практика(серія: психологія)* 2017, № 1(56). С. 112–118.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2011. 352 с.
4. Поліщук Н. Є. Біопсихосоціальна модель допомоги: основні принципи діагностики та лікування. *«НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія»*. 2013. № 6 (2).
5. STONEGC, COHENF, ADLERNE, HealthPsychology (Jossey – Bass, SanFrancisco, 1979).

ОБРАЗ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ З ПОЗИЦІЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Серед важливих питань сучасної психологічної науки, що висвітлюються у наукових дослідженнях, варто виокремити проблему трактування «бути щасливим». Останнім часом більшість науковців схиляються до його тлумачення в площині результату задоволеності індивідом власною життєдіяльністю. Дане поняття тісно пов'язане з керівництвом діяльністю особистості, її самоздійсненням й саморозвитком.

Найбільш ґрунтовно у вітчизняній психологічній науці поняття «щастя» розкрито в рамках теоретичної моделі цілісності особистості Г. С. Костюка, який керувався принципами багатогранності й діалектичності. Він обстоював ідею «що лише цілісне розуміння особистості у єдності її різних сторін методологічно озброює представників різних наук у комплексному дослідженні невирішених ще проблем її природи й сутності» [1].

Виходячи з наукових позицій Г. С. Костюка, втілених у моделі цілісності особистості, стає очевидним, що запорукою щастя є гармонійно розвинена особистість. Втім гармонія виявляється в розміреності розвитку фізичних і духовних сил людини, у внутрішній єдності теоретичних знань і практичних умінь, моральної свідомості і поведінки, у відсутності розходжень, розладів між її думками і почуттями, словами і ділами, між тим, що людина думає, говорить про себе і тим, якою вона є насправді [5].

Окрім цього, щаслива людина, на думку вченого, характеризується твердими моральними переконаннями, що виявляються в її поведінці, а також принциповістю, вимогливістю до себе, інших людей, готовністю до співробітництва з ними, гуманістю, відданістю своїй Батьківщині. Їй властиві естетичне ставлення до дійсності, цінування краси в природі, праці, мистецтві, побуті, піклуванні про те, щоб усе в житті людей, їхніх відносинах було красивим, щоб нове життя творилося за законами краси [4].

Загиблюючи у наукову спадщину Г. С. Костюка, відбувається осягнення, що ним розроблена певна система психології, яка позбавлена однобічності й така, що надає можливість в процесі вивчення окремих сторін цілого надавати місце різним трактуванням психічного, досягати «повноти її розкриття, що потребується» [2]. Тому, підхід, реалізовуваний вченим, дійсно сприяє комплексному визначенню психологічної природи особистості, в тому числі й досягненню нею стану щастя.

Таким чином, в тезисах представляємо результати теоретичного аналізу образу щасливої людини з позицій психологічної концепції цілісності особистості. Узагальнене психологічне визначення поняття «щастя» пов'язане із тлумаченням його як відчуття наповненості буття, радості і задоволеності

життям, які лежать в основі оптимального, здорового й ефективного життя особистості.

Викладення основного матеріалу. На думку науковця А. Маслоу [4], одне із важливих бажань людини – є бажання бути щасливим.. Щастя водночас може бути стійким і нетривалим. Отже, феномен щастя сповнений парадоксами. Один із найпопулярніших: чим більше людина прагне до щастя, тим менш досяжним воно виявляється.

Науковці доводять: фактори, що спричиняють відчуття благополуччя і щастя, – це рівень серотоніну і дофаміну в головному мозку.

На думку В. Лосевої, А. Луцькова, Н. Русакової, щастя має певні закономірності, а саме [3]:

По-перше, це радість від існування зараз і тепер. Це задоволеність від життя мов від цікавої мандрівки, коли за кожним заворотом відкривається новий вид. Радіти від життя як радіють діти – безпосередньо і щиро.

По-друге, це самосхвалення. Відчуття того, що я хороший, прийняття себе. Проблема полягає в тому, що дуже часто самосхвалення пов'язане із власними досягненнями за зовнішніми оцінками і за своїми критеріями. Тому важливо роз'єднати: самосхвалення – це одне, а залежність від одержаних оцінок – це інше. Тобто самосхвалення залежить від самоповаги.

По-третє, це любов. Коли людина дарує іншій любов, то й набуває її.

По-четверте, це душевний спокій, відсутність внутрішнього конфлікту. Не можливо бути щасливим й відчувати тривогу водночас. Людина позбавлена внутрішнього спокою, втрачає здатність розрізняти де небезпека, а де її немає.

Й останнє, цілісність себе і світу. Це відчуття гармонії – з собою, з іншими, з природою. Не має меж – чи то я у світі, або світ в мені. Таке можна відчутти, коли близька людина висловлює те, що ти тільки-но подумав.

Таким чином, де можна відчутти усі вищезазначені стани водночас? Наприклад, у театрі, під час спектаклю. Це єдність з оточуючими людьми, які також переживають схожі почуття. Почуття любові, яке має прояв у щирих оплесках артистам. Внутрішній спокій й самосхвалення – в процесі вистави людина не займається самокритикою. В цілому, коли особистість виявляє потребу у спілкуванні з витворами мистецтва, в неї більше шансів пережити стан щастя й радість. Проте естетичні почуття можна переживати від взаємодії з природою, з людьми.

Американські вчені У. Уотлс, Дж. Пауелл вважають, що відчуття бути щасливим взаємопов'язане із здоров'ям та виокремлюють фактори, завдяки яким людина відчуває себе щасливою й здоровою. У другій третині ХХ століття, під впливом робіт гуманістично орієнтованих психологів (А. Маслоу, Р. Мей, Р. Олпорта, К.Е. Роджерса, В. Франкла, Е. Еріксона та ін), феноменологія щастя отримала свій розвиток в рамках позитивної психології (М. Селігман, Дж. Вейланат, Д. Майерс, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Чіксентміхайі та інші). [7].

Отже:

1. Стійка система поглядів на життя, котра допомагає підтримувати гарний стан. Переважно такі люди дотримуються ідей гедонізму. Вони

намагаються бути щасливими всупереч недосконалості світу, організму, природи. Вони прагнуть налагодити стосунки із власним оточенням й з близькими. Унікають завдавати шкоду іншим і собі.

2. Постійний позитивний настрій й здатність розглядати ситуації у конструктивному світлі. Будь-які події життя сприймати з боку корисного досвіду та можливості винести відповідний урок із них.

3. Здатність періодично працювати на межі власних можливостей. Людина може зробити набагато більше кращого, ніж їй це здається. Такий ресурс необхідно використовувати. Якщо особистість вважає, що в неї немає енергії для здійснення певної діяльності, то організм і не надає її.

4. Відчуття причетності до духовного життя. Наявність духовних цінностей наповнює ціннісними смислами життя й відкриває невичерпні ресурси особистісного розвитку.

5. Здатність до швидкої адаптації до умов, що змінюються. Сучасне суспільство вирізняється швидкістю змін суспільно-політичних процесів, динамічністю життя. Дезадаптованість спричинює депресивність, соматизацію, втрату смислу життя.

6. Швидке реагування на стрес й відтворення після нього.

7. Підвищена сприйнятливість до всього позитивного. Розширення каналів сприйняття сприяє об'єктивному ставленню до навколишнього середовища, подій, що в цілому сприяє формуванню позитивного мислення особистості.

8. Задоволення від фізичних занять. Фізична активність підтримує не лише життєвий тонус, а дозволяє відчувати задоволення від рухів, органічний баланс організму: збудження-повільність; інтелектуальна активність-фізична активність.

9. Уміння аналізувати власні почуття й довіряти їм. Замість цього, на жаль, деякі люди намагаються придушити те, що відчувають й, внаслідок цього переживають екзистенційний вакуум, втрату почуття наповненості життя смислом.

10. Активна особиста участь у житті інших людей. Стремління бути корисним для інших, дарувати радість, тепло, надавати підтримку.

11. Уміння виявляти великодушність та шляхетність. Індивід, як член людської спільноти, знаходиться у відповідних взаємостосунках із іншими, тому важливо віддавати людям й приймати від них із вдячністю.

12. Почуття гумору. Гумор, як психологічний захист, дійсно допомагає конструктивно вирішувати будь-які проблемні ситуації.

Висновки. Отже, наприкінці викладу варто зазначити: що «щастя» як цілісна система, вирізняє таку ієрархічну структуру: онтологія щастя (витоки і передумови щастя, а саме: радість, ієрархія благ і характеристики – діяльність і час (розподіл за ступенем пріоритетності); гносеологія щастя (пізнання смислу щастя, що постає на двох взаємодіючих рівнях: внутрішньому і зовнішньому, які визначаються індивідуальними характеристиками, суспільними стереотипами, етнокультурними особливостями); аксіологія щастя

(цілевизначений характер щастя, що увиразнюється через ціннісний ряд, прийнятий у культурі певної спільноти).

Література:

1. Костюк Г. С. Умови і рушійні сили становлення особистості / Г.С. Костюк // Проблеми дальшого розвитку педагогічних і психологічних наук у світлі рішень. Київ, 1997. Вип.3. С. 5-7.
2. Селігман М. Э. Нова позитивна психологія: Науковий погляд на щастя і смисл життя / Перекл. з англ. М.: Видавництво «Софія», 2006. 368 с.
3. Лосева В. Учимся быть счастливыми. М.: Смысл; СПб.: Питер, 2006. С.151.
4. Маслоу А. Мотивація і особистість. СПб: Євразія, 2001. С. 448-472.
5. Проколієнко Л. Н. Проблема активності розвиваючоїся личности в исследованиях Г. С. Костюка Вопросы психологии, 2005. № 1 . С. 126-132
6. Психологія особистості: Словник-довідник. За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. С. 245.
7. Ryff C. D., Singer B. A Positive health agenda for the new millennium // Personality and Social Psychology Review. 2000. Vol. 4. Pp. 6–14.

Тесленко Інна

*Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»,
аспірант кафедри психології та особистісного розвитку*

ПОЛІТКУЛЬТУРНА ОСВІТА В УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Постановка проблеми. Відштовхуючись від визначення, що «педагогічний процес, у якому репрезентується дві або більше культури, що відрізняються за мовною, етнічною, національною або расовою ознакою» [4], ми називаємо полікультурною освітою, можна стверджувати, що Україна не є тим освітнім ареалом, де подібна проблематизація має першорядне значення – порівняно, наприклад, із Канадою, котра була першою країною, що почала запроваджувати принцип полікультурної освітньої діяльності. Там це виправдано, зважаючи на тривалий період співіснування англійської та франкофонної культур – аналогічно зі Швейцарією та низкою інших країн.

Логіка формування та історичний перебіг утворення української культури передбачали достатньо віддалені в часі та обмежені за ареалами розгортання періоди взаємодії двох та більше культур. Вони не призводили до утворення територій, котрі б населяло гомогенізоване населення, що органічно поєднує відмінні культури.

Згідно перепису населення 2001 року [1] (останній широкий перепис населення) етнічну більшість в Україні складають українці (77,8 %). Етнічні росіяни – 17,3 %, білоруси – 0,6 %, молдовани – 0,5 %, кримські татари – 0,5%.

Частка болгарів, румунів, євреїв, поляків та інших етносів складає разом 3 відсотки.

Двома суттєвими рисами, якими характеризуються зміни в етнічному складі населення України, починаючи з 1897 року через переписи населення 1926 та 1939 року, є поступове і послідовне скорочення кількості євреїв і кримських татар. У половині адміністративних областей України українці складають майже абсолютну більшість (близько 90 % населення), у семи областях – відсоток українців на рівні 70% населення. Тобто, можна стверджувати, що фактично вся адміністративна територія України, окрім Донецької, одеської областей та АР Крим є місцем етнічного переважання українців, відповідно – територією, позначеною значною моноетнічною присутністю.

У цьому сенсі Україну можливо порівнювати, наприклад, із Австрією, де австрійці складають 91% населення, слов'яни – 4 %, а решту складають інші етноси.

На етнічну картину держави накладається мовна специфіка, котра є визначальним маркером у сенсі самоідентифікації та обрання культурних пріоритетів, котрі репрезентує не в останню чергу також і система освіти. Згідно оцінки 2001 року, українською мовою розмовляють 67,5 %, російською – 29,6 % та іншими – 2,9 % населення України. Після повномасштабного вторгнення можна стверджувати укріплення тенденції до збільшення україно-та зменшення російськомовності.

Невід'ємним складником полікультурності є характеристика демографічної картини суспільства через його релігійні преференції (за врахування того, що Україна є секулярною державою). Україна в цьому сенсі є переважно країною агностиків (40 %), за якими ідуть представники православ'я (27 %), протестантизму (15 %), греко-католицизму (10 %), католицизму (4,7 %), ісламу (1 %), юдаїзму (0,5 %) та інших релігій (сумарно 1,5 %) – за даними CentralIntelligenceAgency за 2009 рік [1].

Викладення основного матеріалу. Освітній процес в Україні достатньо гнучко реагує на зміни, пов'язані з мовно-культурними питаннями [3], особливо цей процес пожвавився у другій половині 2010 років, реагуючи на виклики часу. Так, 5 вересня 2017 року був прийнятий Закон України «Про освіту», за яким 2018 року була запроваджена «Дорожня карта імплементації статті 7 «Мова освіти» Закону України «Про освіту» [2]. За цим документом передбачається створення підручкової та спеціалізованої літератури для навчання представників національних меншин в Україні: загальних та учнівських словників із акцентом на російську, польську, угорську, румунську мови; дидактичних матеріалів і посібників з української мови для закладів з румунською та угорською мовами навчання; створення кабінетів української мови в закладах з румунською та угорською мовами навчання (623 заклади). У тому ж напрямку були сплановані заклади для підвищення кваліфікації учителів цих шкіл, а також громадські обговорення в межах об'єднань

кримськотатарського народу, російської, румунської, угорської, польської та інших національних меншин.

Структура освіти в Україні включає дошкільну, загальну середню, позашкільну, професійно-технічну, вищу, післядипломну освіту, аспірантуру, докторантуру, самоосвіту. Тобто, тенденція впровадження полікультурності має більшою чи меншою мірою позначатися на всіх сегментах освітнього процесу, розвиваючись у руслі загальноосвітньої тенденції демократизації та лібералізації освіти, що орієнтується на розвиток особистості.

Балансування необхідне, оскільки в самому феномені інституціоналізованої освіти закладається певне протиріччя: освітній процес ставить за мету освіту і виховання окремого індивідуума, проте інструменти освіти передбачають уніфікаційний вплив. Стандартизовані програми, фронтальне поширення підручників (із варіаціями, коли в межах однієї дисципліни та програми пропонується бачення різними авторами підручників), орієнтування випускників шкіл та ЗВО на складання ЗНО, НМТ, ЄВІ, ЄФВВ, МТК, МТНК створюють поле, де розбіжностям, відмінностям, варіаціям – загалом, алоформам інваріанту залишається мало місця.

Враховуючи, що освіта у ЗСО та ЗВО (окрім спеціалізованих) є світською, релігійний чинник не відіграє суттєвої ролі у формуванні освітніх змістів, що, зрештою, у деяких випадків призводить до ситуацій конфліктів і непорозумінь, спричинених безпосередньо змістом навчальних дисциплін, перш за все – у ЗСО (у ЗВО так само). Найбільш «дражливою» сферою у цьому сенсі є поле гуманітарних наук, перш за все – літератури та історії. Гуманітарна тематика є великим подразником, про що свідчать події останніх місяців, а тенденційність у її викладі, акцентування тем, спричинене авторським баченням (перш за все авторів підручників) – стають ґрунтом для невдоволення.

Так, наприклад, програми із вивчення зарубіжної літератури в 6-9 та 10-11 класах загальноосвітніх шкіл 2022 року передбачають вивчення грецької, індійської, єгипетської міфології та національного фольклору; Вед, Біблії, Корану; послідовно – англійської, французької, німецької, американської, італійської, іспанської, російської літератур; спорадично – китайської, японської, австрійської, балканської, польської та скандинавських літератур. Кримськотатарська література присутня лише як пропозиція серед інших, а літератури Литви, Латвії, Естонії відсутні взагалі. Наповнення програм відповідає загальному відкритому характеру дисципліни – котра через це виглядає досить монолітно і – попри багатоманіття – не полікультурно.

Програма передбачає і прогнозує унітарне бачення літератури і літературного процесу, в ядрі котрого знаходиться достатньо усталена концепція літературного канону класичних творів. З одного боку, ця унікальна програма, аналог якої відсутні у світі, дає можливість отримання філологічно-гуманітарного орієнтування дитини в ЗСО; з іншого – вона виглядає достатньо тенденційно (особливо враховуючи присутність у ній російських письменників) і не співпадає вповні з етно-демографічною картиною українського суспільства. Так, відсутній кримськотатарський елемент – при тому, що Мала академія наук

послідовно з 2017 року намагається популяризувати цей напрямок у секції «Кримськотатарська гуманітаристика».

Проблема полягає не в окремих творах, що вивчаються в межах дисципліни – у тих сенсах і цінностях, що вкладаються через них в освітній процес і поширюються на учнів: це перш за все простір переважно секуляризованих, проте християнських цінностей Старого світу з оперттям на імперські тексти (англо-французького характеру). Зрозуміло, що подекуди це може призводити до зазначеного вище невдоволення, коли, наприклад, діти з мусульманським фоном починають вивчати ці тексти. Або ж – діти з польським фоном за всі роки вивчення зарубіжної літератури знайомляться з творами лише двох авторів – Адама Міцкевича та Барбари Космовської.

Аналогічно виглядає ситуація в царині історії, де постійна ревізія подій, відкритість тлумачення тих чи інших етапів, відсутність цілісної для України (як території-держави) концепції історії, котра однаковою мірою поєднувала б Лівобережжя, Правобережжя та Південь і на що вказують деякі українські історики.

Освітній процес зав'язаний на мовному питанні, котре до 2022 року вирішувалося шляхом певного балансу між виданням підручників для шкіл із українською та російською мовою навчання. Лише своїм листом від 8 червня 2022 року МОН України вивів підручники для шкіл з російською мовою викладання з числа тих, що будуть видаватися в 2023 році [6]. Мовне питання так чи інакше було і є питанням політичним, адже, попри воєнну агресію проти України з 2014 року, російські підручники видавалися для шкіл з російською мовою навчання і тим самим забезпечувався освітній процес для етнічної меншини.

Однак нинішня ситуація змушує дивитися на цю ситуацію з точки зору політичного вибору: мова національної меншини – мова агресора. І політичний вибір, який здійснюється, важливий не лише в сенсі того, що з числа тих, хто є / може бути суб'єктом полікультурної освіти, виводиться найбільша після українців етнічна група. Це означає також і те, що зараз як націєформуючий принцип сприймається не примат етнічного походження, а політичного ціннісного вибору. Концептуальне оформлення національних держав у ХІХ столітті та понаднаціональних утворень (на кшталт Австро-Угорської імперії) скінчилося в момент втрати впливу расово-етнічними ученнями, чий розквіт припадає саме на другу половину ХІХ – першу третину ХХ століття. Міграційні процеси глобального характеру, котрі розгортаються з кінця ХІХ, протягом ХХ та на початку ХХІ століть переконують у тому, що розуміння «держави», «національної ідентичності», «культури» і «полікультурності» виходить далеко за межі етнічно-національних прив'язок і більше визначається поняттям «політична нація»: система цінностей, здатна робити спільним знаменником державотворення чинники не етно-релігійного, а консенсусно-політичного характеру.

У цьому сенсі на даному етапі розвитку української держави ми дивимося на українську (етнічну, національну, політичну) компоненту як на цементуючий елемент системи світогляду, котрий стає фундаментальним і

вирішальним. Він не ліквідує необхідність реалізації політкультурного підходу в освіті, проте в ситуації російської агресії проти України виносить «за дужки» у глобальному вимірі полікультурність на рівні системи освіти. Частка російського етносу та російськомовності нікуди не зникає, проте політично його знаки несумісні з політикою держави та необхідністю її збереження. Натомість кримськотатарський символ тарак-тамга, депортація кримських татарів 1944 року стають важливою складовою національної самосвідомості, незважаючи на те, що етнічно частка кримських татар складає близько 0,5 % населення України.

Достатньо неоднозначна з політико-гуманітарної точки зору ситуація на заході України в тих регіонах, що тривалий час знаходилися у зоні впливу, перш за все, Угорщини та Польщі і Румунії висуває виклики збалансованого і при цьому – достатньо однозначного впровадження освітньої політики, котра, з одного боку, здатна задовольнити освітні потреби етнонаціональних меншин, з іншого – не підважити загальну українську концепцію репрезентації державності та культури як політичного вибору. У цьому сенсі Україна балансує в умовах складних внутрішніх центально- та східноєвропейських реаліях, де політичні висловлювання політиків та діячів Угорщини, Польщі, Румунії підсвічують ті невирішені проблеми в царині історії, які Україна успадкувала разом із незалежністю та не до кінця сформованою системою політичних поглядів.

Висновки. Історичні процеси та формації, асоціації з якими досить часто виникають протягом 2022 – початком 2023 року, залишаються складними не вповні відрефлексованими темами. Історики в Україні до цього часу дискутують про сутність та роль таких утворень, як Велике князівство Литовське чи Річ Посполита, виробляючи певну політичну ідеологему, котра стала б для сучасної України підґрунтям розуміння того, як розвивалася українська державність – не як переривна та фрагментована історія, а як багатосторонній складний, проте – присутній процес, куди вписується підписання декларації Люблінського трикутника 11 січня 2023 року [5].

Це має вплинути на ті аспекти, котрі Україні потрібно втілювати в царині полікультурної освіти: врахування націо-етно-культурних особливостей при формуванні освітньо-світоглядного горизонту, що збалансовано представляє як універсалізоване знання беззаперечного теоретико-фактичного характеру (перш за все – у царині фізико-математичних та медико-біологічних дисциплін), так і гуманітарно-світоглядного, де частка полікультурності може бути представлена більш широко за рахунок регіональних особливостей, специфіки та міркувань локального характеру.

Зрештою, полікультурна освіта в Україні – попри глобальний характер тенденції полікультурності загалом – буде в деталях відрізнятися від аналогічних практик в інших державах, намагаючись стати спільним знаменником для мультирелігійної, багатоетнічної держави, політичним вибором котрої є політична українська нація.

Література:

1. The World Factbook. — Washington, D.C. : Central Intelligence Agency. Режим доступу: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/ukraine/>
2. Дорожня карта імплементації статті 7 «Мова освіти» закону України «про освіту». Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2018/02/13/brochure-roadmapukr12-02-2018-2.pdf>
3. Забезпечення освітнього процесу національних меншин – на особливому контролі МОН. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/news/zabezpechennya-osvitnogo-procesu-nacionalnih-menshin-na-osoblivomu-kontroli-mon>
4. Левицька Л.А. Зміст поняття «полікультурна освіта» в вітчизняній та зарубіжній педагогіці. Режим доступу: <http://scaspee.com/all-materials/29>
5. Президенти Польщі та Литви приїхали до України та зустрілися із Зеленським. Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-ukraina-zelenkyi-polshcha-lytva/32218967.html>
6. У 2023 році МОН не друкуватиме підручники російської мови для класів не національних меншин. Режим доступу: <https://nus.org.ua/news/u-2023-rotsi-mon-ne-drukuvatyme-pidruchnyky-rosijskoyi-movy-dlya-klasiv-ne-natsionalnyh-menshyn/>

Мельничук Сергій

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка
доцент кафедри філософії, політології та психології*

ВПЕВНЕНІСТЬ В СОБІ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ МЕХАНІЗМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ У ВНЗ

Постановка проблеми. Сучасному суспільству необхідний особливий тип особистості, який здатний конструктивно відстоювати свої інтереси, вільно виражати свої почуття і при цьому не принижувати інших. Процес формування такої особистості не можливий без розвитку впевненості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Впевненість у собі характеризується внутрішніми переживаннями стосовно відповідності самооцінки реальним можливостям. Якщо самооцінка вища за реальні можливості, то така людина буде самовпевненою, якщо самооцінка буде нижча за реальні можливості – невпевненою. У сучасній психологічній науці досліджується вплив впевненості на досягнення успіху в діяльності (І. Зінов'єва, О. Нікітіна, М. Сміт та інші); впевненість вивчається як соціально-психологічна характеристика особистості (І. Ромек, Є. Смаглій); розробляються психотерапевтичні методики, зміст і форми соціально-психологічного навчання, які підвищують рівень самооцінки людини та її впевненість у своїх силах (К. Роджерс, Т. Яценко та інші).

Викладення основного матеріалу. Психологічне зростання особистості в юнацькому віці пов'язане із здатністю до конструктивної взаємодії з іншими людьми, розуміння і визнання цінності іншої людини, становлення авторства власного життя, прагнення до продуктивності життя, що дозволяє нам говорити про можливість формування впевненості, близьким до поняття впевненості є поняття впевненості.

Сучасні дослідники виділяють десять принципів впевненості, в основі яких лежить впевненість, що ніхто не може успішно маніпулювати оточуючими, якщо ті самі цього не дозволять:

- людина має право змінювати власні погляди, при чому не тільки під тиском обставин, а тому, що їй просто це подобається;
- людина має право робити помилки і відповідати за них;
- людина має право сказати: "я не знаю" (точка зору, згідно з якою людина здатна розібратися в собі самій і може дати відповідь на будь-яке питання, що стосується нюансів її поведінки, є соціальним міфом);
- людина має право не залежати від доброї волі інших людей, тобто вона не зобов'язана всім подобатися;
- людина має право на нелогічні рішення, бо логічні не завжди є правильні і доречні, особливо у тих випадках, коли не цілком зрозуміло, про що йдеться;
- людина має право сказати: "я тебе не розумію". Ми не зобов'язані вгадувати і виконувати бажання інших людей;
- людина має право сказати: "мене це не хвилює", має право не бути згідною з уявленням інших, що є добре і допустиме, а що ні [4].

Таким чином, в ідеалі впевненість у собі допомагає постояти за себе, не здійснюючи шкоди іншим людям. Над вихованням у собі такої впевненості потрібно працювати, і її можна добитися незалежно від того, наскільки людина є впевненою у собі в певний момент часу.

Впевненість у собі пов'язана з локусом контролю, який відображає віру людини у здатність впливати на хід подій у власному житті, контролювати наслідки власних дій. За цим показником людей можна поділити на екстерналів (які бачать причину всього, що відбувається з ними у зовнішніх обставинах) та на інтерналів (схильних брати на себе відповідальність за все, що відбувається в їхньому житті, впевнених у собі, таких, що покладаються лише на себе). Інтернали більш природні, незалежні і самостійні, володіють вольовими якостями. Серед осіб, які добиваються у житті успіху, більшість перебуває в полюсі інтернальності, вважає дослідниця Е. Кір'янова.

Поглиблене дослідження інтернальності-екстернальності засвідчили, що характеристики рівня суб'єктивного контролю можуть змінюватися у однієї і тієї ж людини залежно від того, якою вона бачить конкретну ситуацію: складною чи простою, приємною чи неприємною, вигідною чи не вигідною. Людина, яка веде себе асертивно, не звинувачує у власних неприємностях інших людей, а у випадку невдачі вона здатна переконати себе, що це власне її успіх.

Для особистості з гармонійним видом (високим рівень впевненості) є характерним збалансований розвиток когнітивного, емоційно-оцінювального, мотиваційно-цільового та поведінкового компоненту, який стабільно

проявляється в різних сферах життя, та характеризується середньо-високими показниками інтенсивності, повноти та сталості за усіма структурними компонентами впевненості в собі.

Дисгармонійний профіль (надмірний, середній, низький рівні впевненості) поділяється на види: самовпевнений, непевнений та розбалансований.

Висновки. Впевненість є важливою детермінантою становлення особистості та сприяє розкриттю її психологічного потенціалу. Вона впливає на розвиток ефективної комунікації, активності, відповідальності, соціальної сміливості у висуванні та вирішенні нових цілей і завдань.

Література:

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: [учеб. пособие для студентов пед. вузов] /Е.В.Андриенко; под ред. В.А.Сластенина. – М.: Academia, 2000. – 262с.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
3. Галицький В.М., Мельник О.В., Синявський В.В. Соціально-психологічний словник /В.М. Галицький, О.В. Мельник, В.В. Синявський. – К., 2004. – 250с.
4. Каппони В., Новак Т. Ассертивність – в життя /В.Каппони, Т.Новак. - СПб.: Питер, 1995. –186 с.
5. Шпалінський В. В. Психологія менеджмента [Текст] / В. В. Шпалінський. – М. : [б. и.], 2000. – С. 80.

Григор'єва Тетяна

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка
факультет педагогіки, психології та мистецтв
магістрант*

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЯВИЩ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Проблема негативних явищ (шкідливих звичок) сьогодні дуже гостра, вживання неповнолітніми, юнаками і дівчатами наркотичних речовин стає небезпечним соціальним явищем. Наркотики руйнують психіку молодих людей, зумовлюють відмову від здорового способу життя, породжують мотиви прийняття хибних рішень. Саме тому, є вкрай важливим зрозуміти, що таке наркотики, щоб краще усвідомлювати шкоду, яка спричинена їх споживанням [2].

Наркоманія – це хвороба, що виникає внаслідок вживання наркотичних речовин та призводить до глибокого руйнування організму і навіть смерті. Якщо наркоман не отримує наркотик тривалий час, у нього з'являються болісні відчуття, які не кожен витримує і може навіть померти. Підлітки вживають наркотики у шість разів частіше, ніж люди інших вікових груп [5] .

Наркоманія в наш час досягла масштабів епідемії. Її поширення йде набагато швидше, ніж вживаються заходи щодо боротьби із цим страшним явищем. Тому важливе значення в сучасному суспільстві набуває профілактика наркоманії. Вона передбачає комплекс заходів, що попереджають прояви наркоманії [4].

Профілактика наркоманії повинна стати невід'ємною частиною освіти. Для цього в школах проводяться лекції, тренінги, відеолекторії та заняття по профілактиці наркоманії, демонструються документальні та художні фільми. Хороша профілактична робота серед підлітків дає відчутні результати і вона повинна вестись постійно і в широких масштабах.

Правильно проведені профілактичні заходи серед підлітків обов'язково стануть стримуючим фактором і зменшать кількість молодих людей до вживання наркотичних засобів.

Мета програми: профілактика наркоманії удитячому середовищі; формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у юнаків і дівчат, негативного ставлення до наркотиків та шкідливих поведінкових звичок; виховання довіри до людей, здатності співпереживання, доброти; навчання молоді навичок інтерактивного спілкування у колективі, саморегуляції, долання негативного настрою та відновлення оптимістичного ставлення до життя; розвиток уміння відстоювати свою думку, наводити докази, підтвердження .

Завдання програми:

1. Сформувати розуміння того, що наркотична залежність може стати найстрашнішою загрозою для долі людини.

2. Сприяти формуванню свідомої, активної життєвої позиції на користь здорового способу життя.

3. Розвивати уміння розрізняти факти і міфи про наркотики, розуміння того, що сучасна реклама наркотичних речовин ґрунтується саме на використанні міфів про них; розвивати вміння протистояти міфам.

4. Надавати загальну інформацію про наркотики, їх види.

5. Сприяти формуванню вмінь застосовувати отримані знання у повсякденній практиці.

Профілактична програма проводилася протягом 2021/2022 навчального року в КЗ «Олександрівський ліцей № 1» Олександрівської селищної ради Кропивницького району Кіровоградської області. Учасниками даної програми були учні 9-х та 10-х класів.

Методи: інформаційні повідомлення, рольові ігри, модельовані ситуації, рухливі ігри, робота в парах, малих групах, обговорення вправ, вправи на активізацію.

Модульна профілактична програма розділена на короткі фрагменти (заняття), кожен з яких представляє завершений у змістовому і структурному відношенні елемент. Це дає можливість проводити тренінг у режимі окремих коротких зустрічей і, крім цього, дозволяє хлопцям і дівчатам, що приєдналися пізніше за інших, легко включатися в роботу [3].

Мета першого модуля (зустрічі) встановити природну дію алкоголю, наркотиків і токсинів, переконати учнів в неприпустимості вживання наркотиків; визначити основні шляхи профілактики наркоманії, тютюнопаління; розвінчати поширені міфи про популярність і магічність властивостей тютюну, алкоголю, наркотиків; виховувати прагнення учнів до здорового способу життя.

На другому занятті учні знайомляться з інформацією щодо шкідливого

впливу тютюну та етапів формування залежності від цієї пагубної звички. Кожного року у світі у мільйонів людей виникають різні захворювання через куріння. Та не зважаючи на це, в той же час інші мільйони людей на Землі починають курити. Під час виконання різноманітних тренінгових вправ разом з учнями замислилися над тим, як підкоряємося поганим звичкам, і як ці звички впливають на стан нашого здоров'я. Чому ми починаємо курити? Чи варто було спробувати? Які наслідки куріння? Як не почати курити? Як кинути курити?[1].

Під час третього модуля учасників тренінгу ознайомлено з поняттям наркоманії, її причинами, закономірностями розвитку та видами наркотичних речовин. Питання наркоманії стояло перед суспільством ще з прадавніх часів. Ніхто і не підозрював, що вона призведе до великих втрат, а найголовніше—до втрати молодих, енергійних, талановитих особистостей, у руках яких—майбутнє держави, та перш за все—наших дітей, і стане однією із важливих соціально-педагогічних проблем сьогодення. Знеюпов'язують і падіння звичаїв, і зростання злочинності, і збільшення транспортних аварій та інших нещасних випадків.

Аналіз медичної літератури дозволяє дати визначення наркоманії як групи захворювань, які викликані систематичним вживанням наркотиків і проявляються синдромом зміненої реактивності, психічною й фізичною залежністю, а також деякими іншими психосоматичними й соціальними особливостями [4].

Тренінгові вправи даного модуля сприяли закріпленню умінь відмовитися від пропозицій у певних ситуаціях, а також звернути увагу учасників на існування певних суспільних стереотипів стосовно наркоманів і наркотичної залежності.

Мета четвертої зустрічі—сприяти закріпленню знань про наркотичну залежність, її форми, стадії та профілактику шляхом аналізу життєвих ситуацій на прикладах з долі знайомих або родичів, які вживають наркотичні речовини. Тренінгове заняття сприяє формуванню розуміння того, що в разі вибору будь-якої хімічної залежності втрати є набагато більшими, чим надбання [2].

На п'ятій зустрічі закріплюємо з учнями знання про корисні і шкідливі звички. Крім того, проводимо анкетування, з'ясуємо, чи дали заняття певний результат.

За результатами проведених тренінгів серед 75 підлітків віком 14-15 років встановлено зменшення кількості первинного вживання наркотичних речовин серед підлітків.

Впровадження даної програми щодо підтримки здоров'я, формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ серед молоді дозволить отримати позитивні соціальні зрушення щодо покращення здоров'я молодого покоління України [2].

Література:

1. Матеріали дослідницького проекту „HELPRON” при підтримці Європейської комісії ECCOPERNICUS-2 PROGRAMME. (тренінги серед підлітків та викладачів шкіл Бородянського району)., 2003.

2. Матеріали для проведення групової роботи з формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ в молодіжному середовищі

м. Києва / За заг. ред. К.С. Шендеровського, І.Я. Ткач, К.В. Савченко, І.О. Белова. – К.: КМЦСССДМ, 2005.

3. Ісмуков М. М. Без наркотиків. Програма запобігання та подолання наркотичної та алкогольної залежності / М. М. Ісмуков. – М. : Вид-во «Файр-Пресс». – 2001. – С. 36–38 с.

4. Четверик І. Л. Тренінг «Профілактика наркоманії серед підлітків та молоді» І.Л. Четверик // Біологія : Науково-методичний журнал. – Харків, 2011. – № 29. – С. 22–26.

5. Юнак В.Ю. Наркоманія – дорога в безодню / В. Ю. Юнак. – К., Здоров'я, 2001.–С. 110–113.

СЕКЦІЯ 3

Клочек Лілія

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
проректор з наукової роботи,
професор кафедри психології та соціальної роботи*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИКЛАДАЧА

В сучасних умовах вища освіта в Україні зазнає змін, спричинених як загальними тенденціями розвитку освітньої галузі, її інтеграції в європейський простір, так і викликами, перед якими постали всі вітчизняні заклади – спочатку пандемією COVID - 19, а потім війною. Викладач вишу зіткнувся з проблемами переходу на дистанційне навчання, організації освітнього процесу в таких умовах, налагодження опосередкованого спілкування зі студентами, досягнення очікуваних програмних результатів. На тлі вказаного не втратила значущості проблема розвитку особистості викладача, готового до випробувань і змін. Активне впровадження підходів в освітній процес, згідно яких застосування комунікаційно-інформаційних технологій наразі є переважаючим, вимагає актуалізації професійного потенціалу науково-педагогічного працівника, реалізації творчої складової його особистості.

На сьогоднішній день заклад вищої освіти потребує викладача, який працює у форматі творчих пошуків, що ґрунтуються на здобутках традиційних методик і включають інноваційні елементи; вмотивований на новаторство та застосування прогресивних підходів; здатний актуалізувати й реалізувати власний внутрішній ресурс у роботі зі студентами та спонукати останніх до прагнення оволодівати знаннями, розвиватися й удосконалюватися.

Сучасний викладач спроможний гнучко перебудувувати напрям і зміст своєї діяльності, працює над власним професійним зростанням, підвищенням освітнього, наукового, культурного рівнів, уміє самостійно набувати необхідних компетентностей, критично мислить, зорієнтований на досягнення. Разом з тим, важливо, щоб він, усвідомлюючи свої потенційні можливості як людини творчої, міг у складних, а інколи екстремальних ситуаціях, віднаходити нестандартні способи вирішення різноманітних професійних завдань і досягати успіху як у частині наукових здобутків, так і у викладацької діяльності [2].

Зазвичай творчий потенціал визначається як наукова винахідливість людини та створення у мистецтві неповторного продукту завдяки роботі вільної уяви художника. З філософської точки зору творчий потенціал розглядається як синтетична якість особистості, що визначає міру її можливостей ставити й вирішувати нові завдання у сфері суспільно значущої діяльності.

У педагогічній науці проблема творчого потенціалу актуалізувалася у працях учених П. Блонського, А. Макаренка, В. Сухомлинського, які акцент

робили на значенні творчості у педагогічній праці вчителя, що надихає та допомагає долати труднощі у професійній діяльності.

Психологічні позиції розуміння сутності творчого потенціалу представлено різними підходами. Зокрема, згідно положень онтологічного підходу (О. Довгань), творчий потенціал виявляється у властивості, яка означає здатність особистості віднаходити шляхи самовдосконалення та самореалізації, бути суб'єктом власних внутрішніх перетворень. З точки зору діяльнісного підходу (Д. Богоявленський, А. Брушлінський), творчий потенціал розглядається як основа творчих здібностей людини, інтелектуально-творча передумова створення оригінального продукту (В.Моляко) [2]. У межах ціннісної парадигми творчий потенціал особистості представляє складну, нелінійну, відкриту систему, що може самоорганізовуватися, визначає гуманістичну спрямованість світосприйняття людини, її дій і вчинків, високу адаптивність, здатність до творчої самореалізації та духовного саморозвитку в просторі соціального і професійного життя.

Ми схильні визначати творчий потенціал як інтегративну властивість особистості, яка характеризує міру її можливостей здійснювати творчу діяльність, визначає готовність до пошуків нестандартних способів вирішення проблемних ситуацій, здатність до творчої самореалізації та саморозвитку.

Творчий потенціал особистості викладача університету виступає в єдності трьох складових: духовної, інтелектуальної, трудової.

Духовний потенціал розглядаємо як можливість викладача до морального самовираження у взаєминах зі студентами, визначення для них духовних орієнтирів, творче самовідтворення та самоствердження.

Інтелектуальний потенціал визначаємо як спроможність викладача до створення оригінального наукового продукту, віднаходження нових підходів до оптимізації освітнього процесу, здатність прогнозувати освітні запити студентів та їхні навчальні досягнення.

Професійний потенціал охоплює кваліфікаційні якості викладача – його загальні та професійні компетентності; розвинуті педагогічні та творчі здібності; особистісні якості – цінності (мотиви), що виступають спонуканнями до творчої діяльності та досягнення її якісного, оригінального продукту [1]. Відносно останніх, то вони породжуються потребою викладача у самовираженні (К.Роджерс, А. Маслоу), є спонуканнями створити щось нове, прогресивне (М.Штейн), зумовлені прагненням реалізувати себе як вільну творчу особистість (В. Роменець) та є результатом взаємодії особистості викладача з освітнім середовищем (М. Ярошевський).

Реалізація творчого потенціалу викладача є внутрішньомотивованою формою активності – його приваблює процес виконання викладацької діяльності, що поєднується з пошуком і застосуванням оригінальних підходів і методів. Від рівня творчого потенціалу викладача залежить результативність його викладацької діяльності. Разом з тим, у творчості викладач одночасно проявляє свій творчий потенціал і нарощує його.

Література:

1. Волощук І. Науково-педагогічні основи формування творчої особистості. К.: Педагогічна думка, 1998. 160 с.
2. Ліпін М. Освіта як простір розвитку сутнісних сил особистості. *Вісник КНТЕУ*. 2015. № 3. С. 39-48.
3. Моляко В. Здібність, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. Житомир: Рута, 2006. 320 с.

Мельничук Ірина

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи*

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Останнім часом підготовку психологів здійснюють багато вищих навчальних закладів України, що обумовлено популяризацією спеціальності, інтересом абітурієнтів і запитом суспільства у зв'язку з військовими конфліктами, коронавірусною епідемією та іншими викликами сьогодення. Професійна підготовка майбутнього фахівця упродовж навчання у вищому навчальному закладі є актуальною проблемою вищої школи, оскільки пов'язана з вирішенням професійних проблем.

Забезпечення якісної підготовки практичних психологів до професійної діяльності є важливим завданням, проте, на нашу думку, надзвичайно складно забезпечити чітку спрямованість та підготовку фахівців для роботи у визначеній галузі або напрямку професійної діяльності.

Викладення основного матеріалу. Традиційно склалася ситуація, при якій зміст навчання майбутніх психологів у ВНЗ передбачає достатньо фундаментальну професійну підготовку. Безсумнівно, що майбутній фахівець у галузі практичної психології має насамперед оволодіти системою базових теоретичних знань. Цьому сприяє покращення науково-методичного забезпечення навчального процесу завдяки появі великої кількості підручників і навчальних посібників із психологічних дисциплін.

Проте суттєва теоретична підготовка часто поєднується з досить фрагментарною психологічною практикою, особливо в умовах дистанційного навчання. У результаті у випускників може виникнути практична нездатність до конкретної професійної діяльності, а також багато психологічних проблем, таких як: зниження самоповаги і впевненості в собі, неприйняття себе як фахівця, деструктивні внутрішні та міжособистісні конфлікти.

Значна кількість студентів, незважаючи на хорошу академічну успішність, відмовляється працювати в галузі психології у зв'язку з зміною уявлень про роботу та відсутністю професійного досвіду. У зв'язку з цим хочемо наголосити про важливість доповнення теоретичного блоку більш

широким і ґрунтовним використанням у навчальному процесі методів практичної психології, зокрема індивідуальну та групову психотерапію, психологічне консультування, психодіагностику, психокорекцію а також методів, що стимулюють розвиток студентів до самопізнання і особистісного зростання [1]. Це, насамперед, різні за своєю спрямованістю тренінги з розвитку: асертивності, сенситивності, резилієнтності, морально-етичної рефлексії, комунікативної, етичної компетентності особистості та ін.

Підготовці кваліфікованих фахівців, формуванню у них практичного досвіду сприяє хороша організація проходження різних видів фахових практик. Однією з проблем для вищого навчального закладу є відсутність хороших і різноманітних баз для проходження студентами-психологами практики, під час якої вони могли б спостерігати за роботою досвідченого практичного психолога.

Для підготовки практичного психолога надзвичайно важливо, щоб студент пройшов практику під керівництвом супервізора – досвідченого психотерапевта високого професійного рівня, який здійснює спостереження за роботою свого менш досвідченого колеги-початківця, а після її закінчення обговорює з ним перебіг процесу психологічної допомоги, вказує на сильні сторони та перспективи розвитку психолога-практиканта.

Однією з передумов виникнення проблеми психологічної підготовки і становлення практичного психолога є недосконалість професійного відбору, яка не передбачає діагностики особистісної сфери. На необхідність формування особистісно-професійних якостей, безпосередньо пов'язаних з морально-етичною відповідальністю саме на етапі підготовки психолога, наголошують провідні вітчизняні фахівці, які досліджують дану проблему [2]. При цьому вчені стверджують, що формування у майбутніх практичних психологів цієї професійно важливої якості може успішно здійснюватися за умови глибокого засвоєння ними філософських, етичних, психологічних, педагогічних теорій, які розкривають сутність, структуру, принципи функціонування та особливості проявів. Готовність до професійного розвитку упродовж всього життя також є одним із компонентів професійної підготовки майбутніх психологів, якому приділяється в недостатньо уваги.

Слід зазначити, що в освітньому процесі також нерідко спостерігаються розбіжності в професійних інтересах і фаховій підготовці викладачів психології з вимогами до тієї професійної діяльності, яку в подальшому будуть здійснювати випускники закладу вищої освіти.

Висновки. Незважаючи на великий досвід фахової підготовки психологів існують певні проблеми їх професійного розвитку та самореалізації. Насамперед, це домінування теоретичних дисциплін над практичними, недостатня організація різних фахових практик, а також неврахування особистісних якостей при професійному відборі майбутніх психологів.

Перспективою нашого подальшого дослідження є розвиток мотивації майбутніх психологів до професійного самовдосконалення, його шляхи, форми та методи в процесі професійної підготовки.

Література:

1. Мельничук І.Я. Проблеми фахової підготовки практичних психологів до корекційно-розвивальної роботи. Актуальні проблеми, пріоритетні напрямки та стратегії розвитку України: тези доповідей I Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. К.: ІТТА, 2021. С. 339-341.

2. Професійна підготовка практичного психолога: теорія і практика. Випуск 1. За ред. В.І. Бондар, Ю.О. Приходько. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. 116 с.

Кононова Марина

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка,
доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології*

ЦІННІСНО-ОРІЄНТАЦІЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Аналіз наукових джерел показує, що система ціннісних орієнтацій особистості вважається морально-етичною категорією, яка виступає як вищий контролюючий регулятор всієї активності людини, визначаючи прийнятні способи її реалізації відповідно до характеру суспільних вимог, а також ставлення до себе, до інших людей, суспільства в цілому. Поряд із цим ціннісні орієнтації є внутрішнім джерелом життєвих цілей особистості, забарвлених суб'єктивним змістом, що впливає на зміст і спрямованість потреб, мотивів, інтересів особистості, стимулює до особистісного й професійного саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення, визначаючи одночасно напрямки і способи здійснення цих процесів.

До сьогодні вже накопичено відомості про феномен ціннісних орієнтацій в соціально-психологічних (В. Водзінська, А. Здравомислов, О. Зотова, В. Ядов та ін.) та психолого-педагогічних (І. Бех, Л. Божович, М. Боришевський, Ю. Горбенко, І. Дубровіна, Л. Іванова, В. Лісовський, С. Максименко, О. Научитель, В. Семіченко, Л. Романюк, А. Фурман, Л. Чепелева та ін.) аспектах, зокрема з точки зору їх невідривного взаємозв'язку з проблемами професіоналізації особистості, її професійного самовизначення.

Проблеми професійного самовизначення описана у працях багатьох відомих науковців, таких як: І. Стражнікова, Д. Моберг, А. Лісчук, Дж. Холанд, В. Манько, С. Косянчук, Л. Долинська, А. Давідчук, І. Волощук, О. Вознюк, Т. Антоненко, М. Мельник, В. Ядов та ін. Вплив ціннісних орієнтацій на професійне самовизначення молоді вивчали Х. Коваленко, О. Співак, М. Людов, К. Косел, Дж. Хочшеймер, С. Алмаці, З. Охріменко, А. Маслоу, Є. Клімов, Е. Шостром та ін.

Виявлено, що формування ціннісних орієнтацій тісно пов'язане з розвитком цінностей особистості (першооснова, але не варто ототожнювати ці поняття), а також із процесами її соціалізації, особливо в юнацькому віці, що

знаменується вступом молодого людини до ЗВО, первинним освоєнням професії, пристосуванням до нового культурного середовища, формуванням життєвої і світоглядної позиції, освоєнням індивідуалізованих способів і прийомів діяльності, поведінки і спілкування. У ході теоретичного огляду проблеми з'ясовано, що цінності студента мають динамічний характер, постійно видозмінюються, що, безумовно, впливає і на професійне самовизначення молодого особистості на різних етапах її навчально-професійної діяльності [1; 4].

Викладення основного матеріалу. Аналіз літературних джерел показав, що єдиного підходу до класифікації ціннісних орієнтацій немає, так само як і поглядів на основні її функції і структуру. Науковці зауважують складність та ієрархічність побудови системи ціннісних орієнтацій, деякі, однак, погоджуються у наявності кількох обов'язкових взаємопов'язаних між собою структурних компонентів – когнітивного, мотиваційного, діяльнісного – з відповідними ключовими функціями: сенсотворною, нормативно-регулюючою та перетворюючою [1; 3]. В інших дослідженнях багатofункціональність ціннісних орієнтацій у ході професійного самовизначення розкривається детальніше, з акцентом на диференційній, інтегративній, систематизуючій, смисловизначальній, цільовизначальній, консервуючій, комунікаційній, коригуючій та регулюючій функції [4].

Загалом роль ціннісних орієнтацій полягає у визначенні: загальної спрямованості інтересів і прагнень особистості; ієрархії індивідуальних вподобань і зразків; цільових і мотиваційних програм; рівня вподобань; уявлень про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості; міри готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [1; 3].

Проведені Л. Долинською та Н. Максимчук емпіричні дослідження показали, що в більшості студентів співіснує дві системи цінностей: декларована, де переважають професійні цінності, цінності самовідданої праці, служіння людям, любові до дітей, і система приватних цінностей – це матеріальна забезпеченість, сім'я, діти, спілкування, дозвілля [3, с. 17]. Найбільш значущими цінностями вони вважають моральні, професійні, духовні, особистісно вдосконалювані та матеріальні. При цьому Н. Максимчук зазначає, що юнаки надають перевагу статусним цінностям, а дівчата – емоційно-насиченим.

В ідеалі, за висновками О. Сіпакової, модель ціннісних орієнтацій сучасних студентів повинна б включати такі компоненти: збереження життя і здоров'я; першорядність щастя, майбутнього дітей, дружби; освіченість, гарна робота і матеріальне становище; конкурентоспроможність, прагнення до професійної самореалізації; креативність; активні соціальні контакти і соціальна компетентність та інші [6].

Варто зауважити, що формування і розвиток комплексу згаданих вище ціннісних орієнтацій у студентів залежить від низки факторів, найважливіші з яких виокремлюємо такі, як: свідомо інтелектуальна робота суб'єкта з усе більш глибокого і широкого відображення дійсності; рівень розвитку духовно-моральних цінностей і елементарної економічної та біологічної мотивації діяльності особистості; соціально-економічні протиріччя в суспільстві,

ослаблення державного, політичного і ідеологічного пресингу; розширення соціальної самостійності та ініціативи студентів.

Вплив ціннісних орієнтацій на професійне самовизначення майбутніх психологів полягає в тому, що вони відображають їх уявлення про найбільш важливі, значущі цілі й завдання професійної діяльності, впливають на суб'єктивне визначення особистістю поточних ситуацій професійної взаємодії, визначають спрямованість спілкування, відіграють роль у формуванні професійно-значущих якостей та в моделюванні професійних дій на основі професійного ідеалу. Аксиологічний аспект професійного самовизначення описується з позиції ціннісно-сислового значення (морального, духовного, важливого, етичного), суть якого в тому, що залежно від інтелектуальної обдарованості ціннісними орієнтаціями на майбутню професію буде саме професія, яка потребуватиме високих інтелектуальних здібностей [2; 4].

Ціннісні орієнтації майбутніх психологів можна охарактеризувати як особистісно-вибіркове ставлення студентів до актуальних на цей час матеріальних і духовних суспільних цінностей, які формують (визначають) світогляд (світобачення) людини, слугують орієнтиром у житті та є основою для самооцінювання й оцінювання різноманітних подій, суспільних явищ і вчинків інших людей [5]. Їх детермінанти ми вбачаємо як у досвіді, так і в особистісно-професійних мотивах діяльності студентів, що в сукупності визначають спрямованість професійного самовизначення майбутнього фахівця.

За нашими висновками, ціннісні орієнтації впливають на професійне самовизначення студентів як в період вступу до ЗВО, так і в час післядипломної підготовки з метою подальшого розвитку і остаточної реалізації в першообраному фаху чи зміні професійного напрямку.

У 2021 році було впроваджено міжнародний дослідницький проєкт «Ціннісні орієнтири українського студентства – Національний Еразмус + офіс в Україні» (за організації Української Асоціації Викладачів та Дослідників Європейської Інтеграції в рамках проєкту Еразмус + напряму ім. Жана Моне (620395-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-SUPPA), у якому студенти спеціальності «Психологія» Полтавського національного педагогічного університету виступали учасниками фокус-групи.

Результати, отримані під час дослідницького проєкту та у ході проведеної нами науково-дослідної роботи («Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Сопова та Л. Карпушиної, Експрес-методика соціальних цінностей Л. Почебут) дозволили виявити, що найбільш значущими для професійного самовизначення студентів-психологів стають такі життєві цінності, як: збереження власної індивідуальності, професійні (кар'єра, власний престиж), високе матеріальне становище (фінансові), саморозвиток (зокрема інтелектуальний розвиток), а також духовність. Домінуючими життєвими сферами для студентів-психологів є сфера професійного життя та сфера навчання і освіти, а також сфера сімейного життя. Найменш значимими на даний момент є фізичні та суспільні цінності, соціальні цінності теж не можемо вважати пріоритетними.

Проведене емпіричне дослідження також показало, що значимість і реалізація внутрішніх цінностей у студентів-психологів вища, ніж зовнішніх (за Т-критерієм Вілкоксона відповідно $T=33,5$ при $p < 0,00006$, та $T=4,5$ при $p < 0,000001$) серед студентів 2-го та 4-го курсу. Припускаємо, що здійснення внутрішніх цінностей більше залежить від власної суб'єктивної активності особистості студента-психолога, ніж від зовнішніх факторів, тому і їх реалізація виявилася помітно вищою. Зауважимо, що студенти 4-го курсу достовірно вище оцінюють реалізацію своїх внутрішніх ціннісних орієнтацій, ніж студенти-психологи 2 курсу бакалаврського рівня освітньої підготовки (за критерієм U Манна Уїтні, $p < 0,04$), тобто суб'єктна активність перших вища, як і оцінка ними значущості зовнішніх цінностей. По реалізації зовнішніх цінностей достовірних відмінностей між двома вибірками не виявлено.

Висновки. У підсумку можна стверджувати, що система ціннісних орієнтацій є найважливішим психологічним органом саморозвитку й особистісного росту, визначаючи одночасно його напрямок і способи його здійснення. Професійне самовизначення студентів залежить від багатьох ціннісно-орієнтаційних факторів (соціальних, економічних, особистісно-психологічних), які формують цінності-цілі, цінності-норми та цінності-бажання і тому впливають на поведінку молодої особистості.

Описані результати не розкривають всієї проблематики ціннісних орієнтацій студентів-психологів у процесі професійного самовизначення, тому в подальшому дослідження може доповнюватися новими фактами.

Література:

1. Антоненко Т. Л. Психологічні засади становлення ціннісно-сміслової сфери особистості майбутнього фахівця : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2019. 401 с.
2. Давідчук А. Роль ціннісних орієнтацій у структурі самовизначення особистості. *Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість* : зб. матер. IX Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 25-27 квітня 2006 р.). Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2016. Т. 3. С. 173–175.
3. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.
4. Іванцев Н. І. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської молоді протягом професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 36 с.
5. Кононова М. М., Перетятко Л. Г. Формування професійного світогляду майбутніх психологів у процесі активного соціально-психологічного пізнання. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки, 6 (51), 2017. С. 236–243.
6. Сіпакова О. А. Ціннісні орієнтації студентської молоді. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 3 (24). С. 12–15.

Євтушенко Ірина

*доцент кафедри практичної психології,
докторант академіка НАПН України Яценко. Т.С.,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

Амурова Яна

*доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля*

Бульченко Дмитро

*аспірант кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Ткаченко Катерина

*аспірант кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Кохановська Ірина

*аспірант кафедри практичної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

ПРОБЛЕМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ЦІЛІСНОЇ ПСИХІКИ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Постановка проблеми. Розуміння цілісності психіки є основою глибинної психокорекції, яка зорієнтована на гармонізацію особистості майбутнього психолога, зокрема нівелювання його внутрішньої розщепленості, яка шкодить оволодінню психологічним фахом. Дослідження класичного психоаналізу З. Фрейда засвідчили, що професія психоаналітика може бути успішною за умов власної відкорегованості. Жоден психоаналітик не матиме успіху в роботі, якщо не відкорегує власні особистісні проблеми, що передбачає нівелювання деструктивних утворень. Психолог може надати професійну допомогу людям, лише здолавши особистісні психологічні труднощі, які можуть бути здані автоматизованими психологічними, які породжують викривлення соціально-перцептивної реальності, деструктують діалог психолога з респондентом.

Викладення основного матеріалу. На необхідності проходження курсу психоаналітичної корекції наголошував австрійський психоаналітик Р. Грінсон [2]. Він зауважував, що професійна майстерність психолога передбачає здатність пізнавати власне несвідоме шляхом розв'язання внутрішніх конфліктів. Набуття навичок співвіднесеності свідомих думок, почуттів, поведінки з несвідомими чинниками психіки, передбачає розвиток та використання інтуїції та рефлексії особистого життєвого досвіду. За таких умов досягається особистісна відкритість: «Аналітик має зустрічати незнайоме та ексцентричне в пацієнтові з відкритим розумом, а не з тривогою чи відразою; мати вільний і гнучкий образ "Я" та частку дружнього скептицизму. Насамперед він повинен мати життєвий інтерес до людей, їхнього способу

життя, емоцій, фантазій і думок...» [2, с. 311].

В. Франкл наголошував, що розв'язання людиною внутрішніх психологічних проблем веде до усвідомлення унікальності, індивідуальної неповторності й відповідальності за зміст і сенс власного життя [5].

Сутність гармонійного розвитку людини розкрито у працях психологів гуманістичного спрямування. Якщо психоаналітики вивчали переважно симптоматичні вияви невротичних суб'єктів та особливості їхньої несвідомої сфери, то дослідники екзистенційно-гуманістичного напрямку (Е. Фромм, А. Маслоу, Р. Ассаджолі, К. Роджерс) – психологічно благополучних осіб.

Е. Фромм одним із головних завдань психоаналітичної терапії називає виявлення регресивних тенденцій психіки задля посилення любові до життя, пізнання людиною своєї природної сутності та розкриття потенціалу, що існує на латентному рівні. Згідно з його гуманістичною етикою, мета розвитку зрілої особистості – бути самою собою, а умова досягнення цього – бути «людиною для себе», яка реалізує власний життєвий інтерес. Це не означає егоїстичного та суто споживацького ставлення до світу й оточення. Насамперед це – небайдужість до власного «Я» (а отже, і до інших людей) та знання його істинних потреб, відповідальність за своє існування й поведінку. Така позиція зумовлює досягнення найвищого ступеня «людяності» – стану плідності, реалізації можливостей, активізації потенційних сил людини.

Соціально успішна особистість є психологічно зрілою, творчо сприймає життя, здатна створити або «оживити» зовнішній та внутрішній світи спонтанною активністю власних психічних сил, має перспективний та об'єктивний погляд на реальність, що передбачає звільнення від внутрішніх деструкцій. Якщо суб'єкт перебуває «в обмеженнях» деструктивністю, то ним «керує ненависть, злість, ревнощі, заздрощі, ірраціональні потяги...», він «перебуває у повній залежності від них і в повному підкоренні їм» [6, с. 480].

Зріла особистість не ставить за мету експлуатацію іншої людини, вона здатна приймати раціональну критику, не боятися виявити некомпетентність, бути відповідальною й адаптованою до оточення зі збереженням непорушних властивостей характеру; вміє бути щасливою, збагачує світ своїми здібностями поєднувати в собі репродуктивну та творчу функції; бачить іншого таким, який він є, поважає його індивідуальність та унікальність; вірить у природний позитивний потенціал людини.

А. Маслоу зазначає, що «не через страх перед смертю, а в ім'я розвитку здійснюється самореалізація». Переживання тривоги, відчаю, нудьги, невміння радіти життю, постійне відчуття провини й порожнечі, несамостійності знищують творчий потенціал та особистісні ініціативи. Як наслідок, «людина приречена стати жертвою конфлікту, розладу, нерішучості; набуває ознак "арени" громадянської війни» [3, с. 198].

Здатність до самоактуалізації є показником психічного здоров'я. Такі люди задовольняють базові потреби (оскільки визнають і приймають їх у собі), прагнуть до вищих потреб у самоактуалізації, віддають перевагу передусім цінностям розвитку, а не регресу; за будь-яких життєвих обставин виявляють адекватну спонтанну реакцію, спроможність активності правильний життєвий

вибір; уміють рефлексувати чинниками виникнення ситуації невдач, розмежовувати психічну та об'єктивну реальність; безкорисливо пізнають інших людей і світ; здатні до здорового розвитку, що передбачає формування адекватної «системи координат», цінностей.

Особистість, яка розвивається, може розв'язувати суперечності та внутрішні конфлікти (творче покликання і професія зливаються в єдине ціле); набувати певної автономності. Самоактуалізація потребує: уміння відмовитися від дитячого бажання центрації на собі та прийняти зрілу позицію усвідомлення того, що ресурси і можливості людини закладено в ній самій, тому важливо узяти на себе відповідальність за їхню реалізацію, інтегруючи в собі психічну реальність. Процес самоактуалізації супроводжується об'єктивним почуттям задоволення внутрішнім світом.

Італійський дослідник Р. Ассаджолі робить акцент на розвитку цілісної і гармонійної особистості в єдності її свідомих та несвідомих аспектів. Він вважає, що незнання і нерозуміння себе нівелює здатність керувати собою, зумовлює в людини самовідчуття «єдиного цілого» й водночас «внутрішньої роз'єднаності» [1, с. 4-15]. Пізнаючи власну несвідому сферу з її конфліктами, суперечностями, страхами, суб'єкт набуває здатності досліджувати себе, позбутися відчуття страху, слабкості, провини й мати контроль над собою. У процесі пізнання несвідомої сфери відбувається усвідомлення центру особистості – істинного «Я», вивільнення психічної енергії, яка може бути спрямована на перебудову, оновлення особистості. Цей спосіб, на думку дослідника, передбачає формування уявлення про нову особистість, що співвідноситься з розвитком та життям кожного конкретного суб'єкта. Така трансформація потребує напруження душевних сил тому проходить критичні стадії, пов'язані з регресом і навіть деструктивними поведінковими виявами, притаманними процесу об'єднання частин дезінтегрованої особистості. Високий ступінь самоосягнення, уявлення про справжню сутність, якої ще потрібно досягти долаючи труднощі самостановлення, сприяє оновленню особистості, перетворенню та сублимації енергії несвідомої сфери, розвитку почуття внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності.

К. Роджерс [4, с. 20] у своїй теорії клієнт-центрованої психотерапії наголошував на необхідності допомоги суб'єкту в розкритті його потенціалу, який є вродженим прагненням до самореалізації. Тому важливою є практика емпатійних взаємин, турботи та щирого психологічного клімату, яка приводить до глибоких особистісних змін: суб'єкт наближається до власного ідеалу «Я», його психіка стає більш цілісною, відкриваються перспективи набуття нового досвіду й опанування прийнятних форм поведінки.

Зазначені характеристики успішної, самоактуалізованої особистості подібні до показників психічного здоров'я, благополуччя, чому сприяє психокорекція за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП). Як видно з проаналізованих досліджень, конструктивні зміни в особистості полягають у виході за межі певної «усередненості» в реалізації потреб у розвиткові творчого потенціалу, а не лише досягненні ситуативного психічного благополуччя.

Психодинамічна теорія, яка розвивається академіком НАПН України Т. Яценко, сприяє професійній самореалізації майбутнього психолога. Послідовність та глибинність процесу особистісної корекції оптимізують внутрішній світ майбутнього психолога і у нього з'являються можливості аналізувати плинний момент, володіти ситуацією «тут і тепер», емпатійно відчувати емоційний настрій іншої людини. Водночас нівелюється стереотипний підхід до розуміння суб'єкта, що дає змогу коригувати власну поведінку з врахуванням індивідуальної неповторності властивостей психіки. Феномен дистанції стає підвласним психологу тому, що за потреби він може зменшувати або збільшувати її зберігаючи водночас оптимальність стосунків.

З огляду на це постає питання про визначення критеріїв особистісної відкоригованості психолога. Ми сформулюємо їх виходячи з психодинамічної парадигми Т.С. Яценко [7]. Ці критерії можуть дати певне уявлення про ідеальну модель поведінки практичного психолога на тлі психічного його благополуччя.

До таких загальних критеріїв належать:

- 1) глибинне пізнання власної психіки в групах АСПП;
- 2) прийняття світу й інших людей такими, якими вони є, обізнаність з потребами і можливостями людей, здатність децентрувати увагу та розуміти інтереси інших;
- 3) володіння системою гуманістичних цінностей, що не суперечить індивідуальній неповторності власної психіки;
- 4) досягнення стану психологічної зрілості, що полягає в здатності брати на себе відповідальність за свої вчинки, життєву і професійну самореалізацію;
- 5) інтеграція й гармонізація раціонального та емоційного аспектів особистості, відкритість до набуття нового досвіду;
- 6) розуміння єдності психічної та об'єктивної реальності, мінімізація відступів від соціально-перцептивної реальності та її викривлень;
- 7) уміння абстрагуватися від емоцій, упереджувати почуття психологічної слабкості, здатність перетворювати себе на об'єкт дослідження для самопізнання і самокорекції;
- 8) уміння опановувати професійні знання в їхній цілісності та взаємозв'язках;
- 10) здатність до конструктивної взаємодії та партнерських стосунків з людьми в поєднанні зі збереженням особистої незалежності.

Висновки. Позитивна динаміка прогресивних змін, наслідком якої є енергійний життєвий тонус людини є найпершим показником гармонізації особистості психолога, що пояснює необхідність проходження ним діагностико-корекційних груп АСПП.

Література:

1. Ассаджолі Р. Психосинтез // Питання психології. – 2001. – 324 с. (рос. мовою)
2. Грінсон Р. Техніка і практика психоаналізу. – Воронеж, 1994. – 342 с. (рос. мовою)

3. Маслоу А. Самоактуалізація особистості і освіта: Пер. с англ. – Сер. «Психопедагогіка і методологія науки». — Київ; Донецьк, 1994. – Вип. 4. 52 с. (рос. мовою)
4. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. – М., 1994. – 480 с. (рос. мовою)
5. Франкл В. Доктор і душа: від психотерапії до логотерапії. – СПб., 1997. – С. 11 – 149. (рос. мовою)
6. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. – М., 1994. – 447 с. (рос. мовою)
7. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посіб. – К., 1996. – 264 с.

Міненко Ольга

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ У ГАЛУЗІ УПРАВЛІНСЬКОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Постановка проблеми. Провідною характеристикою розвитку вітчизняного менеджменту є переоцінка настанов в бік управлінського консультування, в тому числі психологічного. Дане явище накладає особливу відповідальність психологів щодо готовності до даного виду діяльності. Мова йде про діяльність, в якій психолог здатний не тільки супроводжувати і забезпечувати потреби середнього і вищого менеджменту в управлінні кадрами, але і самостійно виступає в ролі консультанта в діловій та управлінській сферах.

Виклад основного матеріалу дослідження. В організаційній психології існують різні підходи щодо визначення тих професійних компетентностей, якими повинен володіти організаційний консультант. В.Костін, спираючись на роботи М.Кубра, П.Блока, Е.Бейча, надає комплекс вимог до організаційного консультанта як до професіонала. В основі цих вимог лежить міра володіння ним трьома основними типами навичок — технічними (спеціальними), міжособистісного спілкування та консалтинговими. Розглянемо докладно ці навички.

Технічні навички. Перш за все передбачають компетентність організаційного консультанта у питанні, що обговорюється, і взагалі мати високі знання в галузі своєї спеціалізації (тобто мати високу кваліфікацію). Формуванню даної навички сприяє систематичне ознайомлення з публікаціями у спеціалізованих журналах і з новою літературою. Професіонал-консультант з управління може бути і висококласним експертом у обраній сфері діяльності. Його обов'язок постійно розширювати свій кругозір, мати уявлення, хоча б у загальних рисах, про те, що відбувається за межами сфери діяльності, знати, у

кого можна отримати, в разі необхідності, кваліфіковану допомогу. Баланс глибини, широти знань і досвіду є важливою прикметою успішного консультанта з управління.

Навички міжособистісного спілкування. Передбачають перш за все вміння висловлювати свої думки, слухати, надавати підтримку, розумно сперечатись, підтримувати стосунки зі співрозмовником. По суті, є цілий напрям гуманітарних знань, що дозволяють удосконалити ці навички. Із практики консалтингу відомо, що при виконанні завдання близько 70 % часу консультант витрачає на спілкування з клієнтом. Легкість спілкування створює передумови для розуміння та сприйняття нових ідей, а це, передусім, і є головною метою консультування. Як і технічні навички, навички міжособистісного спілкування життєво необхідні для ефективного консультування.

Консалтингові навички. Являють собою компетентність у процесі управлінського консультування, тобто у підготовці і виконанні консалтингового проекту на всіх його етапах — від першого контакту з клієнтом до професійного завершення проекту. До таких навичок треба віднести, передусім, діагностичні навички, в основі яких лежать досвід, проникливість і інтуїція. Консалтингові навички можна отримати тільки у процесі практичного консультування. Крім діагностичних навичок консультант повинен бути здатним втілити у життя рішення, спрямовані на усунення виявлених проблем (Костін, 2009).

Л.Кроль та О.Пуртова подають структуру професійної компетенції, яку складають певні компетенції та настанови. Серед компетенцій автори виділяють наступні: технічна компетентність, комунікативна міжособистісна компетентність, контекстуальна компетентність, адаптивна компетентність, концептуальна компетентність, інтегративна компетентність. Розглянемо більш докладно кожен з них. Технічна компетентність являє собою здатність трансформувати ціль, вироблену разом із замовником, в систему конкретних задач та практичних рішень. Комунікативна міжособистісна компетентність вміщує в себе розвинуті комунікативні навички (вербальні і невербальні), розуміння мотивів поведінки інших людей, високий рівень усвідомлення власних особистісних характеристик та настанов. Контекстуальна компетентність розглядається як володіння соціальним контекстом, тобто усвідомлення того, з ким працює консультант повинно бути не меншим, ніж усвідомлення предмету консультування. Адаптивна компетентність є здатністю передбачати і переробляти зміни, вміння пристосовуватись до зміни умов практики. Під концептуальною компетентністю розуміється володіння тими основами знань, на яких базується практика управлінського консультування. Інтегративна компетентність передбачає вміння давати інформативні професійні оцінки, приймати обґрунтовані рішення, розглядати проблеми, що виникають, та розставляти пріоритети.

Серед професійно значущих настанов даними авторами виділяються наступні: прагнення до затребуваності власної праці, настанова на реалістичну оцінку вимог ринку та адаптацію до них; професійна ідентичність – ступінь

прийняття та засвоєння норм професії; знання етичних стандартів та уміння реалізувати їх в діяльності; прагнення до вдосконалення своєї професії; мотивації до безперервного навчання (Кроль, Пуртова, 2004).

Висновки і перспективи подальших розвідок. Проблема формування професійної компетентності організаційного консультанта є досить актуальною для професійної підготовки сучасного управлінського консультанта, оскільки є тим основним інструментом, який визначає процес і результат даного виду діяльності. Однак сучасна управлінська психологія має недостатню кількість досліджень даної проблематики, як теоретичних, так і емпіричних. Відповідно перспективою подальших досліджень повинно стати розширення поля досліджень проблеми формування необхідних професійних компетенцій у майбутніх організаційних психологів в процесі навчально-професійної діяльності.

Література :

1. Блок, П. (2007) *Безупречный консалтинг*. Спб: Питер.
2. Бэйч, Э.(2007) *Консалтинговый бизнес: основы профессионализма*. Спб: Питер.
3. Костін, В. П.(2009) *Управлінське консультування*. К. : ДП «Вид. дім «Персонал».
4. Кроль, Л., Пуртова, Е.(2004) *Консалтинг: поиски жанра*. М.: Класс.
5. Кубр, М.(2004) *Управленческое консультирование. Введение в профессию*. М.: Планум.

Ржевська-Штефан Злата

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка*

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри філософії, політології та психології

ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Постановка проблеми. Непрості екстремальні умови сьогодення, зокрема умови війни, пред'являють особливі вимоги до здатності людини долати життєві труднощі і водночас зберігати самоефективність. Важливим особистісним ресурсом конструктивного подолання кризових непередбачуваних ситуацій та відновлення внутрішньої рівноваги є життєстійкість.

Особливого значення життєстійкість як такий ресурс набуває для індивідів, які на додачу перебувають в процесі проживання певної вікової кризи. Зокрема студенти першокурсники в складних умовах воєнного навчання проживають кризу професійного та особистісного самовизначення. Вони мають впоратись з тривогою, яку спричиняє необхідність зробити важливі життєві вибори і водночас мають бути достатньо витривалими, щоб робити це в

складних непередбачуваних умовах повітряних тривог, відключення світла, змішаного навчання.

Водночас студентський період життя – це час, коли активно розвивається самосвідомість молодих людей, формується критичне мислення, кристалізується світогляд, та інші важливі передумови виходу на рівень особистісної зрілості. Особистість природним чином спрямована в майбутнє на зустріч своїм життєвим цілям, що робить її відкритою до нового. І саме тому цей період є дуже сприятливим для розвитку життєстійкості.

Викладення основного матеріалу. Дослідження S. Maddi, який започаткував вивчення феномену життєстійкості (hardiness) дозволили виділити три основні життєві установки (атитюди), які її утворюють: залученість, впевненість у можливості контролю над подіями, а також готовність до ризику (Maddi, 2006). За Maddi S., залученість (commitment) відповідає вірі індивіда в те, що він залучений у щось бажане і виступає запорукою того, що якою б складною не виявилась ситуація, він не опустить руки і не буде стояти осторонь. Здатися пасивності та почуттю безсилля видається помилкою (Maddi, 2006:160). Головним здобутком тут є набуття індивідом відчуття внутрішнього балансу та впевненості діяти зважено у складні часи випробувань, а також здатність до творчого пристосування в умовах постійних змін.

Контроль (control) виступає як переконаність у доцільності власних зусиль для отримання певних наслідків та результатів, не зважаючи на складність умов. Це віра індивіда у спроможності впливати на хід подій власного життя навіть тоді, коли абсолютний успіх не гарантовано.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність в тому, що стрес є не перешкодою на шляху до самореалізації, а навпаки нормальною частиною життя, можливістю для розвитку, навчання та набуття мудрості, а безпека та комфорт не є невід'ємним правом людини (Maddi, 2006, 160).

Всі три складові життєстійкості вкрай важливі для утворення ресурсу, який дозволить індивіду перетворювати складні життєві обставини на можливості саморозвитку. Одна або навіть дві складові життєстійкості ще не є запорукою наявності так званої екзистенційної сміливості жити.

На наш погляд, цілеспрямоване вивчення особливостей життєстійкості студентів дозволить виявити ті складові життєстійкості, які є найбільш сильним ресурсом для юнаків, а також ті складові, які ще потребують розвитку для того, що окремі життєстійкі риси могли перетворитись на справжній ресурс.

Проведене нами емпіричне дослідження життєстійкості студентів першокурсників Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка показало, що більшість з них має добре розвинену життєстійкість: високий і середній рівень життєстійкості мають 84,9% студентів. З них у 48,5% досліджуваних всі три складові життєстійкості розвинені на високому рівні, що відповідає справжній "мужності жити". При цьому в групах з високим та середнім рівнем життєстійкості найбільш вираженим є атитюд "залученість", а інші атитюди несуттєво відстають у розвитку. В групі з низьким рівнем життєстійкості даний атитюд розвинений найменше, в той час як на першому місці у них – "прийняття ризику".

На думку В. Предко, індивіди з високим рівнем залученості, але водночас низьким рівнем контролю та виклику мають труднощі із конструктивною взаємодією з оточуючим середовищем та побудовою стосунків з іншими: вони схильні розчинятися в інших, втрачаючи свою індивідуальність або ж, навпаки, порушувати особистісні кордони інших. Натомість індивіди, які мають високий рівень структурного компоненту життєстійкості – виклик, й, водночас, мають низький рівень контролю й залученості, проявляють схильність до отримання якомога більшої кількості нових вражень, проте йдеться не про відкритість до нового на шляху саморозвитку, а скоріше про авантюризм та схильність до ризикованих вчинків та діяльності, де є азарт та адреналін (Предко, 2022).

Висновки. Таким чином, виявлені особливості життєстійкості першокурсників дають можливість більш обґрунтованого підходу до визначення психологічного супроводу їх адаптації у вищому навчальному закладі в екстремальних умовах. Особливої уваги потребує група студентів з низьким рівнем життєстійкості і вираженим компонентом "готовність до ризику".

Література:

1. Предко В. Психологічний аналіз статевої відмінностей у прояві життєстійкості підлітків в процесі освітньої соціалізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. Випуск 17 (62). С.84-95 [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17\(62\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17(62).08)
2. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека: навч. посіб. К:Марич, 2009. 76 с.
3. Чиханцова, О.А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої*. 2018. Випуск 42. С.211-232. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
4. Maddi, S. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. 1(3), p.160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>

Калашникова Людмила

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи*

ПРОСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА У КОНТЕКСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Однією із ознак сьогодення Української держави, яка виборює свою цілісність, незалежність та національну самоідентичність, є мужність та незламність українського народу.

В умовах війни зростають вимоги до підготовки майбутніх психологів, професійна діяльність яких спрямована на здійснення психологічної підтримки тих клієнтів, які стали свідками жахливих подій на окупованих територіях, втратили рідних та друзів, були вимушені покинути свої домівки. Потребують психологічної допомоги й ті українці, які переживають стрес, страх, тривогу, відчай, невизначеність майбутнього, апатію. Безсумнівно, ефективність діяльності психологів залежить від їх професійної компетентності, що формується під час освітнього процесу у вищих навчальних закладах.

Викладення основного матеріалу. Узагальнюючи наукові доробки І.Д. Беха, С.Д. Максименка, В.Г. Панка, Н.В. Чепелевої, Т.С. Яценко та інших українських вчених, можна констатувати, що цілеспрямоване становлення професійної компетентності майбутніх фахівців, які будуть здійснювати свою діяльність у системі «людина-людина», виступає основною умовою їх успішного професійного становлення.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що професійна компетентність психологів трактується науковцями як інтегрована система, елементами якої є досвід, здібності та якості фахівця, що здатні вплинути на результат його професійної діяльності. Подібну позицію підтримують Ю.В. Варданян, М.І. Лук'янов, А.К. Маркова, Р.В. Овчарова, Н.В. Чепелева та інші.

Під професійною компетентністю майбутніх психологів Т.Г. Здоровець розуміє складне психологічне утворення, що забезпечує успішність професійної діяльності й включає в себе систему діяльнісно-рольових (знання, вміння, навички) та особистісних (професійно важливі якості) характеристик фахівця [3, 155]. В.М. Карандашев, складовими професійної компетентності психолога розглядає: 1) глибокі та системні знання з навчальних дисциплін психологічного циклу та інших наук, що лежать в основі формування світогляду особистості; 2) сформовані професійні уміння, серед яких ключове значення мають уміння досконало користуватися психологічним інструментарієм, прийомами та технологіями професійної діяльності; 3) сформовані професійні навички; 4) професійно важливі якості особистості, серед яких виокремлюються творчість та креативність, активний пошук нових ідей та інноваційних технологій, ініціативність та комунікабельність [4].

Результати досліджень О.Ю. Заславської, І.О. Зимньої, Л.О. Колбасової, А.В. Хуторського, Т.С. Яценко засвідчили, що становлення професійної компетентності майбутніх психологів відбувається під час їх професійної підготовки, коли студенти не тільки усвідомлюють та узагальнюють систему знань, але й знайомляться з майбутньою професією та здобувають перший досвід реалізації професійних функцій. Йдеться про входження студентів у професію та вироблення емоційно-ціннісного ставлення до неї. О.С. Ірба розглядає компетентність як бажаний кінцевий результат професійної соціалізації студента. Крім того, становлення професійної компетентності виступає запорукою конкурентноспроможності майбутніх фахівців.

Не розходяться погляди дослідників і з приводу того, що процес становлення професійної компетентності майбутніх психологів можна зрозуміти лише беручи до уваги специфіку їх професії. Г.О. Балл, І.Д. Бех,

С.Д. Максименко, А.К. Маркова, Т.С. Яценко та інші науковці наголошують на гуманістичній спрямованості професії психолога. Дійсно, як засвідчує практика, успішна реалізація психологічної допомоги передбачає не тільки володіння фахівцем професійно важливими знаннями та практичними навичками з надання психологічної підтримки тим, хто постраждав від жахів війни, але й особистісну психологічну готовність реалізовувати професійні функції. Крім того актуального значення набуває демонстрація психологом ціннісного ставлення до клієнта, яке розглядається вченими як система морально-психологічних рис та якостей особистості фахівця, в основі яких покладено спрямованість на клієнта та ставлення до нього як до вищої цінності.

У вітчизняній психології ціннісна система як критерій особистісного виміру ґрунтовно вивчена І.Д. Бехом, який вказував, що ціннісне ставлення до іншої людини передбачає «по-перше, ... прагнення та здатність індивіда співпереживати радість та горе іншої людини; по-друге, бажання її зрозуміти; по-третє, всіяке сприяння досягненню нею морально значущих цілей у повсякденній діяльності» [1, 17].

У теоретичних концепціях Б.Г. Ананьєва, С.Д. Максименка, О.М. Ткаченко, Т.С. Яценко обґрунтовано існування наступних рівнів взаємодії психолога з клієнтом: рівень психосоматичного здоров'я, суб'єкта діяльності; особистісних рис; соціальної поведінки та значеннєвий рівень. Б.С. Братусь в основу класифікації значеннєвих рівнів поведінки поклав критерій ставлення до іншої людини, до оточення та до людства в цілому. За цією класифікацією найвищим рівнем є просоціальний, в основі якого лежить ціннісне ставлення до навколишніх, відповідно до якого інша людина сприймається такою, яка має самоцінність [2].

Багаточисельні емпіричні дослідження засвідчили, що для успішної реалізації професійної діяльності психолога на будь-якому рівні взаємодії особливої значущості набуває просоціальна поведінка, під якою розуміють суспільно корисну поведінку та таку, що приносить користь навколишнім. Саме просоціальна поведінка лежить в основі становлення професійної компетентності майбутніх психологів.

Одним із ефективних способів становлення професійної компетентності та просоціальної поведінки у майбутніх психологів під час професійної підготовки є соціально-психологічний тренінг. Залучення майбутніх психологів до таких тренінгів призводить до позитивних зрушень в їх мотиваційній, пізнавальній, емоційно-вольовій, особистісній та поведінковій сферах. Йдеться про реалізацію потенційно розвивального ефекту, який закладено в соціально-психологічному тренінгу, за рахунок залучення учасників до взаємодії «тут і зараз». Ознаками формування професійної компетентності при цьому є: вміння працювати в команді, готовність до співробітництва, готовність нести відповідальність за наслідки власної діяльності, розвиток комунікативних і організаторських здібностей та інших професійно важливих якостей.

Ознакою успішного формування професійної компетентності під впливом залучення студентів до проведення соціально-психологічних тренінгів є накопичення ними досвіду реалізації себе в ролі тренера тренінгової групи, що

відбувається за рахунок розвитку вміння підбирати та проводити тренінгові вправи відповідно до мети тренінгу, вирішувати типові професійні задачі, об'єктивно оцінювати результативність проведеного тренінгу.

Поруч із цим відбувається розвиток здатності до професійної рефлексії, подолання невпевненості в собі та інших особистісних деформацій. Йдеться про психотерапевтичне навантаження соціально-психологічного тренінгу, що здійснюється через усвідомлення та тимчасове прийняття учасниками тренінгової групи своїх недоліків, пробудження віри у власні сили та можливості, активізацію психологічних механізмів та корекцію поведінкових стратегій. Основними ознаками такої корекції є: демонстрація учасниками тренінгу поваги та ціннісного ставлення один до одного, встановлення атмосфери взаємної довіри, залучення до спільної конструктивної діяльності.

Висновки. Узагальнюючи викладений матеріал, можна констатувати, що професійна компетентність, як інтегральна властивість майбутнього фахівця, передбачає формування просоціальної поведінки, в основі якої лежить ціннісне ставлення до навколишніх. Ефективним способом формування професійної компетентності у майбутніх психологів є залучення їх до соціально-психологічних тренінгів, які виконують розвивальне та психотерапевтичне навантаження.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у двох кнгах. К.: Либідь, 2003. Книга 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. 280 с.; Книга 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. 342 с.

2. Братусь Б. С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии. /Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии /под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М. : Смысл, 1997. С. 67 – 91.

3. Здоровець Т.Г. Професійна компетентність майбутніх практичних психологів у контексті екологічної психології. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, м.Київ, 2009. Т.7 Екологічна психологія. Вип. 20. Ч.1. С.154-158.

4. Карандашев В.Н. Психология: введение в профессию. Москва: Смысл, 2000. 288 с.

Єріна Віолетта

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
аспірант спеціальності 053 Психологія,
асистент кафедри психології*

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Морально-психологічне становлення фахівця в системі вищої освіти може сприяти професійній адаптації молоді до життя в

умовах відсутності в суспільстві стабільності у багатьох сферах життєдіяльності, якщо цей процес забезпечує ефективне формування морально-психологічних знань, поглядів, переконань (моральної свідомості) виникнення морально-психологічних мотивів, вмінь, навичок, а також забезпечує прояв і закріплення морально-психологічних якостей.

Під морально-психологічним становленням майбутнього психолога ми розуміємо наявність потреб і орієнтацій на моральні цінності в професійній діяльності і можливості здійснювати цю діяльність у відповідності з високими моральними критеріями, вимогами і принципами. Зауважимо, що в юнацькому віці відбувається утворення системи уявлень про світ в цілому, формування життєвої філософії молодого людини, що є сумою і результатом всіх її знань і ставлень щодо світу і суспільства, в якому вона живе [1, с. 19-20].

Викладення основного матеріалу. Морально-психологічна підготовка як світоглядний фактор професійної адаптації майбутнього спеціаліста повинна забезпечувати умови для реалізації поведінки відповідно тих інстинктів, які виявились домінуючими. Для цього попередньо важливо проводити психодіагностичні дослідження в рамках спеціально організованої роботи психолога під час профвідбору по виявленню адаптивності особистості студентів до майбутньої професійної діяльності [3, с. 55-59].

Загальновизнано, що ефективність професійної підготовки студентів багато в чому детермінована ставленням до обраної професії та впливає з уявлень про її цінність, особисту та соціальну значущість. У багатьох випускників шкіл під час вступу до вузу сформовані професійні переваги, які мають стати основою для формування професійної ідентичності. Далеко не всі студенти усвідомлюють специфіку професії, що є однією з основних причин криз професійного самовизначення.

Можна зазначити загальновідомі характеристики студентства, які дозволяють розглядати студентський вік як сензитивний період становлення структури професійного самовизначення, розвитку професійної ідентичності, що включає в себе формування світогляду, системи цінностей, смислів, самосвідомості, моральності, духовності; пошуки сенсу свого життя; гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості.

Етапи психологічного супроводу на стадії професійної освіти:

а) на етапі первинної адаптації (перший курс) завдання полягає у наданні допомоги студенту у соціально-психологічній адаптації до нових умов життєдіяльності.

б) на відносно благополучному етапі інтенсифікації (другий і третій курси) функції зводяться до діагностики особистісного та інтелектуального розвитку, надання допомоги у вирішенні проблем, що виникають у взаєминах з однолітками та педагогами, а також у суто особистих відносинах.

в) на етапі ідентифікації (четвертий і п'ятий курси) завдання полягають «у фінішній діагностиці професійних здібностей, допомоги у знаходженні професійного поля реалізації себе, підтримці знаходження сенсу майбутньої життєдіяльності [1, с. 22].

Динаміка становлення професійної свідомості майбутніх психологів, за Н.Ф. Шевченко, відображається у специфіці процесу набуття професійних значень і смислів (індивідуального професійного досвіду) упродовж п'яти років підготовки.

На першому році підготовки майбутніх психологів становлення професійної свідомості характеризується «конфліктом неузгодженості». На третьому курсі виникає криза професійної підготовки, яка виявляється у «конфлікті десемантизації». На четвертому курсі у студентів виникає переживання "внутрішнього смислового конфлікту". При традиційній системі підготовки на п'ятому курсі це протиріччя зберігається за основними показниками, що свідчить про значне послаблення формуючого впливу навчання на становлення професійної свідомості випускників.

С. В. Ніколаєнко зазначає, що на різних етапах професіоналізації професійна "Я-концепція" практичних психологів зазнає істотних змін: змінюються уявлення про ідеального психолога, про реальних відомих представників даної професії й про себе як професіонала [4, с. 109-113].

Майбутньому психологу має бути притаманний високий рівень сформованості рефлексивних якостей; гнучкість, широта, глибина, швидкість, критичність мислення, оригінальність. До важливих професійно орієнтованих особистісних якостей відносяться пластичність поведінки, емоційність, емпатія, соціальна зрілість особистості. Також обов'язковим компонентом образу своєї майбутньої професії є адекватне емоційно-особистісне ставлення студента до своєї майбутньої роботи, усвідомлення себе ролі професіонала.

Г. Ю. Любімова та Л. Б. Шнейдер зазначають, що обов'язковим компонентом образу своєї майбутньої професії є адекватне емоційно-особистісне ставлення студента до своєї майбутньої роботи, усвідомлення себе ролі професіонала. Сформувавшись на початкових етапах навчання, надалі він змінюється від курсу до курсу.

На першому курсі навчання студенти самі тільки починають адаптуватися до умов університету. Уже на цьому етапі їхній образ професіонала характеризується такими якостями: дружелюбність, виражена потреба у співпраці з референтною групою, бажання та готовність допомагати іншим, розвинене почуття відповідальності, суперництво та незалежність.

Другий рік навчання – змінюється їхнє ставлення себе як майбутнім суб'єктам праці (формується більш реалістичне уявлення про професію).

Для студентів третього року навчання характерні сумніви щодо майбутньої професійної діяльності, переживання, пов'язані з усвідомленням відповідальності за свій професійний вибір та свій подальший професійний шлях, прагнення намітити реальні шляхи самовираження у професії.

На четвертому курсі навчання студенти мають розвинене сприйняття себе як суб'єкта діяльності, усвідомлення приналежності до професійного співтовариства [2, с. 215-218].

Висновки. Морально-психологічна підготовка в системі вищої освіти може сприяти професійній адаптації молоді до життя в умовах відсутності в суспільстві стабільності у багатьох сферах життєдіяльності, якщо цей процес

забезпечує формування морально-психологічних знань, поглядів, переконань (моральної свідомості) виникнення морально-психологічних мотивів, вмінь, навичок, а також забезпечує прояв і закріплення морально-психологічних якостей.

Література:

1. E. Akhmedova. Moral and Psychological State of the Student's Personality During End-of-Term Exams *Utopía y Praxis Latinoamericana*, vol. 25, no. Esp.5, pp. 13-21, 2020

2. W. Noël, H. Leah, E. Dawn, B. Mackenzie. "The Impact of Positive Psychology on Higher Education" *The William & Mary Educational Review: Vol. 5 : Iss. 1 , Article 12.* pp. 212-229. 2018.

3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство» 2012. 200 с.

4. Ніколаєнко С. Морально-психологічна підготовка студентів як світоглядний фактор професійної адаптації майбутнього спеціаліста. *Світогляд - Філософія - Релігія: Зб. наук. пр.* Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2011. № 1(1).

Паркулаб Оксана

*Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології розвитку*

Рибак І.

*Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника,
магістрант*

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФАХОВОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГА

Упродовж останніх років поняття компетентності перебувало в епіцентрі уваги освітянської спільноти й тлумачиться як своєрідне поєднання індивідуальних навичок, кваліфікацій і соціальної поведінки. У документах Європейського Парламенту та Ради Європейського Союзу (ЄС) щодо формування ключових компетентностей освіти упродовж життя йдеться про вісім груп компетентностей, серед яких чільне місце посідає й комунікативна компетентність. Спілкування належать до модусу мовного існування і здатне забезпечити індивіду особисту реалізацію та професійний успіх [2]. Попри постійні трансформації в суспільстві незмінною залишається сутність людського спілкування, тоді як форми, засоби і методи людської комунікації постійно змінюються. За С. Караманом, її поділяють на мовну, мовленнєву, функціонально-комунікативну та соціокультурну. Інші вчені пропонують альтернативні типології, які можна об'єднати в одне загальне поняття «професійна комунікативна компетентність».

Комунікативна компетентність педагога формується шляхом накопичення позитивного досвіду соціальної взаємодії й реалізується під час безпосереднього контактування зі здобувачами освіти, що передбачає використання спеціальних навичок і тактичних прийомів спілкування з ними. Ефективність цього процесу залежить від наступних чинників:

- конгруентність (збіг значень вербальної та невербальної інформації);
- прийоми комунікації;
- цілі розмови;
- завдання комунікативної діяльності, які ставить перед собою педагог;
- комунікативна інтенція (спрямованість психічної активності педагога на об'єкт комунікації);
- перспективи взаємодії;
- доцільність окремих дій під час спілкування.

Комунікативна компетентність належить до поняття комунікативного потенціалу особистості, що містить також комунікативні здібності та властивості особистості. Останні мають низку особливостей і характеризують розвиток потреби у спілкуванні, ставлення до способу взаємодії, здатність проявити активність, емпатію, володіти ініціативою, реалізувати власну програму спілкування тощо. Це впливає на якість комунікації, зокрема дозволяє вчителю ефективно взаємодіяти з усіма учасниками освітнього процесу. За результатами досліджень Н. В. Лук'янчук, основним психологічним засобом формування комунікативної компетентності є аналітичне спостереження – когнітивна інтерпретація отриманого досвіду, враховуючи при цьому певну систему ознак відповідності чи невідповідності нормам та параметрам суспільства. Таким чином, спостерігач може визначити, які комунікаційні навички сприятимуть ефективному спілкуванню, а які навпаки – перешкоджатимуть.

Згідно з науковим доробком І. Черезової, розвиток комунікативної компетентності в процесі формування професійної майстерності викладача відбувається шляхом [3]:

- 1) ознайомлення із соціально-історичною спадщиною культури;
- 2) аналізу поведінки та актів спілкування усіх учасників освітнього процесу;
- 3) набуття ефективних навичок комунікації;
- 4) використання комунікативних навичок у процесі професійного міжособистісного спілкування.



Рис. 1. Напрямки формування комунікативної компетентності педагога (за І. Черезовою)

На нашу думку, головною умовою формування комунікативної компетентності педагога є адаптація до спілкування в професійному середовищі, адже вчитель постійно комунікує з усіма учасниками освітнього процесу, наслідком якої є засвоєння не тільки способів предметного спілкування, а й навичок реалізації комунікативної діяльності. Педагог має можливість отримати та закріпити інструментальні засоби для аналізу різноманітних комунікаційних ситуацій, а саме – символічні (словесні) та образні форми. Це дозволяє формувати здатність до їх інтерпретації на основі розвитку певного алгоритму професійної поведінки педагога.

У наукових розвідках М. О. Коця розкрито психологічні механізми, які допомагають сформувати комунікативну компетентність педагога, зокрема йдеться про розвиток навичок відповідної комунікативної поведінки, що стає внутрішнім планом комунікативної діяльності. Планування такої поведінки випереджатиме реальну взаємодію та спілкування, проте може відбуватися і після комунікації – як формування перспективи подальших комунікативних актів.

У дослідженнях О. Мимренко [1] обґрунтовано педагогічні умови, важливі для формування комунікативних умінь і навичок: збільшення мотивації педагогів до професійного саморозвитку, зростання їхньої активності, запровадження інноваційних освітніх технологій тощо.

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел з цієї проблематики [1, 4], ми виокремили такі психологічні умови, що забезпечують оптимальний розвиток комунікативної компетентності педагога:

- 1) соціально-педагогічне комунікативне середовище – отриманий досвід під час взаємодії з особами з високим рівнем розвитку комунікативної компетентності (формування оптимальних моделей комунікативної поведінки педагога);
- 2) фасилітація особистісно-значущих контактів і зв'язків (розвиток комунікативної культури педагога шляхом впливу зовнішніх соціальних стимулів на особистість);

- 3) система показчиків відносин між учасниками педагогічного процесу (кодекс довіри комунікантів, комунікативне співробітництво та комунікативна зацікавленість);
- 4) суб'єктивний потенціал комунікативної діяльності (навички успішного та ефективного спілкування, комунікативні вміння, соціально-перцептивні навички, інтерактивні вміння, вміння підтримувати позитивний контакт із учасниками освітнього процесу, самопрезентація, самоконтроль, особистісні комунікативні якості, комунікабельність, контактність, пластичність, емпатійність, вміння керувати комунікацією).

Отже, можемо підсумувати, що досягнення будь-яких педагогічних цілей неможливе поза комунікацією, ефективність якої залежить від вибору оптимальних стратегій комунікативної компетентності особистості вчителя, що реалізується у відповідних соціально-психологічних, особистісно-значущих та суб'єктивних умовах.

Література:

1. Мимренко О. Розвиток комунікативної компетентності як складової професійного зростання педагогічних працівників закладів професійної освіти. *Професійна педагогіка*. № 1(21), 2020. С. 107-115.

2. Паркулаб О. Г. Відчуття Dasein як універсальний екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. *Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ*, 2019. Вип. 25. С.135-142.

3. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 103-107.

4. HartCraigH., Newell L. D., Olsen S. F. Parenting Skills and Social-Communicative Competence in Childhood. *Brigham Young University Scholars Archive*. 2003. P. 753-797.

Матвєєв Дмитро

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
аспірант кафедри психології та соціальної роботи*

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ)

Постановка проблеми. Сьогодення характеризується надзвичайно швидкими трансформаціями світу та всіх сфер життя. Українська держава, її суспільство стрімко змінюються, що зумовлено подіями останніх років, переосмисленням кожним громадянином пріоритетних цінностей, принципів, ідеалів, соціальних норм та моральних імперативів. У таких умовах відбувається самоідентифікація наших співвітчизників, віднаходження ними свого місця в структурі суспільства, соціальних інститутів, у професійній сфері

тощо. Молоде покоління, формуючись за таких обставин, проходить процес ідентифікації, у тому числі, під час здобуття вищої освіти – через усвідомлення власної приналежності до обраної професії, до спільноти однодумців, що рухаються в одному напрямі професійного становлення та розвитку.

Викладення основного матеріалу. Дослідженням професійної ідентичності займалась численна кількість науковців, зокрема М. Абдуллаєва, І. Вороцька, Д. Завалишина, Н. Іванова, Д. Колесова, Н. Пряжнікова, Ю. Поваренкова та інші. В своїх роботах вони розглядали структуру, рівні, умови, фактори та шляхи формування та розвиток професійної ідентичності [1].

Як відомо, професійна ідентичність особистості формується в процесі трудової діяльності. Разом з тим не можна ігнорувати той факт, що фундамент цієї ідентичності закладається під час професійного навчання у закладі вищої освіти. На розвиток особистості молодого людини впливають навчальний заклад, де вона здобуває фах, зміст навчання, оточення викладачів і студентів, які об'єднуються навколо спільних професійних пріоритетів та інтересів. Поступово, ідентифікуючись зі зразками в професії, засвоюючи паттерни професійної поведінки, особистість студента у своєму розвитку набуває рис, властивих представнику певної професії, відкриває для себе можливості самовираження та самореалізації в обраній сфері професійної діяльності.

Дослідниця Л. Шнайдер розглядала професійну ідентичність як багатогранний інтерактивний психологічний феномен, що забезпечує особистості її цілісність, усвідомлення тотожності самій собі. Він має місце під час професійного навчання – разом з перебігом процесів соціалізації у ЗВО, особистісного та професійного самовизначення, персоналізації [2].

Розвиток образу професійного «Я» здобувачів вищої освіти відбувається у напрямку збагачення уявлень про себе, формування несуперечливого та чіткого образу власного «Я» у системі майбутньої професійної діяльності. Це відбувається за рахунок включення в особистісний простір молодих людей нових ознак професії, що своєю чергою висуває нові вимоги до себе: змінюються критерії самооцінювання у подоланні стереотипів образу «Я», в цілісному баченні себе в контексті майбутнього життя і професійної діяльності [3].

В умовах євроінтеграційних процесів, що відбуваються в Україні впродовж останнього десятиліття, надзвичайно важливим маркером реалізації мети входження в європейський простір, стане визнання України, як всередині країни, так і за її межами, правовою державою, головним принципом існування якої стане верховенство права. Досягнення окресленого неможливе без свідомого громадянського суспільства та побудови незалежних інститутів. У цьому контексті особливо актуальними стають питання ролі юридичного корпусу, який стоїть на сторожі чіткого дотримання норм існування цивілізованої держави.

Ядром демократичної правової системи є справедливість, оскільки в іншому випадку суспільство, яке є джерелом влади, не приймає правових норм, внаслідок чого формується правовий нігілізм, розвивається корупція, що з часом призводить до занепаду держави чи до революційних процесів у ній.

Предметом регулювання законодавства та права в цілому (соціальні, моральні, релігійні норми тощо) є суспільні відносини, тобто взаємодія між людьми. Саме завдяки тому, що окремі індивіди можуть об'єднуватись на засадах справедливості заради досягнення певної мети, людство змогло досягнути певного рівня розвитку науки та добробуту. В контексті цього нам видається влучною думка філософа Д Юма: “Право виникає у суспільстві для вирішення неминучого завдання - втілити ненасильницьке узгодження різноспрямованих інтересів. Тобто справедливість мала слугувати для підтримки порядку і стабільності відносин у суспільстві, в першу чергу в питаннях власності.” [4].

Безперечно, що більшість суспільних відносин вже охоплена законодавчим полем, та все ж передбачити й врегулювати абсолютно кожен потенційно можливу ситуацію не є можливим. Не випадково законодавство України передбачає такі поняття як дискреційні повноваження суду, тлумачення правових норм, аналогія права тощо. Верховний суд у постанові по справі № 1840/2970/18 від 15 грудня 2021 року чітко визначив свою Позицію: “... дискреційне повноваження може полягати у виборі діяти, чи не діяти, а якщо діяти, то у виборі варіанту рішення чи дії серед варіантів, що прямо або опосередковано закріплені у законі. Важливою ознакою такого вибору є те, що він здійснюється без необхідності узгодження варіанту вибору будь-ким.” [5]. Тобто законодавець свідомо наділяє виконавця певною свободою дій, для того, щоб останній обрав максимально доречне і справедливе рішення.

Зважаючи на зазначене вище, заклад вищої освіти, який здійснює професійну підготовку юристів, має робити акцент на розвитку таких якостей у майбутніх фахівців, які, з одного боку, є професійно важливими, а з іншого боку, презентують особливості їх ціннісної, моральної сфери. Серед таких якостей у структурі особистості юриста особливе місце відводиться справедливості – як інтеріоризованій соціальній цінності, що спонукає в професійній діяльності до чесних, правдивих взаємодій та вчинків [6].

Під час професійного навчання майбутніх юристів, безперечно, надзвичайно важливим є опанування ними професійними знаннями щодо нормативно-правових актів чи розвиток здатностей розв'язувати складні професійні завдання. Втім професійні знання та вміння не можуть бути надійними засобами діяльності юриста без сформованої у нього якості справедливості та усвідомлення її наявності в структурі власної особистості. Становлення справедливості забезпечується володінням викладачами, що здійснюють професійне навчання юристів, інформацією про психологічні особливості – чинники, структуру, психологічні механізми цього морального утворення, динаміку його розвитку та місце під час набуття молодими людьми професійної ідентичності на різних курсах навчання.

Висновки. Під час здобуття вищої освіти у навчальному закладі відбувається професійна ідентифікація особистості, яка включає процес формування світогляду та набуття майбутнім фахівцем професійних цінностей. Надзвичайно важливим у процесі професійної підготовки юристів є питання актуалізації не лише професійних знань, умінь навичок, а й розвитку в

структурі їх особистості справедливості як професійно важливої якості. Усвідомлення студентами її наявності у себе, ототожнення з образом професіонала, який володіє цією якістю (цінністю), забезпечує набуття ними власної професійної ідентичності та спонукає в обраній професії слідувати моральним нормам і принципам.

Література:

1. Макарова О. П. Особливості визначення типів ідентичності майбутніх правоохоронців. «Право і безпека» Харківський національний університет внутрішніх справ // Науковий журнал. Харків. ХНУВС. 2015. Вип. № 1 (56). С. 113–118.

2. Макарова О. П. Застосування активних методів навчання в процесі підготовки майбутніх працівників поліції Харківський національний університет внутрішніх справ: 20 років у статусі національного : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 берез. 2021 р.) / редкол.: В. В. Сокурєнко (голова), Д. В. Швець (заст. голови), О. М. Бандурка та ін.; упоряд. В. А. Греченко; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. 472 с.

3. Макаренко П.В. Професійна «Я-концепція» майбутніх фахівців правоохоронної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2001. 19 с.

4. Юм Д. Сочинения : в двух томах / Давид Юм. – [2 изд., дополн., испр.]. – М. : Мысль, 1996. – Т. 1. – 1996. – 733 с.\

5. Постанова Верховного Суду від 15.12.2021 по справі 1840/2970/18. Режим доступу: <https://reyestr.court.gov.ua/Review/101923134>

6. Клочек Л.В. Закономірності розвитку соціальної справедливості у педагогічній взаємодії // Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. №1. С.56-63.

Радул Сергій

*Льотна академія Національного авіаційного університету
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної та авіаційної мовної підготовки*

MODERN EUROPEAN APPROACHES TO PILOT PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT

The issue formulation. The Introduction of the European Union regulations requires Aircraft Operating Certificate (AOC) Holders to ensure that a Psychological Assessment (PA) of all pilots is conducted prior to their commencement of flying duties. The new rule around PAs is being introduced alongside the requirement for AOC Holders to have a Support Programme in place for pilots including the use of peers, and for periodic drug and alcohol testing to be conducted. These European

regulations reflect the need for the aviation system to manage pilot wellbeing in an holistic and transparent way.

The introduction of regulations provides UK AOC Holders with an opportunity to take a strategic and holistic view of how their systems support and maintain the wellbeing of pilots (and all other staff). Rather than simply a standalone compliance issue to be met, organizations are encouraged to consider how a selection PA may help them to enhance and improve their existing support structures and help pilots to perform at their best in the particular environment of their organization. It is hoped that AOC Holders will realize benefits including better quality and cost-effective recruitment decisions using valid and reliable tools.

The main content.

The psychological assessment should be:

1) appropriate to the particularity, the complexity and the challenges of the operational environment that the flight crew is likely to be exposed to, as defined by a job analysis identifying the safety-critical dimensions related to the flight crew's function and role within the operator and should include at least the following assessment criteria:

(I) *cognitive abilities*;

(II) *personality traits*;

(III) *operational and professional competencies*;

(IV) *social competences in accordance with crew resource management principles.*

2) validated and either directly performed or overseen by a psychologist with acquired knowledge in aviation relevant to the flight crew's operating environment and with expertise in psychological assessment, and where possible, the psychological selection of aviation personnel;

3) undertaken at least within the past 24 months before commencing line flying, unless the operator can demonstrate that the psychological assessment undertaken more than 24 months ago is still adequate for the risk mitigation as required by ORO.GEN.200(a) (3). Such a demonstration should be based on the tests previously performed, an updated risk assessment based on data gathered from previous operational experience and continuous human performance monitoring since the last psychological assessment.

It is anticipated that with the advice of a qualified Occupational psychologist (OP) / Clinical psychologist (CP), AOC Holders will tailor assessments around the four areas required by the regulation to suit their own needs, relative to the pilot job analysis.

The EU regulation requires that these areas are addressed as part of the assessment:

Cognitive abilities. These may be assumed to be suitable if current flying licences are held or may include additional assessment such as a simulator test or psychometric aptitude test. AOC Holders may have the resources to conduct longer assessment centres which conduct a variety of assessments, and these may include other elements (for example; practical team working, leadership, problem solving and working in pressured situations) which would contribute to the information available

about a candidate's cognitive abilities in a variety of situations.

Personality traits. Evidence from previous and likely future behaviors discussed during an interview, reference checks and review of a CV may provide supporting information, and results from a psychometric personality assessment may be used. AOC Holders should satisfy themselves that candidates appear to be a good person-fit with their existing workforce and will be able to operate effectively and safely within a flight crew.

Operational and professional competencies. Operational technical competence may initially be assumed if a candidate holds current flying licenses for the role. Additional information about professional behavioral competence may be gathered through interview, and work samples such as simulator assessments. Additionally, see the note above regarding longer assessment centers. For new commercial pilots there may be limited opportunity to assess previous behavior in this area, and AOC Holders may need to consider what support and training resources they can use to continue to grow these skills in new pilots.

Social competences in accordance with crew resource management principles. Information may be available on candidates' team working abilities in this area via results of the multicrew co-operation (MCC) assessment common to commercial flying licenses, the interview, reference checks and CV review. Additional information may be available from psychometric personality assessment and/or a longer assessment center as noted above (including for example but not limited to; team working, emotional regulation, assertiveness and effective decision making).

A PA should identify both individual strengths and learning opportunities for each candidate, including their likely person-fit within the organization, and a guide to how the organization will continue to develop this person through their career with this company.

Any specific mental health concerns should be referred to a CP or Psychiatrist for further assessment.

Pilots can find professional psychological support at the following web-sites:

- www.bps.org.uk
- www.hcpc-uk.org
- www.eaap.net
- <https://www.europsy.eu/search-psychologist>

AOC Holders may make their own judgments about the level of support they require, and there are a range of activities that psychologists can help with including: Basic involvement in policy and process setting, consultation on and selection of assessments tools and processes, job analysis, training and oversight of assessors (if non-psychologists will be used), monitoring processes and outcomes, undertaking validity studies and producing norms, interpretation of assessment results or carrying out the whole assessment process face-to-face.

Conclusion. The PA is part of the overall selection process and may therefore draw on general selection resources such as an interview, curriculum vitae (CV) review, reference checks and any internal personnel information available (for example if a candidate has worked in another role within the company). AOC Holders should ensure robust interview techniques are being used, and relevant

questions asked about a candidate's suitability will enhance the recruitment process. These assessments should also support candidates in making informed choices about their careers, and support organizations to get the best performance from their new employees.

References

1. <https://www.airside.aero/magazine/articles/pilot-psychological-assessment-what-is-it-all-about>
2. <https://psychometric-success.com/aptitude-tests/test-types/pilot-aptitude-tests>
3. <https://www.easa.europa.eu/en/the-agency/faqs/orogen>
4. <https://www.aerocomsystem.com/>

Зікєєв Дмитро

*Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»,
аспірант кафедри психології та особистісного розвитку*

ОСОБЛИВОСТІ МЕТАКОМУНІКАЦІЇ МЕНЕДЖЕРА В МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНІЙ БІЗНЕС КОМПАНІЇ

Постановка проблеми. У сучасному світі чітко позначається тенденція до інтернаціоналізації бізнесу. При цьому в мультикультуральних бізнес компаніях проявляються не лише типові проблеми в комунікаціях - між менеджерами різного рівня, менеджерами та робітниками, але й проблеми пов'язані з тим, що співробітники, які обіймають різні посади та виконують різні функції, є представниками різних культур, проживають у різних країнах, мають різні уявлення про стилі професійної взаємодії, кооперації, у них домінують різні стратегії вирішення та подолання конфліктних ситуацій тощо. В даному контексті актуалізується потреба в дослідженні та розвитку здатності до метакомунікації у співробітників і менеджерів таких компаній, в розробці, апробації та упровадженні психологічних моделей та підходів до розвитку метакомунікації. Припускаємо також, що розбудова метакомунікації та фасилітативні стратегії в бізнесі в умовах неузгодженості вихідних позицій і високого рівня невизначеності як всередині компанії, так і на рівні її зовнішніх зв'язків і партнерів, сприятимуть розбудові продуктивної комунікації в цілому і в кінцевому результаті - підвищенню прибутковості компанії, добробуту та психологічному благополуччю її співробітників.

Викладення основного матеріалу. *Загальні підходи до розуміння метакомунікації.* У наукових розвідках, присвячених дослідженню проблеми комунікації, зазначається, що вивчення міжособистісного спілкування зачіпає низку різних дисциплін, кожна з яких має власну спрямованість і така ситуація містить певні ризики порушення цілісності як на рівні теоретичних уявлень, так і у прикладному, праксеологічному аспектах. У контексті вивчення феномену метакомунікації вони чітко простежується: «...виокремлення різних

компонентів дозволяє детально зосередитись на різних аспектах міжособистісної взаємодії, існує ризик того, що взаємодоповнюваність різних аспектів може бути недооцінена або навіть втрачена ... підходи до вивчення метакомунікації, хоч і були багатовимірними, очевидно, призвели до фрагментації»

І. Грабовська зазначає, що «метакомунікація» - це спілкування про комунікацію та визначає її як «комунікацію, що регулює процес взаємодії за допомогою вербальних і невербальних засобів, основною метою яких є сприяння розгортанню комунікаційного процесу на всіх його етапах», а також узагальнює підходи до розуміння та визначення метакомунікації в сучасній психології: «як спілкування про спілкування; як безперервної послідовності обмінів висловлюваннями, які сприяють встановленню позитивних міжособистісних відносин; як відгуку, що вказує, що адресат отримав повідомлення і правильно його зрозумів; як спілкування, яке регулює міжособистісні відносини мовними засобами; як коментаря до розмови; як повідомлення про відносини між співрозмовниками і інтерпретації повідомлення.

В іншій розвідці акцентується увага на культуральній, діалектичній метакомунікативній складових комунікації. Пропонована трирівнева прагматична метамодель збагачує уявлення та розуміння комунікативної взаємодії та конфліктів у таких вимірах як: культура - репрезентується спільними цінностями; діалектична напруга – виявляється як протиріччя у взаємостосунках; метакомунікація – розглядається як розмова про спілкування. З позицій змістовної процесуальності дана модель суголосна з логікою П.В. Лушина, яку він репрезентує в екофасилітативному підході, зокрема, в особливостях екофасилітації психодинаміки та розвитку колективного суб'єкта та індивідуальних його членів в термінах діалектичної тріади. Культурально-ціннісний вимір/компонент атрибує розгортання комунікативного процесу та може розглядатися як теза. Виникнення протиріч і конфліктів у взаєморозумінні та взаємостосунках комунікаторів – це вже якісно інша фаза комунікації, що позначає розбіжності на рівні культуральних сенсів, цінностей і по суті своїй є антитезою до початкової фази. Метакомунікація асоціюється у даному контексті з третьою фазою комунікації, що дозволяє включеним учасникам розширити горизонти власних уявлень за рахунок один одного і таким чином означити нові синтезовані змістовні перспективи розвитку для усіх і кожного залученого у даний процес комунікації та взаємодії.

Переваги та ризики метакомунікації в бізнес компаніях. Метакомунікації в компанії мають значний потенціал у плані покращення взаєморозуміння між людьми, усвідомлення мотивів, переживань, очікувань один одного, продуктивного спілкування, покращення взаємин та мікроклімату в колективі, ефективної співпраці. Метакомунікація включає в себе не лише вербальні, а і невербальні елементи комунікації, такі як жести, міміку, тон голосу, а також використання слів із різними інтонаціями та зміненими значеннями. Якщо люди здатні обговорювати комунікацію та розуміють як слова, поведінка впливають на інших, це може призвести до більш відкритої та ефективної

співпраці. Лідери, менеджери компаній можуть спиратися на метакомунікацію для з'ясування очікувань персоналу, потреби у зміні власних поведінкових і комунікативних стратегій на більш продуктивні; для попередження та/або розв'язання конфліктів, розвитку навичок активного слухання, емпатійності тощо. Проте варто розуміти й певні ризики, пов'язані з метакомунікацією. На тлі аналізу, обговорень щодо особливостей комунікації можуть проявлятися та загострюватися конфлікти, визначення проблемних зон може призвести до погіршення відносин між людьми, безпідставних звинувачень тощо. Інші ризики знаходяться у площині надмірної уваги та розмов про комунікацію, що потребують часу і відволікають від фокусування уваги на безпосередній діяльності в компанії. Тобто, метакомунікація як інструмент налагодження комунікації в мультикультуральних бізнес компаніях потребує ґрунтовного всебічного аналізу актуальної ситуації, розуміння специфіки, контексту та навичок співробітників, щоб уникнути можливих недоліків і досягти бажаних результатів.

Специфіка метакомунікації у діяльності менеджера з закупівлі. Дослідження особливостей метакомунікації в бізнесі, зокрема, для позиції менеджера з закупівлі, має свою специфіку. Коли спілкування з колегами, партнерами, постачальниками є невід'ємною частиною процесу закупівлі, метакомунікація може відігравати значну якщо не визначальну роль у тому сенсі, що дозволяє аналізувати та регулювати систему взаємостосунків як в середині компанії на рівнях «співробітники компанії - менеджер компанії з закупівлі (*Purchase Manager*) – виконавчий директор компанії (*Chief Executive Officer*)», так і у просторі та часі зовнішніх зв'язків компанії «партнери компанії – менеджер з закупівлі – виконавчий директор компанії».

В діяльності менеджера із закупівель у міжнародній компанії існує потреба у глибокому розумінні партнерів і постачальників. Для досягнення успіху в міжкультурному бізнесі необхідно знати та поважати культурні особливості партнерів, проявляти гнучкість і відкритість до змін. Ретельний аналіз і вивчення культурних особливостей різних країн та регіонів, в яких ведеться бізнес, допоможе уникнути непорозумінь, зберегти гарні відносини з бізнес-партнерами та досягти успіху, розбудувати надійну та довготривалу співпрацю на взаємовигідних для усіх сторін умовах. Розвинена здатність до метакомунікації або метакомунікативність менеджера сприятиме запобіганню та вирішенню конфліктів, підвищенню рівню довіри між партнерами та компанією. Даному фахівцю також необхідно знати і враховувати особливості менталітету, культури, моделі ведення бізнесу в кожній країні або регіоні, з яким він працює. Це допомагає зрозуміти, які підходи та стратегії працюють в різних культурах, які норми та цінності визнаються в окремих країнах, які вимоги та очікування мають щодо бізнес-партнерів. Наприклад, в культурах, де важливо дотримання усталених традицій, відносини можуть бути більш формальними, а ухвалення рішень може займати більше часу. В країнах, де більше цінуються ефективність та результати, можуть бути більш прямолінійні стратегії та конкретні підходи у вирішенні бізнесових питань. Також менеджер може змінювати інтонацію, тон голосу, вживати специфічні терміни,

професійний сленг відповідно до того, з ким він спілкується. Це може допомогти підвищити рівень впливу та переконливості його повідомлень. Окрім того, розвинена метакомунікативність допомагає усвідомити власні невербальні сигнали під час комунікації, те як вони сприймаються іншими, змінювати за потреби комунікативні стратегії та досягати кращих результатів.

Висновки. Метакомунікація є потенційною у плані розвитку ефективної комунікації в мультикультуральних бізнес компаніях, допомагає в розумінні того, як спілкування впливає на інших, як можна покращити власну комунікацію, розвивати лідерські, управлінські професійні навички.

Позиція менеджера з закупівлі в мультикультуральній компанії передбачає ведення ділової комунікації та активну співпрацю з постачальниками, керівництвом та іншими співробітниками, потребує розуміння їх мотивів, цілей, пріоритетів, ґрунтується на взаємній довірі, взаємовигоді та взаєморозумінні, тому передбачає наявність розвиненої метакомунікативності як особистісної якості.

Перспективи подальших розвідок пов'язуємо з визначенням психологічних умов розвитку метакомунікативності та з розробкою відповідної тренінгової програми.

Література:

1. Лушин, П. В. Екологічна допомога особистості в перехідний період: екофасилітація. Київ: «Оріяна», 2013. 296 с. (Серія «Жива книга»; Т. 2).
2. Лушин, П. В. Неопределенность, которую не толерируют. Теория и практика психотерапии. 2016. 3(5). С. 2-6. https://www.academia.edu/30613984/Uncertainty_Which_Is_Not_Tolerated_pdf
3. Bahri, H. & Williams, R. Interconnectivity and metacommunication. Training Language and Culture. 2017. <https://doi.org/10.29366/2017tlc.1.3.1>
4. Grabovska I. V. Theoretical principles of studying metacommunication in modern psychology. Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy. 2019. 10. 65-69. <https://doi.org/10.31548/hspedagog2019.03.065>
5. Garcia-Jimenez L. The Pragmatic Metamodel of Communication: A cultural approach to interaction, Studies in Communication Sciences. 2014. 14(1). 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.scoms.2014.03.006>

Гусак Ольга

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кафедра психології та соціальної роботи
магістрант*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА В РІЗНИХ ФОРМАХ ВЛАСНОСТІ

З часів древньої Еллади, коли вперше запалили олімпійський вогонь, ми спостерігаємо еволюцію людської сили. Зрозуміло, що види дистанцій та

різновиди спортивних дисциплін на яких випробовувалась людина дещо відрізняються від змагань сьогодення. І в будь-якому досягненні спортсмена велика заслуга його тренера [4].

На сьогоднішній день тренер є однією із популярних професій. Тренер може бути в різних сферах діяльності, зокрема і в спорті. Відповідно до тлумачення «Словника української мови» тренер – це фахівець, що керує тренуванням спортсменів із певного виду спорту [5]. Його навчально-тренувальна робота, направлена на виховання та вдосконалення майстерності спортсменів, розвиток їхніх функціональних можливостей.

Згідно з Положенням про дитячо-юнацьку спортивну школу [1] спортивні школи можуть бути державної, комунальної або приватної форми власності. Здебільшого, в залежності від форми власності формуються ті чи інші цілі для тренера.

Зокрема, в спортивних дитячих школах державної власності, керівництво більше зацікавлено в досягненні високих спортивних результатів, тому що це напряму пов'язано зі статусом вищезазначеної установи та тарифікацією, в приватних дитячих школах перевага віддається кількості відвідувачів, а значить спорт високих досягнень відіграє другорядну роль.

В будь-якому випадку тренер впливає на особистість юного спортсмена і це залежить від того, якого напрямку сучасного спорту він дотримується. Чи спрямований на досягнення спортсменом максимального результату тут і зараз, чи на формуванні всебічно розвиненої особистості спортсмена. Умовно таких тренерів можна розділити на два типи:

1. орієнтовані тільки на спортивний результат;
2. орієнтовані на навчально-виховний процес.

Для тренерів першого типу спортсмен є тільки засобом досягнення професійних інтересів, а не суб'єктом психолого-педагогічного впливу. В такому випадку, під час формування особистості юного спортсмена спостерігаються різні порушення розвитку глибинних особистісних структур (невпевненість, занижений рівень домагань, мотивацій, потреб т.ін.).

Відомий тренер з футболу С.Й. Альтман, спираючись на багаторічний професійний досвід підготовки висококваліфікованих футболістів у командах вищої ліги, відносить таких тренерів до типу:

1) ринкового, характеризуючи їх як таких, що мислять категоріями обмінної вартості, намагаючись подати себе якнайкраще з метою «продатися» дорожче.

2) шизоїдний, властивий тренеру емоційному, чиї поведінкові прояви або реагування не відповідають змісту стимулів або обставин, що їх викликали;

3) кібернетичний, у своїй професійній діяльності тренер покладається на системно-комплексний підхід до організації системи підготовки та тренувань спортсменів; саме такий тренер досягає найвищих результатів.

Відомий канадський хокеїст та тренер Л. Персиваль на основі позитивних або негативних особистісних рис доповнює типологію тренерів:

1. За позитивними особистісними рисами:

підтримуючий – завжди поруч зі спортсменом, готовий підтримувати емоційно у складних ситуаціях, застерігає від можливих помилок і підбадьорює, орієнтуючи його на майбутні успіхи;

холоднокровний – зберігає спокій у напружених ситуаціях і приймає правильні рішення в умовах стресу, завжди є прикладом самовладання для своїх вихованців, критичні зауваження виказує сам на сам і може заспокоїти спортсменів, якщо вони занадто збуджені;

психолог – може довести спортсменів до оптимального рівня збудження перед змаганнями, також успішно керує командою після поразки, може перетворити страх на перевагу, розуміє і відчуває стан спортсменів до і під час змагань;

турист – контактує з усіма членами команди, як із «зірками», так і з запасними; проводить бесіди, однаково працює зі спортсменами, які виступають вдало, і з тими, у кого є ті чи інші проблеми; завжди в курсі всіх подій, приділяє кожному спортсмену частку уваги.

2. За негативними особистісними рисами:

ображаючий – тип тренера, якого дуже не люблять;

крикун – уважає, що успішність його роботи залежить від величини шуму, який він створює;

месник – запевняє спортсменів, що їхні невдачі ставлять під загрозу його місце в команді і тому він готовий помститися їм за недостатньо активну роботу і старання;

душитель – добре працює на тренуваннях, але з наближенням змагань впадає в шоківий стан. Схожий на «трясуна»;

трясун – втрачає самовладання під час змагань, «закурює одразу дві цигарки»;

генерал Кастер – не міняє своєї тактики і стратегії виступів на будь-яких змаганнях, що і спричиняє його поразку, як і відомого генерала Кастера;

герой – кидається вітати своїх вихованців, щоб усі бачили, хто саме їхній тренер;

професор – науково настроює себе і своїх вихованців за допомогою найскладніших настанов і планів на гру та інші заходи.

Незважаючи на те, яку тренер має настанову, чи до якого типу тренера відноситься, він може мати свої особливості мотиваційної сфери:

– загострене самолюбство;

– честолюбство;

– фанатизм;

– категоричність;

– максималізм, безкомпромісність;

– одержимість, ентузіазм. [2]

Також мотивація тренера може включати:

задоволення від виконання своєї роботи та досягнення результатів в спорті;

здобуття навичок та досвіду в настанові та тренуванні спортсменів;

розвиток професійної кар'єри та підвищення заробітної плати;

повага та відомість у спортивному середовищі;
вплив на життя та здоров'я спортсменів.

Попри всі старання тренера досягнути своїх результатів періодично наступає професійне вигорання, яке може виникнути внаслідок:

перенапруження та великої відповідальності;
недостатність відпочинку та перерв в роботі;
недостатність відзнак і підтримки від спонсорів та адміністрації;
неспроможність досягти високих результатів в спорті;
відірваність від дому та сім'ї протягом тривалого часу; [3].
навмисна неповага або недооцінювання від спортсменів та їх батьків.

Не слід забувати, що психологічний стан тренера може впливати на спортсмена в таких відносинах:

настрій – тренер є позитивним це може передатися спортсмену та підняти його настрій;

довіра – тренер є надійним та вірить у спортсмена, це може збільшити його довіру в себе;

мотивація, якщо тренер є мотивуючим та віддає всього себе, це може залучити спортсмена до праці;

навчання – тренер є ефективним в навчанні та зрозуміло передає знання, що полегшує процес навчання спортсмена.

Підсумовуючи все вищевикладене необхідно розуміти, що вигорання тренера можна мінімізувати:

розумним плануванням роботи;

регулярним виділенням часу для відпочинку та відвідування релаксаційних занять;

розвитком власних навичок;

комунікацією зі спортсменами та їх батьками;

отриманням позитивної підтримки чи відзнак від спонсорів та адміністрації;

залученням до справи допоміжного персоналу, який може допомогти у тренуванні.

Література:

1. Постанова КМУ від 05.11.2008 № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу»

2. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання і спорту: навчально-методичний посібник, Суми, 2016. – С. 180-185

3. І.Ю. Наконечний. Психологія фізичного виховання і спорту: навчально-методичний посібник, – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. – С. 39

4. [Ел. ресурс] – Режим доступу:

<https://sites.google.com/site/vladislavzub777/specialnost-2-trener/istoria-professii>

5. [Ел. ресурс] – Режим доступу:

<https://slovnyk.ua/index.php?sword=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>

Черкас Ольга

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кафедра психології та соціальної роботи
магістрант*

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Успіх і його досягнення – одна з найпопулярніших тем у сучасній психології. Написано багато праць на тему «як досягти успіху», серед найпопулярніших можна виділити, наприклад, Кові Стівен Р. «7 звичок надзвичайно ефективних людей» [2], Кенфілд Д. «Правила досягнення успіху. Як досягти бажаного в бізнесі та особистому житті» [1], Сент-Джон Р. «Велика вісімка. Результати наймасштабнішого дослідження успішних людей» [4] та багато інших. Більшість дослідників зосереджують свою увагу на базових якостях успішної людини, які частково повторюються, а частково відрізняються. Сент-Джон Р., наприклад, виділяє вісім основних якостей: пристрась (успішні люди люблять те, що роблять), працьовитість (успішні люди дуже наполегливо працюють), концентрація уваги (зосереджуються на чомусь одному, а не на всьому), вміння долати себе (змушують себе діяти), креативність (нові ідеї), самовдосконалення (завжди покращують себе і свою роботу), вміння служити людям (пропонують якісні послуги), завзятість (рухаються до мети, незалежно від витрат часу, невдач і мінливості долі). Але те, як саме формуються необхідні психологічні якості для досягнення успіху недостатньо досліджено, що і визначає актуальність даної праці.

Бажання чогось досягти в житті і стати успішною людиною – одне з базових бажань більшості людей. Але одного бажання, як правило, буває недостатньо. У сучасному суспільстві нав'язується певний стандарт успіху: престижна високооплачувана робота, автомобіль дорогої марки, одяг від відомих дизайнерів. Але в дійсності все не так просто. У більшості джерел визначають, що успіх - це досягнення поставлених цілей шляхом продуманих і планомірних рішень і дій. У більш вузькому сенсі, успіх – це позитивний результат в будь-якій діяльності, визнання достоїнств людини в соціумі.

Леонард Т. зазначає, що клієнт сам для себе визначає, що таке успіх. Це дає можливість рухатися саме до свого успіху, а не до нав'язаного кимось образу. Незважаючи на велику кількість літератури навіть з покроковими рекомендаціями, як саме досягти успіху, величезною кількістю різноманітних тренінгів у більшій чи меншій мірі вважають себе успішними людьми 40% українців, свідчать дані опитування Research & Branding Group [6]. Проте ще більше респондентів (46%) відносити себе до успішних людей не схильні. І 14% опитаних ще не визначилися з тим, наскільки успішно прожите ними життя.

То чому ж одні люди досягають успіху, а інші ні? Це залежить від багатьох особистісних рис: темпераменту, фізіологічних властивостей, вмінні

концентрувати увагу і т.д. Але багато в чому це залежить від того як саме ми сприймаємо інформацію та на що звертаємо свою увагу. Наш мозок, за дослідженнями вчених, кожену секунду сприймає 40 млрд. біт інформації, але до нашої свідомості здатні дійти лише 2000 біт. Наш мозок обмежує та «відкидає» зайву інформацію. Ось ці 2000 біт і є нашою «психологічною рамкою». Це те, що увійде до нашої свідомості. В свою чергу це сильно залежить від того на чому ми фокусуємось в повсякденному житті, що читаємо, слухаємо, які люди нас оточують, як ми інтерпретуємо події в нашому житті.

Кожний із нас мислить категоріями своїх «рамочок», спираючись на них робить свої висновки про оточуючий світ. Наша інтерпретація подій залежить від того, що в нашу «рамочку» потрапляє і які обмеження і «рамки» ми накладаємо. Будь-який факт є нейтральним, ми його інтерпретуємо в залежності від своїх рамок, потім у нас виникає емоція (у кожного своя, в залежності від інтерпретації) і далі – реакція на факт. Факт один, але реакцій на нього буде мільйони, скільки людей скільки й реакцій.

Часто наше сприйняття залежить від обмежуючих переконань. Обмежуючі переконання – це деструктивні установки, програми, твердження, які тримають нас у певних рамках (межах) і перешкоджають нам розвиватися, діяти, мислити повноцінно. Під повноцінністю ми маємо на увазі можливість повної самореалізації в будь-якій сфері життя, без будь-яких факторів, що стримують цей процес [7]. Зазвичай це переконання, що стосуються нашої самооцінки, віри у власні сили та успіх, переконання, що стосуються взаємодії з іншими людьми та світом. А також висновки, які ми для себе робимо стосовно всього переліченого. Існують базові обмежуючі переконання (або первинні) та вторинні (чи підтримуючі). Базові обмежуючі переконання – це ті переконання, що формують наш світогляд.

Саме вони є підґрунтям та причиною виникнення решти деструктивних програм, переконань та установок.

Базові обмежуючі переконання стосуються: життя, здоров'я, кохання, світосприйняття, сприйняття оточення, людей та ін. (світ добрий чи ворожий до мене, він безпечний чи небезпечний; люди – безпечні чи небезпечні; життя яке – безпечне чи небезпечне; життя легке та радісне чи важке та безрадісне; і т.п.)

Обмежуючі переконання можуть виникати під дією різних факторів. Основними з них є:

1. Формування внаслідок пережитого досвіду, що був неприємним, невдалим та негативним.

2. Сімейні сценарії, міфи, історії та установки, які ми ввібрали з близького оточення автоматично. В дитячому віці ми ще не здатні фільтрувати ту інформацію, яка до нас надходить, і ті моделі, в яких ми живемо в родині. Ми всотуємо це підсвідомо.

3. Обмежуючі переконання, породжені колективним несвідомим, що є надбанням певних груп людей, націй чи поколінь, та передаються нам на генетичному, історичному рівнях і базуються на колективних страхах або висновках, чи ментальному та емоційному забарвленні, які є здобутком тих

груп чи формувань, що пережили якийсь травматичний досвід внаслідок якихось природних катаклізмів чи інших лих, створених самими людьми.

Прикладом такого досвіду є: війни, голодомори, геноциди, стихійні лиха або техногенні катастрофи.

Отже, психологічні якості особистості, необхідні для досягнення успіху формуються в залежності від світогляду людини, на формування якого, окрім фізичних та психологічних особливостей організму, впливають різні установки (обмежуючі чи підтримуючі). Важливим фактом є те, що з обмежувачими установками можна працювати за допомогою різних технік. Зазвичай, це техніки, спрямовані на процес глибокого очищення та трансформації на ментальному та емоційному рівнях.

Література:

1. Кенфілд Д. Правила досягнення успіху. Як досягти бажаного в бізнесі та особистому житті / Джек Кенфілд. – М.: Ексмо, 2013. – 672с.

2. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / Стівен Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. – 2-е вид., стер. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного дозвілля», 2014. – 384с.

3. Латанский Н. 50 секретов гениального успеха / Николай Латанский. – Изд. 2-е, доп. И перераб. – К.: Саммит-книга, 2020. - 215с.

4. Сент-Джон Р. Велика вісімка. Результати наймасштабнішого дослідження успішних людей.

5. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

6. https://zn.ua/ukr/UKRAINE/uspishnimi-lyudmi-vvazhayut-sebe-40-ukrayinciv-262641_.html#gallery-1

7. <https://www.vydumka.com/post/обмежуючі-переконання-що-це-і-чим-небезпечні>

Жукова Анна

*Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
викладач*

*Львівський національний університет імені Івана Франка
аспірант*

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ В ГУРТОЖИТКУ

На сучасному етапі, в умовах реформування системи освіти в Україні, з'явилася гостра потреба розвитку лідерських якостей студентів, яка розглядається як одне із найважливіших завдань фахової передвищої та вищої освіти. Крім того, швидкі темпи розвитку науки, техніки та різноманітних технологій у різних галузях вимагають від сучасного успішного фахівця не тільки професійних навичок, умінь та знань, але й наявності у нього

високорозвинених лідерських якостей. У зв'язку з цим, постає необхідність формування лідерських якостей студентів як під час освітнього процесу у межах аудиторних занять, так і під час виховного процесу у межах позааудиторних занять та у студентському гуртожитку.

Слід зазначити, що проблематикою розвитку лідерських якостей здобувачів освіти займалися такі дослідники як І.В. Власов, І.П. Краснощок, А.І. Куриця, О.О. Савельєва, О.С. Чернишов, І. Вішлер, В. Врум, К. Левін, Р. Такер та ін. Численним проблемам виховної роботи зі студентською молоддю в гуртожитку присвячено роботи А.О. Денисенко, Т.М. Децюк, О.А. Удалової, Г.В. Буянової, І.В. Шевчук та багатьох інших. Проте, питання щодо особливостей формування лідерських якостей студентів у виховному процесі у гуртожитку досконало не досліджено.

Мета статті – аналіз сучасних підходів до проблеми формування лідерських якостей у студентів у виховному процесі у гуртожитку.

Насамперед вважаємо за доцільне розглянути поняття «лідерські якості» та «лідерські якості студентів», що є ключовими для цього дослідження. Так, лідерські якості – це значущий компонент професійних компетенцій сучасних фахівців, який необхідно розвивати у студентському віці. Формування лідерських якостей є багатограним процесом, що залежить від соціального досвіду особистості, її психологічних особливостей, а також від характеру розв'язуваних людиною завдань, до прикладу, професійних, освітніх, побутових тощо [5, с. 372].

Ми погоджуємося із позицією дослідниці О.О. Савельєвої, яка серед лідерських якостей особистості виокремлює: відданість справі, харизму, наявність характеру, що виявляється у стійкості до стресів, компетентність, сфокусованість, проникливість, вміння слухати, ініціативність, вміння розв'язувати проблеми, позитивне відношення, відповідальність, впевненість, самодисципліну, комунікабельність, перспективність бачення, здатність до навчання та готовність ризикувати [6, с. 82].

Щодо поняття «лідерські якості студентів», то на підставі проведеного аналізу наукової літератури [2, 4, 5, 6], приходимо до висновку, що лідерські якості студентів є динамічним особистісним утворенням, яке дає змогу окремому представнику спільноти студентів стати авторитетом і взірцем для наслідування та виявляється у розвинених організаторських здібностях, здатності впливати на поведінку інших та забезпечувати позитивне емоційне налаштування членів групи на процес і результат спільної діяльності, що сприяє досягненню її високої результативності.

Як стверджують дослідники А.І. Куриця та Д.І. Куриця процес розвитку лідерських якостей студентів повинен виступати частиною цілісного педагогічного процесу у навчальному закладі та базуватися на особливих умовах, які забезпечують його ефективність [3, с. 356]. Крім того, на нашу думку, формування та розвиток лідерських якостей у студентів має бути першочерговими завданнями будь-якого навчального закладу, а процес їх розвитку та формування повинен бути безперервним, системним та

спрямовуватися на набуття студентами вмінь, знань та навичок лідирування, впливу та ефективного управління.

На наше глибоке переконання, одним з найбільш сприятливих середовищ для формування лідерських якостей у студентів є виховний процес у гуртожитку. Ефективність процесу формування лідерських якостей у студентів в освітньому закладі та в гуртожитку зокрема, значною мірою визначається рівнем роботи студентського самоврядування, яке здатне залучити більшість мешканців гуртожитку до активного проведення вільного часу, створити умови для ініціативи, співпраці та конструктивної поведінки [1, с. 414]. Крім того, значну роль у цьому процесі відіграють куратори, викладачі та інші педагогічні працівники, які повинні бути зацікавлені у проведенні різноманітних виховних заходів у студентському гуртожитку.

Основними методами та формами виховної роботи зі студентами у гуртожитку, які сприяють розвитку лідерських якостей, на нашу думку, є наступні:

- кураторські години та зустрічі студентів із куратором у неформальній атмосфері в гуртожитку, які можуть бути проведені у формі бесід, «круглих столів», диспутів, зустрічей з відомими особистостями, ветеранами війни, з працівниками правоохоронних чи лікувальних закладів, волонтерами та іншими цікавими людьми;

- тренінги, мета яких полягає у формуванні у студентів професійно значущих якостей, зокрема комунікабельності, емпатії, оптимізму, толерантності, доброзичливості, а також лідерських якостей та здібностей;

- клуби за інтересами, що являють собою певні гуртки, які є осередками суспільно-культурного життя освітнього закладу, де художня самодіяльність сприяє розвитку організаторських, творчих та лідерських якостей, задоволенню інтересів та потреб студентів, формуванню у них високих естетичних смаків та любові до мистецтва, прищепленню почуття прекрасного, а також сприяють розвитку в майбутніх фахівців креативного мислення і творчого підходу до вирішення намічених завдань [2, с. 303].

Слід наголосити, що серед клубів, які найбільше сприяють розвитку лідерських якостей студентської молоді та які можливо організувати у гуртожитку є дебатний клуб та кіноклуб. Учасники дебатного клубу розвивають ораторське мистецтво, комунікативні здібності, вчаться працювати в команді, вчаться вдало підбирати аргументи, бачити в одних і тих самих подіях позитивні та негативні сторони, вчаться не боятися висловлювати свою думку з того чи іншого питання та відстоювати свою позицію [4]. Учасники кіноклубу переглядають інтелектуальне кіно, а після перегляду обговорюють його за кавою чи чаєм. Таки, студенти вчаться публічно виступати, аналізувати інформацію, давати аргументовані відповіді, критично та нестандартно мислити тощо.

Проте, важке сьогодення у нашій країні диктує особливі напрями виховного процесу в закладі освіти загалом та в гуртожитку зокрема. Пріоритетним аспектом виховної роботи сьогодні визначена орієнтація на волонтерську діяльність, українську мову, культуру, народні традиції, а

формування лідерських якостей здобувачів освіти відходить на другий план. Хоча лідерські якості є надзвичайно важливими для майбутньої професійної діяльності студентів, їх конкурентоспроможності на ринку праці та кар'єрного зростання. Саме тому, ми вважаємо, що попри усю складність організації освітнього та виховного процесу у нашій країні в умовах воєнного стану, варто зробити все можливе аби студенти мали змогу отримувати якісні знання, самовдосконалюватися та розвивати свої лідерські якості, адже від них залежить майбутнє нашої нації та її добробут.

Отже, формування лідерських якостей у студентів є необхідним та важливим процесом, який повинен відбуватися безперервно, системно, як під час навчальної роботи, так і у виховному процесі. Виховний процес у студентському гуртожитку є одним з найбільш сприятливих середовищ для формування лідерських якостей у здобувачів освіти. Він повинен бути направлений на гармонійний, світоглядний, культурний, інтелектуальний розвиток, формування лідерських якостей, національної свідомості, дисциплінованості, відповідальності та працелюбності майбутніх фахівців.

Подальшого вивчення потребує проблема пошуку нових ефективних форм та методів роботи у виховному процесі в гуртожитку, які сприятимуть формуванню лідерських якостей у здобувачів освіти.

Література:

1. Денисенко А. О. Деякі аспекти студентського дозвілля у гуртожитку. *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions: papers of the 10th International Scientific Conference, Stuttgart, October 25, 2019.* Stuttgart: ORT Publishing, 2019. P. 410-415 p.

2. Децюк Т. Формування лідерських якостей у студентів у позааудиторній роботі в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений.* 2018. №1 (53). С. 301-304.

3. Куриця А. І. Психолого-педагогічні умови розвитку лідерських якостей студентів: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Випуск 26. С. 353-363.

4. Лімаров А., Сук Г. Позаучбова робота у ВНЗ як умова формування лідерських якостей студентів. URL: <http://eprints.kname.edu.ua/31280/1/48.pdf> (дата звернення: 07.01.2023).

5. Олексюк О.Є. Лідерські риси та якості як складові структури особистості лідера: зб. наук. пр. / за ред. проф. Тетяни Степанової. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.* Педагогічні науки. № 4 (59), грудень 2017. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2017. С. 372-380.

6. Савельєва О. О. Оцінка лідерського потенціалу студентів як майбутніх управлінців. *Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Економічні науки.* 2010. № 4. Т. 4. С. 81-84.

ПРОФЕСІЙНА САМООЦІНКА ПСИХОЛОГА ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОГО СТАНОВЛЕННЯ ТА ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність. Вимоги нового часу ставлять перед авторами наукових досліджень постійно нові та вузько спрямовані завдання. Професійна самооцінка є одним з ключових понять «Я-концепції» сучасного фахівця, зокрема у професійній діяльності психолога. Питання професійної самооцінки психолога, на даний момент є недостатньо вивченим [1, с. 65]. З цієї причини детальний розгляд його аспектів є виправданим, науково новим та цінним для вдосконалення основ кадрової політики професії «Психолог», вдосконалення продуктів діяльності суб'єкта професії.

Мета. Дослідити взаємозв'язок між рівнем розвитку самооцінки фахівця та його професійною самопрезентацією та реалізацією. Означити перспективи ефективного розвитку самооцінки фахівця психологічної сфери.

Теоретичний аналіз наукових досліджень. Питання теоретичних та прикладних складових ефективного становлення та професійної реалізації психолога висвітлені у працях Т.А. Вілюжаніної, Н. А. Сургунд, Н.І. Пов'якель, Л. М. Мови, Т. А. Кадикової, Н. Ф. Шевченко, І. І. Бондаренко, Н. В. Чепелевої та, Ж. П. Вірної та ін.

Аналіз досліджень з питання підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності дозволяє зробити висновок, що більшість дослідників так чи інакше підкреслює значущість у практичній діяльності психолога рівня його особистісного розвитку, самореалізації його особистості.

Професійна самооцінка психолога у даних дослідженнях не розглядається у диференціації від інших провідних рис особистості, а працює, як складова комплексу ПВЯ фахівця, зокрема, входить до ряду професійно важливих особистісних рис та якостей [1, с.65].

Виклад теми. Професійна самооцінка – це оцінка індивідуумом міри і ступеня відповідності власної професійної кваліфікації, знань, умінь, навичок, профе'сійних здібностей та професійно важливих якостей власному професійному ідеалу (порівняння професійних образів «Я-ідеальне» та «Я-реальне»).

Оскільки самооцінка людини формується під впливом оцінки оточення, можна стверджувати, що ментальна платформа для успішної професійної діяльності психолога закладається в дитячому віці у сім'ї, пізніше формується під час навчання суб'єкта у ВНЗ під впливом викладачів та наставників. Проте, як динамічна система, професійна самооцінка психолога є його особистим надбанням, яке він здобуває на протязі усього життя, адже при навчанні психотерапії та психологічному консультуванню разом із необхідністю набуття

відповідної теоретичної бази під кваліфікованим керівництвом важливим є поглиблення самопізнання психолога (консультанта) [2, с. 243].

Окрім того, для успішного становлення психолога є принципово важливим проходження особистої терапії в якості клієнта для «знання своїх захисних реакцій, типових проявів переживань та актів поведінки у ситуаціях, які актуалізують його власні проблеми, для здатності відстежувати власні проєкції, усвідомлювати їх і самостійно коригувати взаємодію з іншими» [2, с. 244]. Подібна робота над собою не може не мати загального впливу на рівень свідомості особистості, процес її самопізнання та вдосконалення взаємодії з соціумом, а отже – і розвиток професійної самооцінки фахівця. Становлення професійної самооцінки тісно пов'язане з розвитком само актуалізації особистості: опорі на власні сили, власну думку, процес подальшого розвитку та практичної реалізації власних можливостей, відмові від ілюзій, позбавлення хибних уявлень про себе. Це дає можливість для:

- надання переваги новим, непроторованим і небезпечним шляхам;
- уміння покладатися на свій досвід, розум і почуття, а не на думку більшості;
- відкрити, чесну поведінку в будь-яких ситуаціях;
- готовність стати непопулярним, зазнавати осуд з боку більшості людей, якщо власні погляди не збігаються з їхньою думкою;
- схильність брати на себе відповідальність, а не уникати її та ін. [3, с. 87].

Усі з перелічених якостей само актуалізації особистості психолога зможуть стати підставою для можливості психолога заявити про себе та реалізовуватися креативним способом, зокрема і в побудові власної справи, постійно навчатися та вдосконалюватися у професії, будувати прості та позбавлені пафосу людські стосунки в роботі з клієнтами, що надасть подібній взаємодії якості співпраці, а отже – підвищити ефективність самого клієнта у ній, забезпечити загальний результат спільного процесу та стати основою адекватної професійної самооцінки.

Одним із головних інструментів діяльності практичного психолога є мовлення [1, с. 66]. Завдяки успішній реалізації мовленнєвого процесу при взаємодії психолог-клієнт передається інформація та метафоричні образи, які є основним засобом терапевтичного впливу. Окрім того, мовлення слугує запорукою ефективної особистої та професійної комунікації фахівця, що, в свою чергу, не може не впливати на розвиток професійної самооцінки. В той же час, озвучений процес має двосторонню дію: як самооцінка психолога зростає від професійності мовлення, так і сам процес мовлення покращується у процесі особистої роботи суб'єкта над питанням власної самооцінки.

«Л. В. Корнеєва вказує, що на професійну діяльність фахівця впливає роль самооцінки. Рівень самооцінки впливає на рівень цілей і широту професійних нахилів суб'єкта. Адекватна самооцінка професіонала визначає ступінь розбіжності між рівнем його домагань і реальним рівнем здійснення діяльності, точність постановки цілей, адекватну емоційну реакцію на різний

результат діяльності... Неадекватна самооцінка не дозволяє професіоналу повністю реалізувати свої можливості у професійній діяльності» [4, с. 6].

З наведеного твердження можна зробити висновки, що побудова адекватної професійної самооцінки впливає на бачення випускником ВНЗ себе у професії, заяву на своє місце у ній, швидкість початку клієнтської практики, адекватність цінової політики та її відповідність професійним якостям фахівця.

Висновки

1. Професійна самооцінка є складовою «Я-концепції» психолога та продуктом розвитку його особистості.

2. Професійна самооцінка формується під впливом двох провідних чинників: соціального (сім'я, школа, ВНЗ, наставники) та особистісного: саморозвиток, само актуалізація, професійна мотивація.

3. Професійна самооцінка є динамічною системою, яка, незважаючи на повільність якісних змін у ній, має здатність підвищуватися за правильно сформованих умов та зусиль її носія.

4. Професійна самооцінка є запорукою вдалої самопрезентації психолога на особистісному та професійному рівні та є ключем до його успішної реалізації у професії.

Література:

1. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Монографія. Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2012. 189 с.

2. Панок В.Г. Психологічна служба. Навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.

3. Єфімова С. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2009, №6 С.86-87.

4. Міщенко М.С. Вплив самооцінки на рівень успішності професійної діяльності. 12 с.

СЕКЦІЯ 4

Поклад Ірина

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії
загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця*

ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ОСНОВИ БУТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. На сьогодні в усьому світі можна спостерігати збільшення надзвичайних ситуацій – військові дії, природні катаклізми, тероризм, соціальне насилля та інше, які призводять як до фізичної, так і психічної травматизації населення. Соціально-психологічні умови життя саме українців, пов'язані з повномасштабними військовими діями, змінами у політичному, економічному і соціальному житті країни, створюють велику кількість стресогенних чинників для співвітчизників. Останні можуть суттєво позначатися на їх соціальних стосунках, емоційних станах, відчутті безпеки, матеріальному благополуччі та рівнях психічного здоров'я. Отже, сьогодні враховуючи ті зміни, які відбуваються в Україні у зв'язку з воєнним станом, можна констатувати, що ми опинилися в ситуації, коли потреба наукового вивчення кризових станів очевидна та важлива як для розуміння динаміки процесів, що відбуваються в психіці травмованої людини, так і для пошуку оптимальних шляхів і засобів її психокорекції. Тому формування особистості, здатної ефективно розв'язувати найрізноманітніші складні ситуації, є важливим завданням психології.

Виклад основного матеріалу. На думку вчених психологів (Я.Ю. Каплуненко, 2017; А.Ленгле, 2013), психотравмуючі події зазвичай вражають фундаментальні основи буття людини – почуття безпеки та захищеності, довіру до інших та себе, віру у справедливість та краще майбутнє. Пережиті потрясіння можуть глибоко змінити особистість людини спонукати її до переосмислення та перебудови власне сприйняття дійсності. Іноді такі зміни є конструктивними, бо відкривають нові можливості та шляхи розвитку, але іноді навпаки, призводять до деструктивних наслідків. Багато з постраждалих можуть мати серйозні соматичні скарги, розлади особистості та залежності, ознаки особистої та соціальної дезадаптації або посттравматичні стресові розлади. У психології термін «стрес» використовується для позначення станів людини, які виникають як реакція на екстремальні впливи. Стрес – це природна реакція організму і деякою мірою є продуктом способу мислення, оцінки ситуації та стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях.

Звернення до наукових розробок вітчизняних вчених які вивчали глобальні катастрофи та види особистісного реагування людей на їх наслідки, є актуальним напрямком психологічних досліджень сьогодення.

У зв'язку з вищезазначеним, хотілось би нагадати дослідження проблеми психологічних наслідків Чорнобильської катастрофи доктора психологічних наук, дійсного члена НАПН України, завідуючого лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Моляко Валентина Олексійовича. Його праця «Психологические последствия Чернобыльской катастрофы» [1] випущена ще у 1996 році, залишається однією з фундаментальних робіт для дослідження означених проблем.

Протягом майже 10 років вчений, враховуючи теоретичні погляди й експериментальні дані спеціалістів (В.П. Антонова, Л.Білецької, Т.Гаузера, Р.Гейла, А.В. Іллеша, Л. Ковалевської, А.П. Коваленко, Г.С. Костюка, Б.Куркіна, А.Є.Пральнікова, С. Скляр, П. Флоренського, Ю. Щербака та ін.), проводив спостереження та опитування людей різного віку, спеціальностей, ступені залученості у події тощо: школярів, студентів, робітників, військовослужбовців, науковців, лікарів та представників інших професій з Києва, Житомира, Запоріжжя, Одеси, Полтави, Львова, Тернополя та ін.

Розглядаючи в роботі загальну характеристику психологічних подій Чорнобильської атомної катастрофи (ЧАК) як найбільшу за всю історію людства, що мала найтяжчі наслідки, вчений називає її «атомним геноцидом для населення».

Визначаючи *часові* (від 26 квітня до осені 1986 року) та *просторові* (зона відчаю, зона неперервної скритої паніки, зона підвищеної тривожності, зони настороженості, зони епізодично виникаючої занепокоєності) характеристики розповсюдження переживань та тривог, вчений попереджує, що таке психологічне зонування має умовний характер та не претендує на точність «географічних кордонів». Далі В.О. Моляко наголошує, що основною причиною виникнення паніки, як головної психологічної реакції людей на ЧАК, є їх повна психологічна неготовність до подібної події, адже «ніхто у всьому світі не був готовий до такої колосальної атомної катастрофи, котра трапилася у Чорнобилі. При цьому мається на увазі не сама аварія на АЕС як це описана у низці достовірних свідочств. Можна з повною відповідальністю сказати, що багато людей, передусім деякі працівники станції, пожежники, військові, міліціонери, лікарі, виявили справжній героїзм, самовідданість, а часом і найвищу майстерність у розв'язанні оперативних завдань, пов'язаних з аварією. Перед цими людьми без найменшого перебільшення в боргу увесь світ, а вже Європа тим більше. У даному випадку ми аналізуємо поведінку не безпосередніх «ліквідаторів» наслідків аварії, а тих, хто був на деякій відстані, зокрема, киян» [1, с. 9].

Пояснюючи стан психологічної неготовності до адекватного сприймання того, що трапилось, вчений наводить такі його причини:

- унікальністю аварії, оскільки не було подібних прецедентів, що і викликало надзвичайну когнітивну напругу при оцінці подій;
- надзвичайно слабкою професійною підготовкою до раціональних дій у випадку атомної аварії більшості спеціалістів, зокрема, представників цивільної оборони, які взагалі ніяк не функціонували;

– недостатністю відповідної інформації, своєрідною інформаційною анархією, що визначило переважно стихійну, часто нерозумну поведінку людей; цьому ж сприяв низький поріг критичності до отриманих відомостей, чуток; емоційною нестійкістю, що була зумовлена, зокрема, директивним стилем управління, загальмованістю ініціативи, порушення каналів управління, усамітненням людини, що загострює негативні переживання [там само, с. 10].

Спираючись на ретельний аналіз ЧАК та на її образ у свідомості людей, В.О. Моляко наголошує на існуванні особливого психологічного феномену під назвою «Чорнобильська радіаційна паніка». Цей феномен має свої специфічні ознаки: страх, тривога, занепокоєність, спроби врятуватися від біди через втечу з Києва, масовий від'їзд дітей, хаос у роботі деяких установ, системи зв'язку, фінансової системи, транспорту тощо. Узагальнюючи отримані дані, вчений подає конкретну психологічну характеристику і скритої постчорнобильської паніки, яка містить у собі наступні ознаки:

а) занепокоєність, що виявляється у прагнення виїхати із сильно забрудненого радіацією міста, ховатися від пилу, пити мінеральну привозну воду тощо;

б) підвищена увага до теми радіації у розмовах, пресі, радіо і телепередачах, підозрілість відносно правдивості і повноти інформаційної інформації про істинний стан справ з радіацією;

в) підвищена підозрілість щодо свого самопочуття і самопочуття рідних, близьких, особливо дітей, у більшості випадках явне завищення будь-яких негативних ознак поганого самопочуття, різке зростання «онкофобії»;

г) підвищена відверненість від роботи, інших форм діяльності, зниження працездатності, продуктивності, творчої активності, підвищена метушливість, або, навпаки, загальмованість;

д) підвищена дратівливість, агресивність, конфліктність (при цьому важко відрізнити їх від «пускових» причин: чи це наслідок фізичного впливу на організм, чи вказаних вище психічних стресів, до яких в останні роки додалися і «нечорнобильські»);

е) прагнення відволіктися від тривожних думок, почуттів за допомогою алкоголю, загулів, сексу, заспокоюючих і близьких до наркотичних ліків;

ж) помітне зниження у багатьох людей акуратності, охайності, прагнення порядку, втрата інтересу до багатьох радощів життя [1, с. 17-18].

Водночас науковець зазначає, що динаміка переходів скритих форм паніки в деякі різновиди «відкритих» практично не піддається логічному прогнозу. Каталізатором у виникненні панічних станів може бути, передусім, конкретна інформація, чутка, в тому числі і малоправдоподібна або значима (ця значущість завжди переломлюється через суб'єктивні диспозиції, установки, оцінки) [там само, с. 18].

Разом з тим, на нашу думку, В.О. Моляко приходить до цікавого (для нашого часу особливо) висновку, що «наявність свого роду досвіду переживання тривалої тривогого, перебування у стані скритої паніки, очевидно, дають певний імунітет до нових впливів негативного характеру, що повинно

бути враховано при розробці заходів щодо нейтралізації супутних до радіаційних психологічних наслідків ЧАК» [1, с 19].

Зважаючи на високу вірогідність появи нових катастроф, вчений наголошує на величезному практичному значенні знання про основні типи реагування на безпрецедентну Чорнобильську катастрофу та пропонує свою оригінальну класифікацію *шести типів* реагування на ЧАК – залежно від особливостей усвідомлення людьми своїх дій, виконання або невиконання ними основної роботи, прийняття важливих рішень, тривалості переживань тощо: індиферентний тип; «мобілізований» (парадоксальний); «депресивний»; «надмірно активні» особи; «активно депресивний» (циклічний); тип «прихована паніка» [1, с. 30].

Висновки. Підбиваючи підсумок, ми погоджуємося з висновком В.О. Моляко [там само, с. 31] про надзвичайно серйозний вплив того, що сталося в Чорнобилі, «не тільки на генетику, медицину, економіку, але і, що аж ніяк не менш важливо, на розвиток наших екологічних поглядів, формування післячорнобильського мислення і навіть світогляду».

Література:

1. Моляко В.А. Психологические последствия Чернобыльской катастрофы. Киев: Знание, 1996. 32 с.

Гельбак Анжела

*Донецький державний університет внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін*

ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Постановка проблеми. Сьогодні, військова агресія з боку росії призвела до численних болісних втрат, усі ми опинилися в суб'єктивно складному стані хронічної невизначеності, тому значна частка людей вже потребує і потребуватиме в майбутньому психологічної підтримки і допомоги, оскільки внаслідок тривалої травматизації суттєво знизилася соціально-адаптивні можливості людей та рівень власного психічного здоров'я. Отже, у таких умовах для майбутніх поліцейських, на нашу думку, дуже важливим є опанування певного алгоритму дій щодо підтримки та відновлення власного психічного здоров'я та збереження цілісності особистості [4, с. 1].

На думку Г. М. Васильєва, В. М. Келасьєва, які тривалий час досліджують феномен цілісності, слід її розглядати, як створену з Універсуму в результаті самовиокремлення, це зрозумілі нашому сприйняттю явища, що уявляються як єдині й існуючі у власному бутті. Самобуття цілісності забезпечується за умов наявності у ній самій розмаїть якостей. Відтак, цілісність існує в Універсумі, вбирає з нього потенційні можливості матерії, з

одного боку, з іншого, сама, власне, є результатом саморозвитку й самореалізації Універсуму [2].

Цілісний – означає екологічне та відповідальне ставлення до світу, прагнення до всебічного і гармонійного особистісного, професійного та соціального розвитку. Цілісна особистість – це подолання фрагментаризації особистості, підкреслюється єдність раціональної, матеріальної, соціальної, психологічної, емоційної та духовної сторін особистості. Антропологічне розуміння світу стверджує ідею про єдність тілесного і духовного, об'єктивного і суб'єктивного, раціонального та інтуїтивного, матеріального та ідеального, колективного та індивідуального, реального та потенційного, статичного і динамічного, кінечного та безкінечного, жіночого і чоловічого, мажорного і мінорного. Антропологічна лінія цілісної особистості стверджує, що цілісність є атрибутивною характеристикою людини [1].

У провадженні ідентичності також постає зазначена проблема пов'язаності із характером. Отже, «характер означає сукупність стійких орієнтацій, за якими можна впізнати особу» (П. Рікер, 2002, с. 147). Тобто характер, імовірно, й може поєднати тотожність із самістю та розкрити природу ідентичності й цілісності [2].

Викладення основного матеріалу. На процес професійного становлення майбутніх поліцейських у закладі вищої освіти впливає низка факторів, які можна звести до: внутрішніх, що, у свою чергу поділяються на біологічні (тобто ті, які пов'язані із біологічною сутністю людини, станом її здоров'я, спадковістю тощо) та психологічні (стосуються внутрішніх психічних реакцій і процесів суб'єкта); зовнішніх, соціальних (пов'язані із соціальним розвитком та соціалізацією людини). Процес професійного розвитку майбутніх правоохоронців також визначається особливістю умов, які можна звести до зовнішніх (організаційно-педагогічні, соціально-психологічні) та внутрішніх (особливості когнітивних процесів, мотивація, система цінностей, суб'єктивна активність, особистісний досвід) [3].

Практика правозастосування вимагає нормативного закріплення категорій, які визначають порядок проходження служби в органах внутрішніх справ. Такою категорією на сьогодні є «екстремальні умови проходження служби». Саме тому особливої актуальності набуває питання щодо збереження цілісності особистості майбутнього поліцейського.

Наразі в сучасних наукових студіях існує безліч підходів до трактування критеріїв цілісності особистості. Резюмуючи можна виокремити найбільш важливі з них та надати стислу характеристику зазначених критеріїв [4].

До першого критерію слід віднести можливість оновлення власної цілісності людини і це можливо шляхом реконструкції каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього та вибудовування нових життєвих перспектив. Готуючи майбутнього поліцейського до службової діяльності треба формувати у нього віру в себе, у власні ресурси, без яких неможливі ефективна самопідтримка і самодопомога.

Другий критерій збереження цілісності особистості – це можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-смыслових ресурсів особистості.

Саме посилення зазначених ресурсів забезпечують особистісну динаміку, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання майбутнього фахівця.

Наступний критерій – це можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя.

Четвертим критерієм збереження цілісності особистості є можливість відновлення відповідного рівня емоційного інтелекту і комунікативної компетентності, що передбачає здатність у майбутнього поліцейського налагоджувати і підтримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки з оточенням [5].

Висновки. Відтак, у сучасній літературі наводять багато критеріїв цілісності особистості, автори яких зосереджують увагу на тих чи інших властивостях, аргументуючи їхній визначальний вплив на особистість. Для збереження цілісності особистості майбутньому поліцейському, на нашу думку, варто цілеспрямовано працювати над собою з урахуванням зазначених вище критеріїв.

Література:

1. Буряк О. С. Концепція холістичної освіти у процесі формування цілісної особистості постмодерну / О.С. Буряк // Філософія неперервної професійної освіти. – 2015. – № 3 (44). – С. 52–56.

2. Гейко Є.В. Комплексний підхід до висвітлення поняття «цілісність особистості» / Є. В. Гейко // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ; Ніжин: П.П.Лисенко, 2020. – Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Випуск 13. Фахове видання. – С.79-88 (0,6 д.а.)

3. Джагупов Г.В. Професійна підготовка дільничного інспектора: питання сьогодення / Г.В. Джагупов // Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах : зб. матеріалів міжнародної наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 груд. 2015 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2015. – С. 71-73.

4. Мухіна Г. В. Основні критерії відновлення психічного здоров'я майбутнього поліцейського / Г. В. Мухіна // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) [Електронний ресурс] / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. – Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. – С.160-164.

5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Дметерко Наталія

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології*

АНАЛІЗ СВІТОВОГО ДОСВІДУ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Постановка проблеми. Проблема психосоціальної реабілітації різних категорій населення (військовослужбовців, рятувальників, внутрішньо-переміщених осіб та ін.), що постраждали внаслідок військового конфлікту, набула актуальності після військової агресії росії проти нашої країни у 2014 році. На сучасному етапі життя українського суспільства ця проблема постає ще з більшою гостротою. Перебування в зоні бойових дій несе загрозу не лише фізичному, а і психічному та психологічному здоров'ю людини. У зв'язку із цим увага науковців спрямована на визначення системи роботи та ефективних методів психосоціальної допомоги людині для подолання наслідків травматичних подій та подальшого відновлення.

Викладення основного матеріалу. Проблема психосоціальної реабілітації осіб, що перебували в екстремальних ситуаціях, розглядається у дослідженнях Л. Карамушки, О. Колесніченка, Т. Титаренко та ін. [1;2;4].

Психологічна реабілітація як «система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психічного й особистісного здоров'я, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження людини» [3, с. 9] є невід'ємною складовою комплексу реабілітаційних заходів.

У статті О. Колесніченка презентовано програму психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Програма являє собою поєднання заходів, спрямованих на зниження негативних переживань, групових занять із саморегуляції, психологічних консультацій з актуальних питань, у тому числі сімейних стосунків та сексуального здоров'я, і спеціально адаптованого до завдань психологічної реабілітації тренінгу відновлення психологічної безпеки особистості. Запропоновані заходи є доповненням програми медичної реабілітації. Разом з тим відмічається неврегульованість психосоціальної реабілітації на законодавчому рівні, що обмежило можливість користування цією програмою [2].

При розробці та визначенні заходів та методів психосоціальної підтримки та реабілітації осіб, які були учасниками бойових дій, пережили стресові ситуації у зоні військового конфлікту чи втрату родини, доцільним є аналіз міжнародного досвіду з розв'язання цих питань.

У ряді країн (США, Грузія, Ізраїль, Балкани) на державному рівні реалізується комплексний, системний підхід до психосоціальної реабілітації з тими, хто постраждав внаслідок збройних конфліктів, зокрема, військовослужбовцям.

У США психологічна підтримка надається як учасникам бойових дій, так і їх родинами. Доки військові на службі фахівці психічного здоров'я NGO організують програми з формування стресостійкості та здійснюють соціальний супровід не тільки їх дружин, а й дітей. Військовослужбовцям психологічна допомога надається як під час несення служби та виконання бойових завдань, так і після демобілізації. В американській армії за наказом Міністерства оборони кожний військовий підрозділ повинен професійно володіти методами контролю бойового стресу, зокрема, методами первинної, вторинної і третинної профілактики стресу. На рівні дивізій та бригад створено відділи охорони психічного здоров'я, які очолюють психіатри. Американські військовослужбовці проходять спеціальну психологічну підготовку до стресових ситуацій (навчальна програма Battlemind). Після демобілізації проблемами збереження психічного здоров'я і психосоціальної реабілітації займається відповідна структура – Департамент у справах ветеранів. Департамент у справах ветеранів має багато баз для збереження психічного здоров'я ветеранів. Організація забезпечує доказове спеціалізоване лікування ветеранів у стаціонарах, лікарнях за місцем проживання та в амбулаторіях зі спеціальними послугами лікування ПТСР; лікування проблем із зловживанням наркотиків та алкоголю, серйозних психічних розладів, а також забезпечує загальні послуги з відновлення психічного здоров'я та послуги професіоналів. Департамент підтримує близько 250 стаціонарних реабілітаційних програм у 106 закладах охорони здоров'я (з них 8 спеціалізованих, для жінок). Ці стаціонарні програми спрямовані, зокрема, на психологічну реабілітацію тих, хто страждає від ПТСР [3].

Ізраїльська система психологічної підтримки складається з п'яти великих підрозділів: підрозділ діагностики, профілізації та профорієнтації; служба психологічної підтримки військовослужбовців; підрозділ із реабілітації та роботи з демобілізованими; служба підтримки цивільного населення при кризових ситуаціях; служба роботи з сім'ями постраждалих. Ізраїльська реабілітаційна програма передбачає не лише роботу з демобілізованими військовослужбовцями, а і підготовку близьких і рідних до їх повернення додому [3].

Висновки. Аналіз міжнародного досвіду показує, що психосоціальна підтримка та реабілітація осіб, що перебували в зоні військових дій, є системною роботою, яка містить комплекс заходів. До реалізації цих заходів залучаються фахівці різного профілю (психологи, лікарі, психіатри, психотерапевти та ін.). Важливою є психологічна підтримка і відновлення військовослужбовців не лише після демобілізації, а і під час бойових дій, зокрема, навчання способам подолання бойового стресу.

Література:

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

2. Колесніченко О. Психологічна реабілітація військовослужбовців – учасників бойових дій Національної гвардії України // *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. № 1(12) 2019.* с. 159-175.

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

4. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с

Назарук Наталія

*Івано-Франківський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології*

СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ПСИХОЛОГІЧНИХ КООРДИНАТАХ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Складні та стресові умови життя змінюють систему цінностей особистості. Тривалий карантин та війна висунули на перший план ряд нагальних проблем, однією з яких є синдром відкладеного життя. Синдром відкладеного життя (або невроз відкладеного життя) — це звичка жити “потім”. Людина думає, що колись у її житті настане ідеальний момент, щоб почати жити так, як вона того хоче. Варто потерпіти і дочекатися його. Проте така психологічна установка забирає час і не призводить до позитивного результату. Жити треба тут і тепер. І минуле, і майбутнє — це не реальність, реальність тільки теперішнє [1].

Викладення основного матеріалу. Часто синдром відкладеного життя плутають з прокрастинацією, але прокрастинація — це відкладання неприємних справ на потім, а синдром відкладеного життя — це відкладання приємних справ на майбутнє. Не варто плутати також синдром відкладеного життя з лінню чи депресією. Лінь — це окремий феномен, сигнал про те, що людина не має мотивації й не бачить сенсу в роботі чи планах, які виконує. Те, що потрібно і цікаво, людина робитиме до глибокої ночі — не досипатиме, але зробить. А в депресії людина не просто відкладає роботу на потім, а не може планувати свої справи. Люди у стані депресії не мають сил навіть підсмажити собі яєчню [4].

Термін “синдром відкладеного життя” запровадив у 1997 році вчений В. П. Серкін, який досліджував поведінкові й психологічні особливості жителів Півночі. Люди, які жили у важких природних умовах, мали тунельний погляд на життя, зосереджений тільки на одній меті — заробити гроші й поїхати на Південь. Ось тоді почнеться справжнє життя, але насправді це відбувалося дуже рідко [2].

Розглянемо ознаки синдрому відкладеного життя: людина живе думками про безхмарне майбутнє; постійно очікує на слушний момент; відкладає чи навіть забороняє собі насолоджуватись приємними моментами, квітами, заходом сонця, книжками, манікюром, кавою тощо; відчуває себе спостерігачем власного життя [3].

Важливе значення має виявлення чинників виникнення синдрому відкладеного життя:

- **самооцінка та невпевненість у собі.** Людина вважає себе непрофесійною, нецікавою, неуспішною. У повсякденному житті вона доводить усім, що здатна на все, але насправді переконана, що є невдахою. Низька самооцінка формується у дитинстві та підлітковому віці, але одні виростають і йдуть далі, а в інших надовго формується глибинне переконання, що вони нічого не варті. У таких людей можуть бути прагнення, бажання та плани, але вони панічно бояться їх утілювати. Люди з низькою самооцінкою вважають, що ніколи не впораються зі справою, тому не варто й починати. Крім цього, може розвинути установка, ніби людина навіть не заслуговує на успіх. Тому частково синдром відкладеного життя підсилюється синдромом самозванця, коли людина впевнена, що всі її досягнення не залежали від неї;

- **страх майбутнього або іноді перфекціонізм.** Тут можна говорити про різні види страхів і тривог, але найчастіше це генералізований тривожний розлад, для якого характерна непереносність невизначеності;

- **тунельне мислення.** Це стан, за якого людина зациклюється на одній надцінній ідеї — наприклад, схуднути, розбагатіти, вступити до університету, отримати роботу мрії, — і через це забуває або не зважає на реальне життя. Але насправді в цьому стані зміщується увага та відбувається підміна понять. Людина вирішує, що тільки зайва вага чи брак професійного досвіду стоять між нею та щасливим життям [4]. Психологи та психотерапевти пропонують наступні способи подолання синдрому відкладеного життя: створення життєвого плану та постановка цілей, дія, самоорганізація, активність та стійкість (резилієнтність), похвала себе, спілкування, задоволення своїх потреб.

Висновки. Синдром відкладеного життя — це не медичний діагноз, а психологічний феномен, який недавно з'явився в науковому обігу. Має значення диференціювати дане поняття від близьких до нього понять таких як прокрастинація, лінь та депресія. Цікаво було б з'ясувати чи є нейропсихологічні механізми розвитку синдрому відкладеного життя. Синдром відкладеного життя пов'язаний зі зсувом ціннісно-сислової сфери особистості.

Література

1. Гасанова Л. Синдром відкладеного життя під час війни: як розпізнати і як подолати. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/04/29/syndrom-vidkladenogo-zhyttya-pid-chas-vijny-yak-rozpiznaty-i-yak-podolaty/>

2. Данилюк Д. “Давайте вже після перемоги”, або Як боротись із синдромом відкладеного життя. URL: <https://bazilik.media/davajte-vzhe-pisliia-peremohy-abo-iak-borotys-iz-syndromom-vidkladenoho-zhyttia/>

3. Клевака Л. П., Горбенко Ю. Л. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості. Збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції 2-3 червня 2022 року*. С. 105 — 109.

4. Оприщенко А. Колись я буду щасливим, але не сьогодні: що таке синдром відкладеного життя та що з ним робити. URL: <https://zaborona.com/shho-take-syndrom-vidkladenogo-zhyttya-ta-shho-z-nym-robyty/>

Терещук Ангеліна

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
провідний науковий співробітник
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник*

ЕМОЦІЙНІ «ГОЙДАЛКИ» ВІЙНИ ТА ЇХ ПОВОЄННА ПЕРСПЕКТИВА

З початком повномасштабної війни в Україні змінилося не лише наше повсякдення, а й наші емоційні реакції. Будь-яка емоційна реакція є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни, стверджує психотерапевт Володимир Станчишин. Ми маємо право відчувати лють, маємо право хотіти помсти, ми можемо вмикати чорно-біле мислення і не відчувати при цьому провини. Ми можемо сумувати, ми можемо плакати стільки, скільки потрібно [2].

Емоційні «гойдалки» – різкі перепади настрою, коли розпач змінює ейфорія, страх, паніку, провину змінюють почуття підйому та оптимізму. Воєнні «гойдалки» настрою – це розхитування нервової системи від оптимізму ...до оптимізму (зміна циклу настрою: оптимізм, натхнення, збудження, ейфорія, тривога, заперечення, страх, депресія, паніка, капітуляція, відчай, віра, надія і знову оптимізм).

Найбільш поширені психічні реакції (Стамбульський протокол):

- Негативний емоційний та когнітивний дрейф, який трансформується в поведінкові реакції у вигляді недовіри і страху до інших.
- Уникнення та емоційна загальмованість. Таке уникнення супроводжується глибокою емоційною скутістю та особистим відчуженням з соціальним відстороненням.
- Перезбудження – кластер поведінкових проявів.

Негативні емоції відчуються швидше і довше врегульовуються через високий рівень стресу та болю. Коли людина свідомо пригнічує, табує, не дає собі можливостей виразити і прожити негативні емоції, вони накопичуються і переходять на стадію виникнення афекту. Афекти, які виникають, швидше за все, будуть негативними та дисфоричними.

Коли нас переповнюють негативні емоції, ми не завжди розуміємо, як ефективно і без шкоди для себе та інших вивільнити їх, щоб нарешті заспокоїтися. А якщо емоції пригнічувати, вони зрештою вирвуться назовні.

В критичних умовах важливо стабілізувати емоційний стан, контролювати його, усвідомити свої почуття та настрій.

Схема контролю емоцій: помітити емоцію (що я на даний момент відчуваю), назвати її словом (інтенсивність емоції, коли її викрито, зменшується), прийняти (навіть небажану емоцію) і усвідомлено її прожити.

При страху:

- візуалізувати страх;
- знайти місце сили в собі, центруватись;
- при апатії – дихальні вправи з розвертанням плечей.

При агресії:

- рвемо, розтягуємо, б'ємо предмет агресії;
- дихальні вправи.

Наше завдання не пригнічувати свої емоції, а правильно з ними взаємодіяти. Щоб розуміти, як саме взаємодіяти зі своїми емоціями, потрібно їх знати, усвідомлювати та розпізнавати.

Важливо встановити, яку саме емоцію я відчуваю тут і зараз. Негативні емоції важливо трансформувати та нейтралізувати (ненависть нейтралізується любов'ю, гнів – толерантністю, жорстокість – співчуттям). Іноді такі прості речі дуже допомагають стабілізувати свій емоційний стан.

Існує багато способів вивільнення своїх емоцій. В першу чергу це:

✓ фізичне навантаження, адже будь-який рух додає енергію та знижує силу емоції;

✓ замість того, щоб негайно діяти під впливом емоцій, потрібно зупинитися, взяти паузу, порахувати до 10 або згадати алфавіт та навіть проговорити його навпаки;

✓ визначити, що саме я відчуваю в цю мить: сум, злість, сильне роздратування, розчарування, страх тощо. Якщо важко визначитися, можна знайти спеціальні таблички з емоціями і скористатися ними;

✓ подумати, що я можу зробити, щоб покращити свій настрій?

Іноді для того, щоб вивільнити свої емоції, потрібно лише дати собі час, щоб їх пережити. В цьому допомагають медитації та різні вправи. Для того, щоб справитися із втратою емоційної стійкості не на шкоду іншим, можна використовувати також асоціативний та дисоціативний способи.

Отже, період війни – це глобальна трансформація і всієї країни, і кожної людини. В будь-якому періоді трансформації працює та ж динаміка, що і в процесі народження. Війна – це неминучі зміни в житті, карта життя кардинально змінюється.

Емоційні «гойдалки» ще довгий час будуть супроводжувати наше життя. Вони для нас не будуть неприємним сюрпризом, якщо ми будемо знати, що з ними робити. Варто прийняти цей факт і вчитися з ним жити свідомо.

У підсумку, хочеться висловити тезу про те, що наш стабільний емоційний стан – це опора і ресурс, що дозволяє нам піклуватися про себе та своїх близьких.

Література:

1. Емоції під час війни. <https://psychologist.net.ua/emocziyi-pid-chas-vijny/>
2. https://life.24tv.ua/goydalki-viyni-nauka-pro-kohannya-5-knig-yaki-navchat-spravlyatisya_n2199248

Радул Ірина

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи*

ЕГОЦЕНТРИЗМ В УМОВАХ ЕТНОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ

Еміграція населення України – складний процес, який зазнає впливу різнопланових чинників. Трансформація соціально-економічної системи, економічна криза та зниження життєвого рівня більшості населення України спричинили значний вплив інтелектуального потенціалу. В той же час нестабільна політико-економічна ситуація та війна спричинили еміграцію громадян України.

Цим зумовлена важливість дослідження психологічного аспекту готовності особистості до тих змін, які її очікують в іншій країні, а також проблеми етнокультурної адаптації. Особливо в наш час важливою є розробка програм, спрямованих на допомогу емігрантам в процесі їх адаптації і тому предметом нашого дослідження ми обрали майже не дослідженою в психології проблему взаємозв'язку егоцентризму і важких психічних стани емігрантів в період етнокультурної адаптації.

Міжкультурна адаптація – складний процес, завдяки якому людина досягає сумісності з новим культурним середовищем. На цей процес впливає ряд факторів, які можна розділити (умовно, для аналізу) на індивідуальні та групові.

Емігранти, опиняючись в новому інокультурному середовищі проходять складний період адаптації, переживаючи культурний, соціальний шок. Деякі дослідники розділяють цей період на п'ять етапів, кінцевою ланкою якого повинна стати акультурація, що не завжди справжнюється. І тоді, деякі переселенці переживають, навіть, “соціальну смерть”.

Моделі поведінки емігрантів аналізуються як аккультураційні стратегії на індивідуальному, груповому рівнях та рівні етносів. Зустріч з новою культурою вимагає визначеного відношення до цього факту, напрацювання своєї аккультураційної стратегії і певних форм адаптації до умов перебування в новому середовищі. Такі психологи, як С. Бокнер, Дж. Беррі, Ф. Мохеддем пропонують власні типології аккультураційних стратегій мігрантів у процесі їх адаптації до нової культури.

В період адаптації у емігранта можуть виникати важкі психічні стани,

класифікацію яких запропонував Л. Грімак:

1. Психічні стани викликані надмірною психофізичною мобілізацією організму в природних фазах діяльності. Сюди відносяться несприятливі стани, домінантні стани (нав'язливі думки, дії).

2. Психічні стани, що формуються під впливом несприятливих чи незвичних факторів зовнішнього середовища психологічного, біологічного та соціального характеру (реактивні стани). Це різноманітні стани: втома, монотонія, тривога, депресія, афект, фрустрація, самотність, «нічна психіка».

3. Псевдоневротична фіксація несприятливих реакцій, що проявляються в результаті закріплення негативної реакції в пам'яті та наступного її відновлення в умовах, аналогічних первинному випадку. Проявляються у вигляді нав'язливих страхів (фобій), на основі яких можуть розвиватися нав'язливі думки та нав'язливі дії.

4. Порушення в сфері особистісної мотивації: «кризи мотивації та його різновиди».

Результати нашого теоретичного дослідження свідчать, що на первинному етапі адаптації мігрантів до нового етнокультурного середовища рівень егоцентризму підвищується. Егоцентризм відображає індивідуально-психологічний стан, який є реакцією на труднощі адаптації. Егоцентризм, як якість особистості є небажаним і перешкоджає успішній етнокультурній адаптації, а егоцентризм, як тимчасовий стан особистості сприяє ефективній адаптації, здійснюючи стабілізацію діяльності его-системи. Посилення напруги концентрації у его-системі стабілізує позиції особистості у системі відносин з іншими людьми і групами. Отже, егоцентризм в період адаптації емігранта до нового етнокультурного середовища може виконувати подвійну функцію в залежності від ряду факторів.

Під час обстеження емігрантів контрольної та експериментальної груп ми з'ясували, що вони більш тривожні (рівень вияву тривоги вищий на 13,4%), агресивні (рівень вияву вище на 16,3%), та ригідні (рівень вияву вище на 31%) ніж ті українці які залишились в Україні, але менш фрустровані (рівень вияву нижче на 18,5%). При цьому рівень егоцентризму емігрантів вище на 6,9%, що свідчить про взаємозв'язок між рівнем егоцентризму та важкими психічними станами.

Також ми виявили, що між рівнем егоцентризму емігранта і прийняттям ним норм не існує взаємозв'язку та високий рівень егоцентризму, як тимчасовий стан особистості сприяє процесу адаптації. Емігранти демонструючи більш високий рівень егоцентризму, обрали позитивну стратегію адаптації, реагуючи переважно на позитивні стимули (рівень вияву вище на 13 %), рівень вияву реакції на негативні стимули у емігрантів нижче на 13 %, рівень вияву реакції на амбівалентні стимули нижче на 9 %. При цьому, у емігрантів переважає ейфорична активність назовні (рівень вияву вище на 8 %), дисфорична активність назовні (рівень вияву вище на 13 %), рефрактерна активність в середину нище на 12 %.

Нами було організовано психотерапевтичні групи підтримки для етнокультурної адаптації людей, вимушених емігрантів. На цих заняттях ми

навчали навичкам і способам поведінки, які дозволять їм адекватно взаємодіяти з представниками приймаючої культури. Після проведення таких зустрічей ми з'ясували ефективність впливу використаних прийомів на ступінь адаптованості емігрантів до етнокультурного середовища та рівень вияву деяких психічних функцій. Аналіз результатів дослідження засвідчив значне зниження тривожності, агресивності, ригідності, суб'єктивного відчуття самотності та егоцентризму, а також закріплення позитивної адаптаційної моделі.

Література:

1. Радул І. Г. Дослідження егоцентризму дитячого мовлення в психології. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 2. С. 52–57.
2. Радул І. Г., Гундаренко О.В., Ковальчик М.М. Дослідження особливостей прояву еготизму молодшого школяра у спілкуванні з ровесниками // *Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / ред. кол. І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін.*– Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 4. С. 73-88.
3. Enright R., Lapsley D., Shukla D. Adolescent egocentrism in early and late adolescence. *Adolescence*. 1979. №14. P. 687–695.
4. Chambers J.R., Windsehirt P.D, Suls J. Egocentrism, event frequency, and comparative optimism: when what happens frequently is “more likely to happen to me”. *Personality and social psychology bulletin*. 2003. P. 804 – 825.

Каряка Інна

*Державний університет інфраструктури та технологій
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін*

Доценко Людмила

*Державний університет інфраструктури та технологій
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. В умовах кардинальних змін і кризових явищ, які переживає українське суспільство, на передній план наукової думки виносяться проблеми, що пов'язані із суттєвими змінами професійної діяльності та особистісної сфери людини, зокрема, процесів, що сприяють появі професійного вигорання фахівця будь-якої галузі.

Особливої уваги вивчення означеної проблематики потребує професійна діяльність викладачів закладів вищої освіти, оскільки остання детермінується

специфічними умовами її виконання, що пов'язана з постійним переживанням емоційного напруження та розумовим навантаженням.

Відтак, одна із найбільш актуальних та складних проблем сучасної педагогічної науки є вивчення педагогічних умов попередження професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Складність процесу дослідження вищезазначеної проблематики полягає у відсутності єдиної думки щодо природи виникнення професійного вигорання та специфіки його впливу на професійну діяльність викладачів закладів вищої освіти.

Зважаючи на широкий спектр теоретичних та експериментальних досліджень професійного вигорання, слід зауважити, що специфіка вивчення даного феномену виникає в процесі здійснення професійної діяльності людини переважно стосується діагностики та особливостей її прояву на певних вікових етапах становлення особистості, виокремлення загально психологічних чинників її виникнення, а також пошуку шляхів щодо її корекції. Проте, вирішення проблеми, щодо пошуку шляхів створення педагогічних умов попередження професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти залишається відкритим й дотепер. Зазначене приводить до висновку про необхідність комплексного дослідження даного явища у викладачів вищої школи як запоруки гармонійного особистісного та професійного розвитку фахівця.

Викладення основного матеріалу. Відомо, що професія викладача вищого навчального закладу є однією з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому виникає необхідність щодо вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у викладацькій діяльності.

В умовах виконання професійної діяльності викладача синдром «професійного вигорання» виступає стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Г. Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження) «професійне вигорання» викладачів можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольовий рівень збудження[1].

Це пояснюється тим, що викладачі постійно знаходяться у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері та вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «вчитель-студент» за таких умов стрес спричиняється безліччю стресогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах його життєдіяльності.

Стосовно виокремлення чинників, які обумовлюють виникнення професійного вигорання викладачів вищого навчального закладу, слід зазначити, що на сьогодні існує єдиної узагальненої думки щодо їх класифікації. Проте, науковці виділяють ряд класифікацій чинників, що зумовлюють його виникнення. Так, Р. Глен поділяв чинники професійного вигорання на професійні та особистісні; К. Кондо – на індивідуальні, соціальні та організаційні М. Лейтер – на соціально-психологічні, особистісні та професійні; Б. Перлманта Е. Хартман – на особистісні, рольові та організаційні.

Вітчизняний дослідник В. Орел зазначає дві групи чинників, що зумовлюють виникнення професійного вигорання:

- *індивідуальні;*
- *організаційні;*
- *соціально-психологічні* [3].

Досліджуючи чинники професійного вигорання викладачів, Т. Зайчикова виділила:

- *соціально-економічні;*
- *соціально-психологічні;*
- *індивідуально-психологічні* [4].

Г. Нікіфоров виділив низку чинників, що зумовлюють виникнення та розвиток професійного вигорання [5]:

- *особистісні;*
- *статусно-рольові;*
- *професійно-організаційні;*
- *екзистенційні.*

На думку В. Бойка, найбільш поширеним є поділ чинників професійного вигорання на два блоки: зовнішні та внутрішні [2].

Зовнішні чинники характеризуються особливостями професійної діяльності, що пов'язана з ризиком до переживання емоційного виснаження і зниження професійної активності:

1. Хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням, цілеспрямованим сприйняттям партнерів і дією на них. Викладач має постійно підкріплювати власні емоції різними аспектами спілкування: активно ставити і розв'язувати проблеми, уважно сприймати, міцно запам'ятовувати і швидко інтерпретувати (аналізувати) інформацію, швидко усвідомлювати матеріал та ухвалювати рішення.

2. Дестабілізуюча організація діяльності, що проявляється у нечіткій організації та плануванні власної діяльності, нестачі засобів навчання, поганій структурованості й розпливчасті інформації.

3. Підвищена відповідальність за функції, що виконуються викладачем. Це пов'язане з тим, що викладачу постійно доводиться приймати на себе енергетичні розряди керівництва, студентів та їх батьків, нести етичну та юридичну відповідальність за благополуччя ділових партнерів.

4. Не благо приємна психологічна атмосфера професійної діяльності визначається двома основними обставинами – конфліктністю по вертикалі, у системі «керівник – підлеглий», і по горизонталі, у системі «колега–колега».

5. Психологічно важкий контингент, з яким має справу викладач у сфері спілкування: у педагогів, які мають певний ступінь професійного вигорання, або специфічні особистісно-індивідуальні якості студентів – це діти з аномаліями характеру, нервової системи тощо.

До внутрішніх чинників емоційного вигорання за В.Бойко належать чинники, що стосуються індивідуальних характеристик саме професіоналів:

- *схильність до емоційної ригідності;*
- *інтенсивне сприйняття та переживання обставин діяльності;*

- слабка мотивація емоційної віддачі у діяльності;
- моральні дефекти та дезорієнтація особистості.

Питання про домінуючий вплив кожної групи чинників на виникнення емоційного вигорання на сьогодні залишається актуальним та необхідним для розробки засобів його профілактики. Але і закордонні, і вітчизняні науковці мають різні погляди та пропонують різні підходи до вирішення даної проблеми.

Таким чином, можемо виділити чинники, що сприяють виникненню професійних стресів та синдрому емоційного вигорання у викладачів:

- високий рівень відповідальності за студентів;
- дисбаланс між інтелектуально-енергетичними затратами та морально-матеріальною винагородою;
- напруженість і конфлікти в професійному оточенні;
- недостатні умови для самовираження;
- одноманітність діяльності;
- відсутність позитивного оцінювання;
- відсутність перспектив у роботі;
- непомітність результатів роботи;
- невирішені особисті проблеми.

Отже, до найбільш поширених факторів професійного вигорання відносяться зовнішні чинники, що характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні чинники, що стосуються особистісних та індивідуальних характеристик самих викладачів. Тобто, професійне вигорання викладачів вищої школи може бути зумовлене об'єктивними та суб'єктивними чинниками, де об'єктивними чинниками є:

- соціально-економічні перетворення в Україні, які впливають на матеріальну стабільність членів суспільства, психологічний стан та професійне благополуччя;
- ризик втрати місця роботи через брак коштів, пов'язаний із низьким (відсутнім) фінансуванням та недостатнім набором абітурієнтів під час вступної кампанії;
- незабезпечення працівника повною робочою ставкою при його бажанні працювати повноцінно та якісно;
- перенавантаження викладача робочими завданнями за відсутності заохочення та відповідної оплати праці та ін.

До суб'єктивних чинників належать:

- недостатня мотивованість чи несформованість ціннісного ставлення до професійної діяльності;
- деякі особистісні характеристики: тривожність, інтровертованість, перфекціонізм, трудоголізм, презентайзм тощо;
- неадекватність професійних очікувань, самооцінки та ін.

Висновки. До найпоширеніших ознак тривалого синдрому вигорання можна віднести наступні: виснаження, втому, безсоння, негативні установки стосовно роботи, незадоволення роботою, нехтування виконанням своїх обов'язків, порушення апетиту, посилення агресивності, негативна самооцінка, пасивність, збільшення прийому психостимуляторів (кава, тютюн, алкоголь),

втрата концентрації, невиконання строків роботи, пошук виправдань замість рішень, конфлікти на робочому місці, частий головний біль, розлади шлунку, робота вдома, невпевненість, почуття розчарування, почуття неусвідомленого постійного неспокою, підвищена роздратованість.

Література:

1. Барабанова М. В. Вивчення психологічного змісту синдрому «емоційного вигорання» // Вісник МГУ. – сер. 14, Психологія. – 2010. - №1. – с. 54-58.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 474 с.
3. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.
4. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога / Т. В. Зайчикова // Теоретико- методологічні проблеми генетичної психології: матер. міжнар. наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). – Т. 4. – К.: Міленіум, 2002. С. 131-135.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

Гранде Катерина

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі
аспірант кафедри психології*

АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є одним з найцікавіших, проте й одним з найскладніших періодів дозрівання особистості. Саме у цей період відбувається становлення та формування психіки майбутньої дорослої людини. Період навчання змінюється рефлексією на тему вибору професії, а гормональні зміни в організмі роблять підлітка уразливим до оточення та обставин. Навички асертивної поведінки допомагають підлітку впоратися з властивими цьому віку переживаннями та кризами та навчитися емоційному самоконтролю.

Викладення основного матеріалу. Якщо характеризувати підлітків за внутрішніми переживаннями вікової кризи, то найчастіше її описують як складну, суперечливу, тривожну та депресивну. У науковій літературі цей складний етап описується не тільки, як емоційний, а як й фізіологічний процес статевого дозрівання (О.А. Андрієць, С.М. Кодацька, Н.М. Макаренко, Н.М. Токарева, Ю.В. Цисар, А.В. Шамне).

Медичні дослідження описують результат впливу гормонів ендокринних залоз на нервову систему, який супроводжується порушення рівноваги між

процесами збудження й гальмування. В наслідок цього, підліток може швидко втомлюватися або ставати занадто збудженою та емоційно неврівноваженою. Що веде за собою загострення стосунків з дорослими, бажання належати до певної соціальної групи однолітків, а з цим нерозбірливість у виборі й можливі наслідки.

Соціально-психологічні особливості цього складного віку створюють певні моделі поведінки, формують специфічні психологічні реакції на взаємодію з оточуючим світом, які є основою для формування більш стійких за своєю природою девіантних форм поведінки.

Певні прояви підлітка на цьому етапі можуть допомогти батькам та соціальним працівникам попередити деструктивні способи подолання підліткової кризи:

- раптове зниження успішності в школі;
- девіантна поведінка;
- конфліктна поведінка з однолітками та вчителями;
- безпідставна тривожність;
- порушення сну;
- аутична поведінка;
- депресивний настрій;
- розлади харчової поведінки;
- аутоагресія (порізи на тілі, шрамування тощо).

Але окрім негативних психологічних та фізіологічних процесів, які супроводжують підлітковий вік є місце й позитивним, новим внутрішнім станам людини. Отроцтво – час коли виникають та пізнаються романтичні почуття, естетичні уподобання, емпатичні прояви до людей та зовнішнього світу. Етичні та моральні дискусії в цей час мають місце в шкільних та студентських осередках. Зараз коли Україна переживає складні часи фокус сприйняття та цікавості підлітків зосереджені на таких поняттях як: справедливість, воля, національна ідентичність.

Безумовно реакція кожної окремої людини на суспільні процеси різна, підлітки можуть обирати дві моделі поведінки: пасивну та агресивну. Пасивна поведінка передбачає за будь-яких умов уникати конфліктів, агресивна - доводити власні переконання шляхом тиску, сили, маніпуляції тощо. Й пасивна, й агресивна поведінка можуть зашкодити підліткам мати друзів, користуватися авторитетом та досягати успіхів у навчанні.

Проте є третя модель поведінки, яка якісно відрізняється від попередніх – асертивна поведінка. Завдяки навичкам асертивної поведінки зростаюча особистість може відстояти себе у будь-якій конфліктній ситуації вирішивши її дипломатичним та цивілізованим шляхом. Асертивність допомагає:

- запобігати маніпуляціям;
- без страху просити про допомогу або пораду;
- вільно висловлювати свої думки та почуття;
- не боятися відмовляти;
- знаходити шляхи комунікацій та порозуміння;

– раціонально міркувати, не стаючи жертвою власних емоцій.

Саме емоційна саморегуляція або самоконтроль є важливим умінням підлітка: адже будь-що, що відбувається у житті ми спочатку оцінюємо емоційно, а вже потім раціонально. Як часто буває соромно за вчинок, який був здійснений під впливом емоцій. Надмірна емоційність – це головна ознака підліткової кризи, «гормональний бунт», від якого страждають не тільки самі підлітки, а їхні батьки. Емоційна саморегуляція – це розуміння природи власних емоцій та уміння ними керувати. Вона допомагає зберігати психологічну та фізичну рівновагу, ухвалювати зважені рішення й досягати цілей, а головне не бігти від емоцій та почуттів в деструктивні залежності.

Загальна стратегія самоконтролю включає певні методи запобігання емоційного перевантаження, зокрема техніки дихання, робота з мускулатурою (фізична релаксація) та візуалізацію.

Висновки. Підлітковий вік виступає активним періодом формування свідомої особистості, її системи цінностей та бачення себе в майбутньому. У цей період підліткам дуже необхідна допомога та підтримка дорослих, як емоційна так й інформативна. В силах дорослих допомогти підліткам зрозуміти їхні почуття або принаймні захотіти це зробити за допомогою фахівця. Батькам треба сформулювати для себе принципи, на яких базуватиметься діалог з підлітком. Наприклад, з повагою ставитися до особистого простору дитини, батьківські поради пропонувати, як дружні, а не менторські, бути емпатійними та співчутливими, а також працювати над своїм прийняттям вікових змін дитини.

Література:

1. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Чернігів, 2003. 225 с.
2. Малков Д. Ю. Соціалізація підлітків у клубних об'єднаннях за місцем проживання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2005. 216 с.
3. Ніколаєв Л.О. Психологічні аспекти впевненості у старшокласників // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: зб. наук. пр. Харків. : ХНПУ, 2011. Вип. 38. Психологія. С. 62-72.
4. Осадчук Н. І. Фізичний розвиток дітей і підлітків та сучасні підходи до оцінки ступеня його гармонійності. Вінниця : ТОВ «Меркьюрі-Поділля», 2014. 188 с.
5. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.

Гриджук Надія

*Інгульський ліцей Устинівської селищної ради,
практичний психолог, вчитель історії*

ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА «МОЗАЙКА ІДЕЙ» З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Система освіти сучасного українського суспільства вступила у новий етап свого розвитку, що пов'язаний із трансформацією соціально-демократичних відносин, зміною менталітету суспільства і особистості. Але, перед суспільством постав новий «виклик» - війна, яка змінила світовідчуття кожного українця, не звертаючи увагу на вік. Проблема становлення особистості учня особливо є важливою в будь-який час, і сьогодні, умови, які викликані війною, – не повинні завадити дітям стати повноцінними особистостями.

24 лютого 2022 рік – це день, який перевернув життя кожного українця та змінив хід нашої історії. Нашу країну поглинула війна. І обставини складаються таким чином, що наші діти вимушені були подорослішати за цю добу, адже у війни зовсім не дитяче обличчя.

Війна в Україні – найактуальніша тема всього світу і вона не залишає байдужим нікого. Зусиллями наших військових вона була локалізована протягом восьми років. Але зараз, ми стоїмо перед небезпекою повномасштабного вторгнення. І ця небезпека поглинає кожного українця. До цього потрібно бути готовим. І, що найскладніше, слід правильно підготувати своїх дітей, не нашкодивши їм.

Викладення основного матеріалу. Молодші школярі – це особлива категорія вікового періоду. Потрібно пам'ятати і зважати на їх вікові особливості: суперечності між інтелектуальними можливостями дитини і специфічними «дошкільними» способами їх задоволення. Цим дітям притаманні велика вразливість та чутливість.

А сьогодні воєнний стан у дітей молодшого шкільного віку породив низку додаткових проблем: змінюється звична поведінка, виникають інші емоційні реакції, закриваються в собі, віддаляються від оточення, можуть проявляти вибуховість, сварки, протести, відмовляються від рамок і суспільних норм, відбувається регрес до більш дитячої поведінки. У дітей проявляється тривожність, неспокій, у багатьох пригнічений настрій.

Тому, ми як дорослі, повинні «закласти програму виходу зі стану війни і задати її дитині». Ми зобов'язані захистити дітей не лише фізично, а й психологічно. І в даному випадку практичним психологам необхідно проводити психопрофілактичну роботу, спрямовану на попередження можливих соціально-психологічних і психологічних проблем та створення сприятливого емоційно-психологічного клімату. Щоб в умовах сьогодення зробити це безболісніше для дитячої психіки, пропонуємо низку профілактичних заходів.

На виконання ряду листів Міністерства освіти і науки України з питань організації навчально-виховного процесу в 2021- 2022 н. р. Зокрема, в Листі МОН від 29.03.2022 №1/3725-22 «Про організацію освітнього процесу в початковій школі в умовах воєнного часу» та Листі МОН від 04.04.2022 №1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» наголошується на важливості психологічного супроводу всіх учасників освітнього процесу з метою відновлення, стабілізації та ресурсування емоційного стану дітей дошкільного і шкільного віку у воєнний/післявоєнний час, було розроблено профілактичну програму «Мозаїка ідей».

Мета представленої програми полягає у збереженні психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створенні позитивної атмосфери взаємодії; зниженні психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшенні рівня тривожності, агресії; роботі зі страхами.

Основними завданнями програми «Мозаїка ідей» постають наступні: створення атмосфери безпеки та позитивного емоційного настрою в групі; профілактика небажаних емоційних проявів у поведінці та настрої; формування позитивних рис характеру; навчання прийомам саморегуляції; забезпечення відчуття цінності власного «Я» кожною дитиною; формування адекватної самооцінки в учнів; зниження тривожності та замкнутості школярів; розвиток уміння контролювати рівень тривожності та агресії; надання допомоги у вираженні і реальних відчуттів; формування в учнів віри у свої сили й можливості.

Профілактична програма насичена різноманітними методичними прийомами: етичні бесіди, рольове програвання ситуацій, вправи на самопізнання та саморозвиток, етюди, пантоміміка, мімічна гімнастика, рухлива ігрова терапія, казкотерапія, арт-терапія, психогімнастика й ауторелаксація, візуалізація.

Зміст занять для учнів 1 – 4 класів побудовані в інтерактивній формі. З метою розвитку учнів як повноцінних особистостей, заняття представлені у вигляді дослідження тематичної інформації. Протягом занять учнів знайомляться з інформацією, оцінюють інформацію, порівнюють її з наявними знаннями, роблять висновки. Програма розрахована на 22 заняття, тривалістю 20 - 30 хвилин.

Відповідно до умов, які постали перед школярами та практичними психологами, на базі комунального закладу «Інгульське навчально-виховне об'єднання «Загальноосвітня школа I – III ступенів» Устинівської селищної ради», в період з 12.03.2022 р. по 23.05.2022 р. з 47 учнями молодших класів було здійснено апробацію даної програми.

На початковому етапі апробації, нами було здійснено діагностику емоційного стану учнів молодших класів та рівня їх тривожності.

За допомогою методики дослідження емоційного стану Є.Дорофєєва було визначено емоційний стан дитини через зміну чутливості за трьома основними кольорами. Результати дослідження були наступними: стан емоційного гальмування притаманний 7 учням (15%), стан функціональної напруженості –

26 учневі (55%), стан ефективного збудження – 9 учням (19%), стан ефективного гальмування – 5 учням (11%).

Також, з учнями була проведена методика «Тривожність» (Р.Темл, М.Доркі, В.Амен). За результатами даної діагностики було визначено, що в 25 учнів (53%) – достатній рівень тривожності, а у 22 (47%) – високий.

Наступним етапом роботи стало спілкування з батьками і аналіз поведінки їхніх дітей. У ході бесіди, стає зрозуміло, що всі учні змінили власну поведінку, тим чи іншим чином. Це постає як своєрідна реакція кожної особистості на вагомий стресор – війну.

Виходячи з отриманих результатів стає зрозуміло, що учні та їх психіка потребує негайної допомоги у налагодженні їх психоемоційного стану.

Тому, була налагоджена чітка робота з надання психологічної допомоги молодшим школярам у вигляді профілактичних занять задля їх психоемоційного розвантаження, зниження тривожності та замкнутості школярів, надання допомоги у вираженні і реальних відчуттів, формуванню в учнів віри у свої сили й можливості. Зміст занять побудований в інтерактивній формі. З метою розвитку учнів як повноцінних особистостей, заняття представлені у вигляді дослідження тематичної інформації.

Після останнього заняття, з учнями було проведено повторне діагностування з раніше використаних методик.

За допомогою методики дослідження емоційного стану Є.Дорофєєва було визначено: стан емоційного гальмування притаманний 10 учням (21%), стан функціональної напруженості – 10 учням (21%), стан ефективного збудження – 7 учням (15%), стан ефективного гальмування – 5 учням (11%), стан функціонального розслаблення – 15 учням (32%).

Також, було проведено діагностику за методикою «Тривожність» (Р.Темл, М.Доркі, В.Амен). За результатами даної діагностики було визначено, що в 5 учнів (11%) – слабкий рівень тривожності, 16 учнів (34%) – середній рівень тривожності, 19 учнів (40%) – достатній рівень тривожності, а у 7 (15%) – високий.

Узагальнюючи отримані результати, можна дійти висновку, що стосовно емоційного стану та рівнів тривожності молодших школярів помітні позитивні зміни. Проведена апробація продемонструвала закономірності впливу профілактичної програми на молодших школярів. Як результат, їх емоційний стан покращився, тривожність знизилася, дітей навчили прийомам саморегуляції та заклали підвалини для формування віри в свої сили та можливості.

Висновки. Отже, правильно організована профілактична робота за програмою “Мозаїка ідей”, призводить до того, що в учнів знижується психологічний дискомфорт, емоційна напруженість, підвищується самооцінка; дитина йде на контакт та співпрацю; знижується рівень тривожності та агресії; долаються страхи. і дуже важливим аспектом у користі даної програми є виховання психологічно стійких дітей, які готові до викликів, які їм щодня приносить життя. такі діти здатні ефективно вирішувати проблеми, повноцінно відновлюватися після невдач і компетентно долати труднощі. допомагаючи

дітям формувати психологічну стійкість, ми озброюємо їх умінням для вирішення життєвих проблем. Психологічно стійкі діти не виявляють грубості, не пригнічують свої емоції. Вони працюють над своєю гнучкістю, адаптивністю, здатністю швидко відновлювати душевні та фізичні сили та сміливо і впевнено розкривати свій потенціал.

Література:

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.- метод. Посіб. – К. – Навч. Книга, 2002. – 112 с.
2. Савченко С.Ф. и др. Притчи, сказки, метафори в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2006. – 296 с.
3. <https://naurok.com.ua/rankovi-zustrichi-nush-251217.html>
4. https://studopedia.com.ua/1_263991_Igri-spryamovani-na-formuvannya-v-ditey-pochuttya-doviri-i-vpevnenosti-v-sobi.html

Щирук Ірина

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка
кафедра психології та соціальної роботи
аспірант*

НЕЙРОНАУКОВИЙ ПІДХІД ДО ВИСВІТЛЕННЯ ПРИРОДИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ: БІОХІМІЧНА ДИСРЕГУЛЯЦІЯ Й ДИСОЦІАЦІЯ НЕЙРОННОЇ МЕРЕЖІ

В умовах сьогодення проблема цілісності особистості постає через призму соціально-психологічних передумов, що перешкоджають балансовому механізму її існування. Саме єдність соціального й морального аспектів утворюють підґрунтя щодо справедливості у соціальній взаємодії, як суттєвої передумови самоорганізації цілісності особистості [1].

Проте, одним із суттєвих негативних чинників, що впливає на інтегрованість складових власне цілісності особистості, виступає посттравматичний стресовий розлад особистості, що набуває поширеності через війну. Посттравматичний стресовий розлад в осіб, які перебувають в умовах бойових дій, що відбуваються на теренах нашої країни, висуває питання щодо необхідності визначення природи зазначеного порушення й висвітлення сучасних наукових поглядів на його сутність.

Отже, травматичні переживання призводять до багатьох фізіологічних та психологічних реакцій на погрозу, що спричиняють прояв певних симптомів. Зазначені симптоми виявляють тенденцію поступово зменшуватися після вирішення травматичних ситуацій, якщо ми отримуємо підтримку від інших людей й неодноразово ділитися власними переживаннями. Лікувальні умови дозволяють поступово відновлювати нейробіологічний гомеостаз та психологічну інтеграцію.

Створення наративів у емоційно сприятливому середовищі підтримує інтеграцію, що є необхідним для запобігання дисоціативних реакцій. Розмова з людиною, яка співчуває, про психологічну травму, створює нейробіологічні умови, що є необхідними для відтворення нейронної когерентності. Наративи стимулюють інтеграцію пізнання, афекта, відчуттів та поведінки, що можуть залишатися дисоційованими, особливо якщо травми не обговорювалися. Страждання людей, що пережили Холокост й ветеранів або учасників бойових дій часто посилюються політичною й соціальною динамікою, що спонукує людей берегти мовчання про пережиті ними жахливі події.

Якщо психологічна травма є серйозною або хронічною у людини може розвиватися посттравматичний стресовий розлад, котрий викликається порушенням регуляції нейробіологічних процесів, що відповідають за оцінювання погроз та реагування на них. Коли ця система припиняє регулювання, то організм реагує в такий спосіб, мов би психологічна травма, що була пережита в минулому, переживається у теперішній момент. Три загальні групи симптомів посттравматичного стресового розладу – гіперзбудження, вторгнення спогадів й запобігання ним – віддзеркалюють дезінтеграцію між нейронними мережами, які контролюють пізнання, відчуття, афекти й поведінку.

Гіперзбудження відображає порушення, спричинене стресом, регуляції міндалевідного тіла й вегетативної нервової системи, що призводить до посиленого рефлексу переляку, збудження, тривоги й подразливості. Хронічне гіперзбудження примушує людину сприймати оточуюче середовище як небезпечне й вороже. Постійне збудження й настороженість роблять таких людей відразливими, й такі симптоми часто відштовхують їх від целющого ефекту відносин.

Коли травматичні переживання проникають у свідомість й переживаються таким чином, мов би вони відбуваються у теперішній момент, виникають симптоми вторгнення спогадів. В такий момент у людини немає відчуття віддаленості від психологічної травми в часі або у просторі, тому що кортико-гіпокампальні мережі не змогли інтегрувати й контекстуалізувати соматичні, сенсорні та емоційні спогади у автобіографічній пам'яті. Вторгнення спогадів можуть проявлятися у вигляді ретроспективних кадрів, в результаті чого ветеран падає на землю у відповідь на гуркіт феєрверку або військові з контузією відчувають панічні атаки через відповідні флешбеки. Це відбувається у результаті активації субкортикальних систем, спричиненої стимулами, характерними для психологічної травми. Міндалевідне тіло водночас контролює цю активацію й має тенденцію про узагальнення початкових стимулів у різні сигнали. Гіпергенералізація призводить до постійно зростаючої кількості вторинних стимулів або стимулів, що не погрожують, а спрацьовують як тригери.

Запобігання – це спроба захиститися від небезпеки, що очікується через обмеження контактів із світом, відсторонення від інших й звуження діапазону свідомо переживаємих думок та почуттів. Запобігання може набувати форми неприйняття або придушення, а у більш крайніх випадках – дисоціацію й

амнезію. Сила запобігання була акцентована у дослідженнях Вільямса [5], котрий виявив, що 38 % дорослих жінок, які пережили доведене сексуальне насилля у дитинстві, не пам'ятали про цю подію. Компульсивні дії, а також зловживання алкоголем та наркотиками, що часто спостерігалися у жертв емоційних травм, можуть допомогти їм запобігти негативних емоцій. Запобігання дозволяє знизити тривожність на невеличкий час, але не компенсує відсутність інтеграції нейронної мережі, яка сприяє продовженню захворювання.

У поєднанні таких симптомів виникає цикл активації й оцінювання, що відображає пам'ять тіла про психологічну травму й віктимізацію, що продовжується у результаті такої травми. Замість того, щоб мобілізувати тіло на боротьбу з новими зовнішніми погрозами, травматичні спогади викликають постійні емоційні реакції переляку. Особа, яка страждає на посттравматичний стресовий розлад, опиняється у пастці несвідомої самотравматизації й реакції боротьби-втечі. Якщо зазначені симптоми мають прояв на хронічному підґрунті, вони можуть порушити усі аспекти життя людини, від фізичного благополуччя до якості міжособистісних відносин й сприйняття світу людиною [3].

Підтримка ідеї про те, що психологічна травма має тотальний вплив, ґрунтується на дослідженнях, які демонструють, що травма збільшує ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу [6]. Так, у жертв жорстокого обходження у дитинстві з більшою ймовірністю розвивається посттравматичний стресовий розлад після бойового зіткнення у дорослому віці [2]. Також було виявлено, що важкі стресові реакції під час бойових дій роблять більш ймовірними наступні негативні реакції на легкі й помірні стресори [4]. Все це доводить, що все, що нас не вбиває, робить нас більш вразливими для майбутніх стресорів.

Таким чином, сучасні дослідження у сфері нейронаук надають цілісного уявлення щодо сутності й механізмів становлення, існування й, водночас, опрацювання негативних наслідків посттравматичного стресового розладу особистості, що є вагомим підґрунтям успішності психотерапевтичного процесу.

Література:

1. Клочек Л.В. (2015). Психологія справедливості в історії філософської думки *Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинського. Психологічні науки*, 2(15), 51-56.

2. Brenner J.D., Scott T.M., Delaney R.C., Southwick S.M., Mason J.W., Johnson D.R., Charney D.S. (1993). Deficits of short-term memory in posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1015-1019.

3. Perry B.D., Pollard R.A., Blakley T.I., Baker W.L., & Vigilante D. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and "use dependent" development of the brain: How "states" become "traits". *Infant Mental Health Journal*, 16(4), 271-291.

4. Solomon Z. (1990). Back to the front: Recurrent exposure to combat stress and reactivation of posttraumatic stress disorder. In M.E. Wolf & A.D. Mosnaim (Eds), *Posttraumatic stress disorder: Etiology, phenomenology, and treatment* (pp.114-125). Washington, DC: American Psychiatric Press.

5. Williams L.M. (1994). Recall of childhood trauma: A prospective study of women's memories of child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(6), 1167-1176.

6. Yehuda R., Kahana B., Schmeidler J., Southwick S.M., Wilson S., & Giller E.I. Impact of cumulative lifetime trauma and recent stress on current posttraumatic stress disorder symptoms in holocaust survivors. *American Journal of Psychiatry*, 152(12), 1815-1818.

Шаумян Олена

*Херсонський державний аграрно-економічний університет,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри професійної освіти*

Чучупал Олександра

*Приватний вищий навчальний заклад
«Університет сучасних знань»
здобувач*

НАСИЛЬСТВО НАД ЖІНКОЮ В СІМ'Ї ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Постановка проблеми. Насильство є явищем сучасних країн. Серед жертв насильства в світі переважають жінки.

За останні десятиліття змінилося ставлення до проблеми насильства над жінками з боку світової і української громадськості, що вплинуло на визнання частоти випадків жорстокого поводження, а також його руйнівного впливу як на індивідуальне благополуччя особистості, так і на благополуччя сім'ї в цілому.

Проблема жіночого насильства в Україні є актуальною через те, що зміни в соціально-економічній сфері призвело до уточнення системи ціннісних орієнтацій. За якою, чоловік не є основним «годувальником сім'ї», права та обов'язки кожної із сторін сімейного союзу стають «м'якими» і «гнучкими». Нормативно-правове підґрунтя з даної проблематики свідчить, що не існує жорсткого закріплення певної ролі за кожним з подружжя [1; 2; 3]. До законодавчих документів, що регулюють права і свободи жінок і людини загалом відносимо Конституцію України; Цивільний кодекс України; Кримінальний кодекс України; Трудовий кодекс України; Сімейний кодекс України тощо.

Проте, потребує детального аналізу проблеми насильства над жінкою в сім'ї в сучасному українському суспільстві. Такий аналіз можна здійснити лише при міждисциплінарному вивченні проблеми насильства щодо жінок в

сім'ї, тобто при спільних зусиллях соціології, соціальної психології, гендерної психології, психології сім'ї, конфліктології, права, медицини, соціальної роботи.

Тому вагомим є створення діагностичних систем моніторингу, які дозволяли б здійснювати контроль та безперервне обстеження за динамікою зростання рівня агресивності як у суспільстві, так і в сімейному житті, зокрема, для вироблення комплексу заходів профілактичного і оперативного характеру.

Викладення основного матеріалу. Насильство над жінкою в сім'ї постає як складна соціально-психологічна проблема. Також насильство у подружніх стосунках приносить страждання жінці, воно перешкоджає її участі в суспільному житті, знижує результативність праці та зростають витрати, пов'язані з медичним обслуговуванням, роботою судів, поліції.

Насильство тісно пов'язане з соціокультурним процесом передачі від батьків до дітей деструктивних норм, цінностей, зразків поведінки. Це впливає на прояв насильницьких взаємин у сім'ях у дорослому віці. Дитина, яка стала свідком насильства в батьківській родині піддається ризику виникнення різних психічних і поведінкових проблем. Досвід насильства в сім'ї спричиняє розвиток неврозів, емоційних розладів, психосоматичних розладів, тривалих депресій, девіацій тощо. Наслідком яких стає безпритульність, наркоманія, алкоголізм, суїциди, невдалі шлюби тощо.

Зазначену вище проблематику вивчали такі науковці, як О. Бандурка, О. Безпалько, Ю. Битяк, К. Леві-Строс, К. Лоренс, Н. Максимова, К. Мілютіна, А. Мудрик, С. Палмер, Е. Фромм акцентуючи увагу на: різновидах насильства в сім'ї, як фізичне та сексуальне; наслідках насильства; розладах емоційної сфери тощо.

Основною соціальною суперечністю є те, що жінки часто не знають своїх законних прав. Тому не можуть боротися проти насильства. Тривалий час тема насильства замовчувалася та відкидалася суспільством, що породжувало безліч помилок і невірних уявлень. Насильство сприяє обмеженню свободи поведінки, підпорядкуванням, порушенням прав, нанесенням шкоди, примусу.

Як показало проведене нами анкетування в Кіровоградській області, ризик стати жертвою фізичного насильства в сім'ї підвищений у: мешканок села; у жінок з низьким рівнем освіти; у жінок, які мають освіту вище, аніж у чоловіка; у жінок з низьким рівнем доходів. Цей ризик збільшується з віком.

Згідно з Законом України «Про попередження насильства в сім'ї» розрізняють чотири види насилля: фізичне, економічне, сексуальне та психологічне [2]. Кожне з цих видів насилля впливає на жінку по-різному.

Фізичне насилля – це умисне нанесення одним членом сім'ї іншому члену побоїв, шкоди здоров'ю (ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання), а також незаконне позбавлення волі [2].

Психічне насильство – це умисне приниження честі і гідності одним членом сім'ї іншого члена або примушування його допомогою погроз, образ, шантажу до вчинення ним правопорушень або діянь, що становлять небезпеку для його життя чи здоров'я [2].

Сексуальне насильство – діяння одного члена сім'ї, що посягає на статеву недоторканність або статеву свободу іншого члена сім'ї [2].

Економічне насильство – за якого агресор умисне діє щодо позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру [2].

Фізичне насильство є найбільш поширеним видом насильства в сім'ї. Його наслідками є не тільки фізичні травми, постійні головні болі, безсоння, а й розвиток у жертви так званого «синдрому битої жінки». У цьому випадку жінка відчуває себе слабкою, безпорадною, контрольованою, здатною нести відповідальність за своє життя. Нерідко жертва відчуває почуття власної провини за скоєне над нею насильство або просто заперечує факт такого, переконуючи себе та інших у тому, що це присутнє в багатьох сімей [2].

Фізичне насильство тісно пов'язане з сексуальним. До фізичних наслідків сексуального насильства належать: хронічні болі в тазовій області без явних ознак захворювання; гінекологічні відхилення; регулярні інфекції сечостатевої системи; розлад сну, апетиту, фізична перевтома; неможливість справлятися навіть з мінімальними фізичними навантаженнями [2].

До психологічних наслідків даного виду насильства належать: психічна перевтома, тривале емоційне напруження; зловживання алкоголем; нестійкість настрою зі спалахами злобно-тужливого стану, тривога; втрата інтересу до життя, обмеження і гранична формалізація контактів з оточуючими людьми; відраза до себе [2].

Так, не менш небезпечним і поширеним видом насильства над жінками є психологічне насильство – це насильство із застосуванням словесних і психічних засобів, приниження гідності жінки, образи, зневажливе ставлення, що веде до втрати самоповаги, докори, лайка, в тому числі нецензурна, грубість, залякування [2].

Ще одним видом насильства над жінкою є економічне насильство, яке виражається через відмова жінці в доступі до засобів для існування і контроль над нею. Виявляється у відмові в утриманні дітей; приховування доходів; витрачання сімейних грошей, самотійному прийнятті більшості фінансових рішень – це може виражатися в тому, що при покупці продуктів не враховуються потреби жінки; жінка, здійснюючи покупки, повинна звітувати чеками.

Економічний тиск є одним з найпоширеніших видів насильства. Жінки змушені регулярно просити гроші у чоловіка, звітувати за все або більшу частину зроблених витрат. Вони не мають, на відміну від чоловіків грошей, які можуть витратити на себе. Часто економічне насильство проявляється як заборона з боку чоловіка вчитися і робити кар'єру, загрози залишити без засобів до існування, негативні відгуки про роботу дружини, відмова в грошах через поведінку дружини [2].

Висновки. Отже, в разі реальної небезпеки для життя і здоров'я жінки можуть використовуватися притулки-стаціонари, кризові центри, притулки з комплексом своїх соціальних послуг. Гострі економічні труднощі дають право жінці звертатися за адресною соціальною або екстреною допомогою.

Підтримка соціального функціонування може бути завдяки соціально-психологічній реабілітації, допомозі жінкам у складних життєвих ситуаціях, заходами з перепідготовки або перенавчання конкретним актуальним професіям, психологічними та правовими консультаціями. Дана проблематика потребує подальших наукових розвідок.

Література:

1. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 7 груд. 2017 р. № 2229-VIII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (дата звернення :17.02.2023).

2. Про попередження насильства в сім'ї : Законом України від. від 7 лют. 2007 р. № 609-V.

URL :https://ips.ligazakon.net/document/view/t012789?ed=2007_02_07 (дата звернення :17.02.2023).

3. Сімейний кодекс України : від 10 січ. 2022 р. № 2947-III.

URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення :17.02.2023).

Солодчук Світлана

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
молодший науковий співробітник
лабораторія історії психології та загальної психології*

РОЛЬ СІМ'Ї У РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДИТИНИ

Вивчення резильєнтності дітей в зарубіжній психології розпочалося у 60-х роках ХХ ст. Це були дослідження дітей, які опинилися у скрутній ситуації: діти психічнохворих батьків (Rutter, 1979); діти, які страждають від довготривалого конфлікту у сім'ї (Kelly, 1980); діти, які переносять важке фізичне захворювання (Ceretto, Travis, 1984); діти з дисфункційних сімей з патологічною поведінкою батьків (Werner, Smith, 1984). Результати досліджень засвідчили, що частина дітей розвивалась належним чином і не виявляючи жодних психічних проблем, тобто була резильєнтною [1].

У науковій літературі резильєнтність розуміється як здатність людини вибудувувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах[2]. Поняття резильєнтності передбачає: позитивний розвиток усупереч високому ризику (наприклад, хронічна бідність, психопатології батьків, юний вік батьків тощо); стійку психологічну компетентність в екстремальних стресових умовах; позитивне та швидке відновлення після травматичних переживань [3].

Резильєнтними вважаються діти, які незважаючи на значні труднощі, розвиваються позитивно, порівняно з дітьми, які в умовах такого ж високого ризику виявляють психічні вади [3].

Резильєнтність дитини не є стабільною, її потрібно формувати та підтримувати. Дослідниками визначено низку чинників, які впливають на формування резильєнтності. Зокрема, С. Ваніштендаль виділяє п'ять взаємопов'язаних аспектів розвитку резильєнтності дитини: 1) підтримуюче середовище; 2) сенс життя; 3) уміння і навички; 4) самоповага; 5) почуття гумору [1].

На думку С. Ваніштендаля, перший аспект – підтримуюче середовище – має найбільшу вагу серед інших чинників у розвитку резильєнтності дітей [1]. Соціально підтримуюче середовище – це середовище, яке безумовно приймає дитину та виявляє справжню любов до неї. Таким середовищем для дитини є сім'я або хтось один із батьків (якщо батьків немає, цю роль можуть виконувати найближчі родичі або опікуни). Міцні стосунки з батьками (або опікунами) допомагають дитині відчувати себе люблячою і захищеною.

Дослідження С. Мадді дозволили виявити умови формування резильєнтності дитини у сім'ї [4]: 1) створення безпечного середовища, де дитина не забута, де є хоч би один значущий дорослий, який про неї піклується; 2) підкреслення значущості сім'ї та родинних зв'язків; 3) допомога у розвитку самоповаги дитини, заохочення її інтересів та захоплень; 4) заохочення самостійності дитини, її віри в себе та у здатність діяти самостійно; 5) зрозумілі правила та вимоги їх дотримання; 6) можливість відкрито висловлювати свої почуття; 7) можливість звернутися за допомогою у разі потреби.

Зазначимо, що в одних і тих же умовах можуть формуватися різні особливості психіки, в залежності від того, в яких взаєминах із середовищем буде знаходитися сама дитина. Саме емоційна взаємодія дитини з дорослими є основою формування її психологічної стійкості.

Діти формують резильєнтність через власний досвід. Щоразу, коли дитина долає проблему, це зміцнює її впевненість у своїй здатності впоратися з наступною проблемою. Здатність до розвитку резильєнтності закладена в кожній дитині, тому завдання батьків — дати їй навички подолання труднощів і бути поруч. Найгірше, що можуть зробити батьки, — намагатися вирішувати проблеми замість дітей. Така поведінка не дозволяє дитині навчитися діяти самостійно та набути впевненості у своїй спроможності долати негаразди.

У розвитку резильєнтності дітей важливо відмітити роль значимого дорослого, який виступає певним еталоном для наслідування. Діти вчать стійкості, спостерігаючи за тим, як важливі люди у їх житті реагують на труднощі й діють у складних ситуаціях так само. Іншими словами, резильєнтність дорослого впливає на резильєнтність дитини.

Як бачимо, у всіх наведених аспектах резильєнтність значною мірою розвивається завдяки взаємодії дитини з найближчим оточенням, емоційній близькості хоч би з одним із батьків, позитивній підтримці в сім'ї. Довірливі й щирі родинні стосунки виступають своєрідним захистом для її членів. Створення підтримуючого середовища є важливим для розвитку та підтримки резильєнтності дитини.

Література:

1. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева, 1998. 80 с.
2. Солодчук С. Є. Деякі аспекти розвитку резильєнтності дітей у важких умовах. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22 лист. 2022 р.). Київ, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733266>
3. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. №128. С. 302-306. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2470/1/Резилієнтність%20дитини%20в%20парадигмі%20ресурсного%20підходу.pdf>
4. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Т. 1. С. 160-168. URL: https://www.researchgate.net/publication/232892866_Hardiness_The_courage_to_grow_from_stresses

Розумовська Тетяна

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кафедра психології та соціальної роботи
аспірант*

СЕКСУАЛЬНІ ДЕВІАЦІЇ ЯК ПОКАЗНИК ПСЕВДОЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сексуальні девіації є поширеними формами сексуальної поведінки, яка вважається у суспільстві такою, що відхиляється від певної норми [4]. Різні відхилення від ідеального або «середнього» взірця поведінки у суспільстві є особливостями розвитку, визрівання й старіння людини, їх можна розглядати як необхідну умову досягнення незалежності й набуття власного індивідуального досвіду, у певному смислі. Відхилення від встановлених суспільством норм створює альтернативу шансу й ризику (набуття й втрати). Кількість відхилень від цих норм поведінки є доволі значним, проте патологічних форм сексуальної поведінки (статевих збочень) відносно небагато. Лише в окремих випадках психосоціальні механізми призводять до того, що сексуальна девіація, що має прояв у вигляді відхилення від норми, трансформується у статеве збочення [1, 2].

Проблема сексуальних девіацій пов'язана із травмами та насиллям, що відбуваються в просторі такого континуума: суттєві недоліки уходу й турботи у ранньому дитинстві до більш пізніх етапів розвитку й подій, що спричинили такі травми, жорстокий абюз або менш травмуючі транзакції, від свідомих дій до нещасних випадків. Надважкі напади погрожують цілісності тіла, менш важкі спричиняють нетривалі втрати й нещасні випадки без серйозних наслідків. Через травму особистість відчуває спустошення, що є наслідком

втратою границь завдяки інцесту, фізичного аб'юзу, а також втрати частин тілу й медичних інтервенцій.

Надважкі травми для немовля – нехтування та аб'юз з боку батьків у перші місяці життя. Якщо дитина не отримує уваги з боку батьків, то вона не розвивається ані фізично, ні емоційно або когнітивно й можливий навіть летальний висхід [4]. Таке явище отримало назву госпіталізму. Серйозне потурання й зневага до немовля має свої наслідки у дорослості в життєвих історіях осіб, які стикаються із фізичним та сексуальним насиллям. Втім, може період немовляти відбуватися доволі спокійно, але особистість стикається з насиллям чи аб'юзом у період сепарації.

Звісно, що дитина, яка народжується з дефектами, інвалідністю, відчуває ціннісне ставлення своїх батьків, котрі з любов'ю ставляться до дитини, проте перебування в інкубаторі для немовлят, внутрішньовенне годування, застосування медичного обладнання й розмаїті медичні процедури зневажають тіло дитини й перешкоджають її бажанню знаходитись поряд з мамою, яка створює затишок, безпеку й забезпечує базові потреби. Переживання себе як травмованого формується на ранній стадії розвитку й може послабитись під час відновлення або, навпаки, закріпитись за умов повторних порушень границь й особистого простору.

Фізичний або сексуальний аб'юз відносно немовлят або дитини, яка починає ходити, відбувається коли батьківська фрустрація призводить до побиття або стимуляції. Такі випадки представлені в ранніх працях З.Фрейда [1, 4]. Аб'юз з боку дорослих спричинив виникнення паттерна сіблінгового інцеста.

Випадки сексуального аб'юзу в більш пізньому дитинстві травматичні за своєю природою, саме тому, що відбуваються у сімейних взаєминах, що з самого початку були порушені. Сексуальний аб'юз розвивається в атмосфері повної зневаги, що є характерною для таких родин та являє собою спробу подолання самотності, як це не дивно.

Зловживанням піддаються як дівчата, так і хлопці. Навіть хлопці можуть відчувати аб'юз не тільки з боку батьків, а й сторонніх людей. В літературі вже поставало питання про гомосексуальні зв'язки у інтернатах для хлопців. Обговорювалися випадки сексуальної спокуси з боку вихователів, вчителів, священників. Внаслідок того, що аб'юз хлопців ще більш неприйнятне явище у суспільстві, то вони його переживають доволі глибоко й впадають у відчай, закриваються у самотності.

Крім того, варто відзначити, що випадіння конкретних спогадів й відчуття «пустелі» у дитинстві пов'язано власне із сексуальним аб'юзом. Також зазначимо, що не кожний сексуальний аб'юз або рання травма набувають великих масштабів й їх можна діагностувати. Періодичність такого медичного показання, як клізма, а також садизм чи сексуальне задоволення батька, загальні умови й атмосфера у родині – усе це забарвлює досвід дитини.

Існують випадки, коли особи, вважають, що відчували аб'юз, проте в дійсності цього не було [4]. Тобто, або цього не було й людина через оману претендує на аб'юз чи особистість намагається надати сенсу власним

симптомам, а також пояснити ушкодження, що причинені власному «Я» саме через звинувачення батьків.

Скривджені звинувачення у спричиненні травми частіше зустрічаються, ніж синдром невірних спогадів, через це навіть утворено відповідний Фонд задля захисту репутації родин, вихователів, які звинувачуються дітьми, а також щоб попередити терапевтів від професійної помилки [1, 4]. Природа процесів витиснення й дисоціації, що спричинюються ранньою травмою, робить спогади ненадійними. Іноді, власне терапевти, можуть бути нажахані пацієнтами, які дійсно пережили аб'юз, але сумніваються у власних спогадах й бажають, щоб терапевт зайняв впевнену позицію стосовно їх ситуації. Такий тиск Креймер назвала об'єктивним змушеним сумнівом, вона вважала, що цей феномен часто зустрічається у жінок, які пережили аб'юз з боку матері. Але необхідно бути доволі чутливими, доки не отимаємо об'єктивних доведень повернення витиснених й реінтеграції відламаних часток «Я» через тривалий час й терапію. Повернення витиснених спогадів є надважливим для терапії й вилікування. Але також надсуттєвим є те, що необхідно враховувати ймовірність того, що асоційованих спогадів у пацієнта немає, щоб не створити їх й не підірвати терапію.

Важливим аспектом сексуальних девіацій є медична травма у зрілому віці. Така травма діє не лише на пацієнта, а й на всю його родину [1].

В ситуаціях, що потребують медичного втручання, людина втрачає контроль над власними діями. Сексуальні переживання набувають характер нездоланної болісної звички, нав'язливості, що є схожою на пристрасті, такі як потяг до алкоголю або наркотиків. У осіб, що страждають на сексуальні відхилення поступово збільшується соціальна непристосованість та ізоляція від оточуючого світу. Вони можуть відчувати власну неповноцінність, внутрішню роздвоєність переживань.

В цілому найчастіше серед чинників, що спричинили сексуальні відхилення виокремлюють такі: генетичний чинник; гормональні відхилення; змінювання у головному мозку внаслідок родової травми; інтоксикації; різні викривлення психосексуального розвитку, що зумовлюються статевим вихованням й специфікою контакту із однолітками; психічні порушення.

Втім, усі сексуальні девіації виявляють спільні властивості:

- девіації, передусім, результат скоріш навчання та індивідуального досвіду, ніж помилок природи;
- ступінь поширеності тієї або іншої девіації пов'язана із культурними нормами й стилем життя народу;
- усі девіації вкорінюються в особливості дитячого або підліткового сексуального досвіду;
- девіації найчастіше вражають чоловіків, ніж жінок [3].

Наприкінці відзначимо, що досліджуючи причини сексуальних девіацій, більшість дослідників погоджуються на думці про існування двох головних причин: причини, що вкорінюються у дитячий досвід; наслідки психологічних травм й сильних емоційних потрясінь.

Поряд із цим дослідники погоджуються на позиції, щодо протікання, корекцію, причини виникнення сексуальних девіацій у чоловіків та жінок є різними. Сексуальні девіації у жінок й в чоловіків пов'язані із несвідомими фантазіями упродовж сексуального розвитку й з порушеннями статевої ідентичності, а також статевих стереотипів у їх психодинаміці розвитку, що можна з'ясувати під час аналітичної терапії. Проте, у чоловіків динаміка виліковування від сексуальних розладів гірша, ніж у жінок. У жінок девіації виникають на фоні емоційних переживань, неврозів й порпрацьовуються разом із неврозами, депресіями, через психотерапію. У випадку із чоловіками, девіації виникають, у більшості випадків, на тлі дитячого досвіду, тобто через причини більш глибинні й потребують не лише психотерапевтичних дій, але й прийняття медикаментозного лікування. Втім, позитивний результат зберігається до тих пір, доки пацієнт приймає препарати й відвідує терапевта. Надефективна терапія сексуальних девіацій, що застосовується в Америці за ініціативою Дж.Мані з 1966 року, заснована на поєднанні антиандрогенного препарату й спеціальної психотерапії. Однак, це можливо робити лише за призначенням лікаря й під його суворим контролем впродовж багатьох років. Якщо пацієнт припиняє прийом препарату й знов повертається до девіантних дій.

Література:

1. Герман Джудит Травма и исцеление. Последствия насилия и абыюза до политического террора. Київ: Форс Україна, 2022. 400 с.
2. Ломброзо Ч. Гениальность и помешательство; Женщина преступница и проститутка; Любовь у помешанных / Ч. Ломброзо; пер. с ит. Минск: Попурри, 2020. 640 с.
3. Розов В.І. Психологія оперативно-розшукової діяльності в схемах і таблицях: навчально-наочний посібник. Київ: КНТ, 2022. 148 с.
4. Шарф Д., Шарф Д. Терапия физической и сексуальной травмы, основанная на теории объектных отношений. М.: Центр психологического консультирования и психотерапии, 2019. 304 с.

Пундєв Володимир

*Одеський національний економічний університет,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри мовної
та психолого-педагогічної підготовки*

ІНДИВІДНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ МЕЖОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Межовий розлад особистості (МРО) визначається як «всебічні нестабільні стратегії міжособистісних стосунків і самоуявлення, що призводять до імпульсивності» (DSM-5: Borderline Personality Disorder - pervasive, unstable pattern of interpersonal relationships and self-image resulting in impulsivity). Внутрішні думки, які ведуть до викривленого відчуття реальності, можуть змусити людей з МРО демонструвати ряд деструктивних

дій, які можуть ускладнити певні аспекти їхнього життя. МРО зазвичай починається в ранньому підлітковому у віці, це означає, що така поведінка може значно вплинути на подальший розвиток та соціалізацію людини. МРО має широкий спектр психологічних ознак, які було узагальнено в чотири основні групи (за Національною службою здоров'я NHS England): 1) емоційна нестабільність – психологічний термін "афективна дисрегуляція"; 2) порушення стратегій мислення або сприйняття – «когнітивні спотворення» або «викривлення сприйняття»; 3) імпульсивна поведінка; 4) інтенсивні, але нестабільні стосунки з іншими. Але, кожна з цих областей більш детально вивчається зазвичай через визначення симптоматики МРО у психотерапевтичній роботі та особистісних рис у психології, соціальній психології [1]. *Метою нашої роботи* було виокремити результати деяких наукових досліджень саме індивідуальних особливостей проявів МРО у поведінці людини.

Викладення основного матеріалу. *Особливості темпераменту*, що визначаються у силі, напруженості, швидкості та врівноваженості нервових процесів, у особи з МРО характеризуються підвищеною емоційною нестабільністю та імпульсивністю поведінки. Так, у дослідженні [3] було знайдено, що особи з МРО були «менш екстравертними та стабільними», а також «більш невротичними та емоційними, ніж інші особи» [3, р. 2360].

Гендерно-статеві особливості. На сьогоднішній день було вивчено ряд клінічних особливостей межового розладу особистості на гендерні відмінності: «Що стосується поширеності, то попередні дослідження дійшли висновку, що більша частка жінок, ніж чоловіків, страждає від межового розладу особистості, хоча останні дослідження не виявили відмінностей у поширеності за статтю. Крім того, у межовому розладі особистості може не бути гендерних відмінностей щодо конкретних типів нанесення собі шкоди, таких як самопорізи або рівні психологічного дистресу з клінічними проявами» [5, р. 16]. При вивченні статевих особистісних рис було знайдено, що чоловіки з МРО частіше демонструють експлозивний темперамент і вищий рівень пошуку новизни, ніж жінки з межовим розладом особистості. Чоловіки з МРО частіше мають розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, жінки з МРО частіше мають розлади харчування, настрою, тривогу та посттравматичний стрес. Також, чоловіки з МРО частіше, ніж жінки, мають антисоціальний розлад особистості. «З точки зору використання лікування, було виявлено, що чоловіки з МРО частіше мають історію лікування, пов'язану зі зловживанням психоактивними речовинами, тоді як жінки частіше мають історію лікування, яка характеризується застосуванням більшої кількості фармакотерапії та психотерапії» [5].

Вікові особливості. У лонгітюдному дослідженні К. Вінспер та інш. вивчався зв'язок між ознаками МРО підлітка та подальшими депресивними, психотичними та гіпоманіакальними проявами: «Аналіз зв'язків між усіма результатами показав, що показники МРО були незалежно пов'язані з депресивними симптомами ($\beta = 0,97, p < 0,001$) у 12 років і гіпоманіакальними ($\beta = 0,58, p < 0,01$) симптомами у 22–23 роки. Показники МРО також були

пов'язані з психотичними симптомами у віці 12 років ($\beta = 0,58, p < 0,01$), що теж були пов'язані ($\beta = 0,34, p < 0,01$) з психотичними симптомами у віці 18 років» [6, р. 240]. Доказово знайдено, що підлітки з МРО в майбутньому ризикують мати психотичні та гіпоманіакальні симптоми та діагноз депресії.

Особливості станів. За нашим дослідженням знайдено позитивні кореляційні взаємозв'язки показника кількості ознак МРО зі шкалами клінічного опитувальника (К.К. Яхін, Д.Н. Менделевич). Найбільш виділяються тут шкала невротичної депресії ($r = 0,505, p < 0,01$) і шкала астенії ($r = 0,535, p < 0,01$).

Особливості розвитку залежностей. Відповідно до провідного міжнародного ресурсу допомоги людині з залежністю Addictioncenter близько 50% людей з МРО вживали ліки, що відпускаються за рецептом. Оскільки люди з МРО відчують стан порожнечі, вони можуть почати вживати речовини, щоб впоратися з цим станом. «Хоча такі речовини, як алкоголь або кокаїн, можуть забезпечити уникнення симптомів МРО, полегшення є лише тимчасовим. Люди, які часто вживають психоактивні речовини, почуваються гірше після факту, оскільки їхні попередні ситуації залишаються незмінними. Незважаючи на це, вживання речовин продовжується, оскільки люди прагнуть відчути тимчасове полегшення» [2]. Вважається, що це починає цикл залежності та збільшує вірогідність наркозалежності. «Національне епідеміологічне дослідження з вивчення алкоголю та пов'язаних із ним станів (NESARC) виявило більш високі показники МРО у суб'єктів із залежністю від психоактивних речовин порівняно із загальною популяцією. У дослідженні NESARC 16% суб'єктів із алкогольною залежністю та 31% суб'єктів із наркотичною залежністю (критерії DSM) мали МРО протягом усього життя» [4, р. 38]. Деякі характеристики МРО, зокрема імпульсивність, алекситимія, розлади прихильності, ПТСР та опіюдна дисрегуляція, тісно пов'язані зі зловживанням психоактивними речовинами.

Мотиваційна співбесіда, залучення до праці, маиндфулнес підхід, арт-терапія та тілесно-орієнтована терапія можуть бути корисними для людини з МРО та сприяти їй більш успішної соціалізації.

Висновки. Підвищення обізнаності про межовий розлад особистості в ранньому віці та його гендерно-статевих та інших індивідних особливостей може сприяти своєчасній профілактиці цих проявів, допомагаючи запобігти майбутніх ускладнень.

Література:

1. Пундев В.В., Морозова В.В. Соціально-психологічні проблеми адаптації осіб з ознаками межового розладу особистості. «Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я»: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, ОНУ імені І.І. Мечникова, 20 лютого 2019 р. С. 153-158.

2. Addictioncenter. Borderline Personality Disorder And Addiction: веб-сайт. URL: <https://www.addictioncenter.com/addiction/borderline-personality-disorder/> (дата звернення: 29.01.2023).

3. Berlin H., Rolls E. Iversen S. Borderline Personality Disorder, Impulsivity, and the Orbitofrontal Cortex. *The American journal of psychiatry*. 2006. Vol. 162. P. 2360-2373. DOI: 10.1176/appi.ajp.162.12.2360.

4. Dervaux A., Laqueille, X. Borderline personality disorder and addiction. *Health Journal*. 2016. Vol. 92. P. 38-44. DOI: 10.1684/ipe.2015.1432.

5. Sansone R., Sansone L. Gender Patterns in Borderline Personality Disorder. *Innovations in clinical neuroscience*. 2011. Vol. 8(5). P. 16-20.

6. Winsper C., Wolke D., Scott J., Sharp C., Thompson A., & Marwaha S. Psychopathological outcomes of adolescent borderline personality disorder symptoms. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2019. Vol. 54(3). P. 240-249. DOI: 10.1177/0004867419882494.

Донцова Ірина

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кафедра психології та соціальної роботи
магістрант*

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Наразі для України складні і важливі часи – країна переживає час усвідомлення багатьох життєво важливих істин, зокрема істини про цінність психічного здоров'я людей.

В сучасній психологічній науці значна увага приділяється проблемам повноцінного функціонування людини. Ознаками гармонійної особистості є добре самопочуття та здоровий спосіб життя, найважливішим чинником якого є харчування. Оскільки сьогодні психологічна наука значну увагу приділяє проблемам повноцінного функціонування людини, її психологічному та фізичному здоров'ю, то однією із найважливіших задач стає вивчення особливостей харчової поведінки особистості. [1]

Наразі все актуальніше стає вивчення проблеми порушень харчової поведінки з огляду на те, що розлади харчової поведінки пов'язані з органічними порушеннями (травлення, робота мозку та психічних функцій, моторики, серцевими захворюваннями та іншими дефіцитними розладами організму) та серйозними психічними порушеннями. [5]

Не можна сказати, якою є причина виникнення розладів харчової поведінки. І насамперед тому, що вона не одна. Скоріше, біля витоків РПП лежить сукупність фізіологічних, психологічних та соціальних чинників. Для кожної людини їх комбінація та особливості різні. Проблема розладу харчової поведінки має комплексний характер.

Багатогранною поведінковою, фізіологічною та медичною проблемою сучасної науки є **розлади та порушення харчової поведінки**, яка стає наслідком в тому числі і травмуючого досвіду. [2]

В умовах військових дій, суспільної кризи в Україні дедалі більше людей зазнають психотравмуючого впливу.

Важливо підкреслити, що РХП мають найвищий рівень смертності серед всіх психічних захворювань. Кожні 62 хвилини принаймні одна особа вмирає від наслідків, що спричинені цими розладами. Одна із 5 смертей від анорексії відбувається внаслідок самогубства. У 33-50% людей, що страждають від нервової анорексії та булімії відмічаються супутні депресивні та тривожні розлади. Один із 10 пацієнтів з булімією має коморбідний розлад залежності, найчастіше алкогольної.

Розлади харчової поведінки – це не стиль життя чи свідомий вибір людини, а серйозна медична проблема з непередбачуваними наслідками. [3]

На сьогоднішній день важливе значення має вивчення причин розвитку розладів харчової поведінки, щоб мати можливість лікувати не лише вже наявні розлади (які переважно важко піддаються психокорекції, особливо в разі досить великого «стажу» хвороби), а й попереджувати їх виникнення, зокрема, за допомогою профілактичної роботи з категоріями людей, які складають групи ризику. Особливо треба відзначити категорії населення, які зазнали та продовжують отримувати травмуючий психологічний вплив. [2]

Серед людей з РПП дуже багато хто має так звану множинну травму (кілька ізольованих подій, що травмують, протягом життя) і у них формується ПТСР (пост-травматичний стресовий розлад). Окрема група людей з РПП, це люди з комплексним ПТСР, коли все їх життя (дитинство) було суцільною подією, що травмує.

Травматична подія може серйозно вплинути на психічне здоров'я людини. Те, що сталося, часто замовчується через сильне переживання сорому, страху, почуття провини. Біль, що ретельно приховується (витісняється) формує благодатний ґрунт для розвитку, поряд з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), та інших проблем.

Ось найпоширеніші супутні ПТСР розлади:

1. ПТСР часто розвивається поряд із генералізованим тривожним розладом. Це може призвести до інших розладів, таких як панічний, соціальний тривожний або obsесивно-компульсивний.

2. Посттравматична депресія внаслідок травми втрати призводить до високого ризику суїцидальної кризи та самоушкоджуючої поведінки.

3. Жахи, спогади або інші негативні думки, пов'язані з травматичною подією, можуть призвести до зловживання алкоголем або інших речовин. Це може принести тимчасове полегшення, але викличе ще більші проблеми з психічним здоров'ям та посилить існуючі симптоми, призведе до адиктивного розладу.

4. Є зв'язок між ПТСР та деструктивною поведінкою. Люди, які виявляють деструктивну поведінку або мають розлад деструктивної поведінки, майже завжди мають в анамнезі травми і часто відповідають критеріям ПТСР. Розлади деструктивної поведінки включають опозиційно-викликаючий розлад та розлад поведінки.

Занадто багато випадків ПТСР залишаються не діагностованими, тим більше багато симптомів виявляються через роки після події. Від ПТСР немає ліків, але симптоми можна лікувати та керувати ними.

В цих випадках девіантна харчова поведінка, розлади харчової поведінки, можуть проявлятися як один з наслідків ПТСР. [4]

Розлади харчової поведінки – це система поведінкових актів, що мають місце у процесі харчування, перешкоджають повноцінному функціонуванню людини через недостатнє або надмірне споживання продуктів харчування і являють собою комплексну медико-психологічну проблему.

Психічна травма є лише однією з причин виникнення РХП, де розлад є симптомом.

Та проблема РХП більш масова і серйозна, ніж ми уявляли. Останні десятиліття вона набирає все більше обертів і сили.

Згідно з даними наукових літературних джерел, у світі щонайменше 30 млн. осіб будь-якого віку та статі страждають на РХП (Hudson et al., 2007; Le Grange et al., 2012). Вказані розлади притаманні всім расовим та етнічним групам (Marques et al., 2012). Генетична схильність, особистісні характеристики та середовищні чинники є одними з факторів ризику розвитку РХП (Culbert et al., 2015). В Україні, на жаль, бракує офіційних статистичних відомостей стосовно поширеності цих розладів та асоційованих із ними проб-лем. [1]

У Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКБ-10), яка є офіційною клініко-діагностичною класифікацією, прийнятою в нашій країні, розлади харчової поведінки включено до розділу F 50–F 59 –Поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними розладами та фізичними факторами, які містять:

F 50 — Розлади харчової поведінки

F 50.0 — Нервова анорексія

F 50.1 — Атипова нервова анорексія

F 50.2 — Нервова булімія

F 50.3 — Атипова нервова булімія

F 50.4 — Переїдання, пов'язане з іншими -психогенними порушеннями

F 50.5 — Блювання, асоційоване з іншими -психогенними розладами

F 50.8 — Інші розлади харчової поведінки

F 50.9 — Розлади харчової поведінки не уточнені

Соціологічні дослідження психічних розладів демонструють критичну статистику як поширеності цієї проблеми, так і її летальності при відсутності психотерапевтичної допомоги. Серед **факторів ризику** розладів харчової поведінки виділяють різнобічні фактори - генетично обумовлені особливості особистості (тривожність, педантизм, низька самооцінка тощо), несприятливе виховання (стосовно харчової поведінки, самооцінки, процесів сепарації та прив'язаності), суспільний тиск, травматичний досвід, перенесення психічних переживань різного генезу на тіло та його сприйняття. Епігенезом розладу харчової поведінки може виступати кожен окремий з цих факторів, або їх різноманітне поєднання. [3]

Попередити захворювання набагато легше та дешевше, ніж його лікувати.

Крім того, що стосується розладів харчової поведінки – їх вкрай важко вчасно діагностувати. Проблема фахової діагностики *в першу чергу, пов'язана з високим рівнем коморбідності РХП з іншими психічними та поведінковими розладами*. Нерідко минають роки, доки рідні та близькі помічають ознаки РХП. За даними А. Е. Kazdin, від моменту виникнення захворювання до звернення за допомогою минає в середньому 8 років. [1]

Література:

1. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз проблем харчової поведінки особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2017. Вип. 55. С. 5–12.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. Москва: Эксмо, 2002. 344 с.
3. Малкина-Пых И. Г. М 18 Терапия пищевого поведения /И.Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо, 2007. — 1040 с. — (Справочник практического психолога).
4. Уокер, П. КОМПЛЕКСНОЕ ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы, 2020 - 273 с..
5. Менделевич В. Д. Неврология и психосоматическая медицина / В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева, 2002. – 608 с.

СЕКЦІЯ 5

Короход Ясмiна

*Національний університет,
«Одеська юридична академія»
кандидат політичних наук, доцент кафедри психології*

Лазор Катерина

*Національний університет,
«Одеська юридична академія»
кандидат політичних наук, доцент кафедри психології*

Лісовенко Анна

*Національний університет,
«Одеська юридична академія»
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ У ДІТЕЙ

Постановка проблеми. Після початку повномасштабної війни рф проти України, нашому суспільству довелося вимушено вчитися виживати і вживати заходи різної направленості негайно, без досвіду. Дуже багато людей стали вимушеними переселенцями на умовно безпечніші області України, також багато людей виїхали за кордон. Також варто відзначити, що «дуже багато людей, зокрема дітей, залишаються в містах та селах, де відбуваються активні бойові дії, також перебувають в окупації, не мають змоги виїхати через загрозу життю або пошкоджену інфраструктуру. В умовах війни, діти є найвразливішою категорією населення» [1, с. 30]. Сьогодні сотні тисяч дітей в Україні живуть у складних умовах, у дитячих соціально-психологічних обмеженнях: вимушені дорослішати, переживати психічні травми, ставати жертвами жаклих злочинів проти людства. Все більше дітей мають емоційні проблеми, перебувають у стані афективної напруги через постійне відчуття безпорадності, відсутності підтримки та близького оточення.

Зауважимо, що не всі діти одного віку однаково реагують на одну і ту ж травматичну ситуацію, її наслідки можуть бути різними. Це залежить, зокрема, від фізичних, соціальних і психологічних особливостей дитини. Тому психологічна допомога має бути доречною. Слід зазначити, що арт-терапія є ефективним методом у боротьбі з ПТСР. Арт-терапевтична робота з дітьми – це природна форма корекції емоційного стану, яка м'яко оздоровлює психіку дитини, налагоджуючи стосунки з собою та світом.

Викладення основного матеріалу. Перевага арт-терапії у реабілітації дітей в умовах воєнного стану полягає в тому, що ці методи ґрунтуються на невербальному вираженні почуттів. Невербальні засоби часто є єдиним способом вираження та прояснення травматичного емоційного стану. У важкій, стресовій ситуації людина, сама того не усвідомлюючи, спонтанно малює лінії,

«черкає», закреслює картинку, малює темну кімнату на аркуші паперу, малює паличкою на піску. Як правило, цей процес не контролюється свідомістю і може бути використаний для опрацювання травматичних переживань, для позбавлення від зайвих емоцій і почуттів [2, с. 36]. Психологічну реабілітацію дітей, які постраждали внаслідок військової агресії російської федерації, слід вважати важливою складовою розвитку особистості в майбутньому [3]. Арт-терапія забезпечує більш вільне розкриття внутрішнього світу дитини та більш високий рівень психологічної безпеки та комфорту під час заняття порівняно з вербальною психотерапією.

Арт-терапевтична робота передбачає великий набір різних образотворчих матеріалів: для зображувальної діяльності – це фарби, олівці, крейда, воскові крейди; задля створення різноманітних колажів або ж об'ємних композицій застосовуються кольоровий папір, шпалери, серветки, вирізки із газет/журналів, фольга, тканина, нитки, мотузки, тасьма і т.ін.; для ліплення – пластилін, глина, спеціальне тісто; для відпрацювання тілесних відчуттів дієвим є застосування кінетичного піску; цікавими для дітей є природні матеріали – листя, кора, насіння, квіти, пір'я, гілки, мох, каміння, гілки і т. ін. Арт-терапія тісно пов'язана з розвитком емоційної, фізичної та соціальної сфер дитини [3, с. 393]. Після застосування технік арт-терапії у дітей знижується тривожність, стабілізується емоційний та психічний стан, підвищується працездатність, покращується увага, пам'ять, мовлення; підвищується самооцінка, впевненість у собі та власних силах. Творчий характер занять дозволяє дитині відкрити щось нове в собі, краще зрозуміти себе та розвивати свої відносини з людьми та світом.

Висновки. Арт-терапія є надзвичайно актуальною та перспективною в роботі з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації. Саме тому незаперечним видається той факт, що творчий підхід у наданні допомоги дітям, постраждалим від внутрішніх міграційних процесів в Україні, детермінує підвищення рівня та ефективності життя цієї категорії населення.

Арт-терапія є надзвичайно актуальною та перспективною у роботі з дітьми з ПТСР. Тому незаперечним є той факт, що творчий підхід до підтримки дітей, які постраждали від військової агресії, зумовлює підвищення рівня життя та ефективності життєдіяльності цієї групи населення.

Література:

1. Бондаренко Л. О., Шелкошвеєв І. В. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна* : форум. Харків, 2022. URL:

https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13740/Prostir%20art%20terapii_Bondarenko_Shelkoshveiev%20_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
(дата звернення: 01.02.2023).

2. Корнієнко І. О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

3. Кулакова Л. М., Кулаков Р. С. Психологічна реабілітація дітей-вимушених переселенців засобами арт-терапії. *Наукові перспективи*. 2022. № 10 (28). С. 386-394.

Мамчур Ірина

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ

Постановка проблеми. Збройний конфлікт в Україні впродовж року розширив географію і чисельність внутрішньо переміщених людей серед яких знаходиться значна кількість дітей. Під час переселення найбільше страждають діти, адже отримують психологічну травму через збройні події, свідками яких вони стали, зміну середовища, друзів. Означена ситуація породжує значну кількість психологічних труднощів серед наймолодших переселенців та потребує від психологів пошуків і використання ефективних засобів допомоги дітям. У дітей є компенсаторні механізми психіки, завдяки яким вони швидко долають стресові ситуації за допомогою малювання, фантазування, гри з однолітками, що поєднано в арт-терапевтичному методі.

Викладення основного матеріалу. Як самостійна галузь теоретичних знань та практичної діяльності, арт-терапія стала формуватися на стику науки і мистецтва на початку ХХ століття. Сьогодні арт-терапія («arttherapy», в буквальному значенні цього терміна, означає лікування образотворчим мистецтвом) – це дуже пластичний напрямок психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування. Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції, переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій [1].

Найпоширенішими запитами батьків внутрішньо переміщених дітей до психолога є: тривожність, страхи, агресивність, замкнутість, психосоматичні прояви. Одним з дієвих засобів вирішення означених проблем є арт-терапія, оскільки вона відповідає дитячим потребам у різноманітних проявах творчості: малюванні, створенню казок, виготовленню поробок з штучних і природних матеріалів, гра з піском, фантазуванням і т. д. Тобто основні види арт-терапії здатні зацікавити, відкрити і допомогти найвибагливішому маленькому клієнту.

Традиційною технологією у роботі з тривожністю, страхами, яку варто використовувати дитячому психологу є: діагностика, психокорекційна робота, взаємодія з батьками дитини. Систематизувавши теоретико-практичні напрацювання колег та власний досвід у роботі з означеними психологічними

труднощами серед внутрішньо переміщених дітей, пропонуємо короткий алгоритм для дитячих психологів:

I. Діагностика (доцільно використовувати методики: малюнок «Мій страх», «Я і мій страх», «Кляксострах», казка «Мій страх», побудова в пісочниці композиції «Мій світ»). Дана робота дає можливість виявити рівень тривожності дитини та виокремити основні страхи.

II. Робота психолога над психокорекційною програмою та реалізація її на практиці. Психокорекційна програма має на меті вирішити основні психологічні труднощі дитини. Як правило, найбільш поширеними проблемами, які має відкорегувати програма є:

- зробити тривожність, негативні емоції, страхи видимими і зрозумілими для психолога;
- створити «контакт», «взаємодію» з психологічною проблемою;
- усвідомлення дитиною власних тривог, страхів, негативних емоцій, прийняття та подолання їх (повністю або частково).

Виділяють такі основні напрями арт-терапії у подоланні страхів:

1. Ізотерапія – терапія, за допомогою малюнку, яка допомагає виявити свої почуття, емоції, переживання, страхи та мрії. Тут важливу роль відіграє, який художній матеріал, кольори, розміщення предметів на аркуші, розміри та форми використовує дитина. Важливими є характеристика та опис малюнку. Ізотерапія дозволяє вивільнити і позбутись своїх негативних почуттів [3]. Найкраще малювати фарбами, адже вони дають можливість малювати великими мазками. Після малювання варто провести бесіду з дитиною.

2. Казкотерапія – допомагає зануритися у внутрішній світ та налагодити контакт із зовнішнім. А також казка передає дитині мудрість предків. Завдяки казці постає можливість за допомогою вигаданих, фантастичних речей знищити страх та перешкоди. У казкотерапії дитина може сама створити казку і знищити свій страх або перетворити його на щось добре чи смішне. Також психолог може розказати терапевтичну казку: авторську чи народну. Значною перевагою терапевтичної казки є можливість скласти її індивідуально для дитини, враховуючи її проблеми. Важливими є головна тема, сюжет, доля головного героя, символіка та фінал казки. Необхідно з дитиною проаналізувати казку, а також можна запропонувати їй намалювати чи зіграти якийсь епізод, щоб відчувати емоції.

3. Танцювальна терапія – допомагає завдяки рухам виразити свої емоції, почуття, мрії, фантазії, страхи, сні чи переживання, зняти напругу, відкинути негативні емоції, відновити гармонію, відновитися творчо. Дана методика особливо актуальна для тих, кому важко словесно описати свої емоції. Танець постає способом передачі інформації, знань, встановлення контакту, самовираження, визволення переживань. Основним завданням є відновлення власного «я». Танцювальна терапія з'єднує свідоме та підсвідоме, а також допомагає розкритися навіть дуже замкнутим дітям.

4. Ігрова терапія – гра для дитини виступає провідною діяльністю, за допомогою якої вона отримують соціальний досвід, показують свій внутрішній світ, налагоджують взаємозв'язок з середовищем та психологом,

боряться з труднощами, пізнають світ. Ігрова терапія містить у собі безліч методик для вирішення багатьох проблем. Завдяки грі дитина може зустрітися зі страхами, труднощами та подолати їх. Оскільки не кожна дитина готова визнавати та говорити про свої страхи та переживання, ігрова терапія постає найкращим методом у спілкуванні з психологом. Саме терапевтична функція ігрової терапії допомагає подолати та знешкодити страх, тривоги, прогнати їх та віднайти спокій.

5. Пісочна терапія – допомагає створити контакт із зовнішнім світом та подивитися на ситуацію збоку. У пісочниці оживає казка, реальна, а особливо з дітьми, оскільки вони не завжди здатні словесно описати свої почуття та емоції так, як є насправді. Перевагою пісочниці є усвідомлення проблем, використовуючи символічні образи та можливість зміни персонажів, розвитку подій, сценарію. Саме це робить пісочницю терапевтичною, дозволяє змінити відношення до подій, до себе, до інших та знайти правильне вирішення. Це маленька модель зовнішнього і внутрішнього світу, де відбуваються всі позитивні та негативні події. Це допомагає почуватися клієнтові творителем свого світу, який здатний його змінити [2; 4; 5].

III. Рекомендаційна робота психолога з батьками (передбачає роз'яснювальну роботу з батьками про наявні психологічних труднощів у дитини та пропонує ефективні засоби взаємодії з дитиною, що комплексно мають їй допомогти).

Висновки. Таким чином, арт-терапія є ефективним методом у роботі з різноманітним спектром психологічних труднощів, які переживають тимчасово внутрішньо переміщені діти. Вважаємо, що використовувати арт-терапію доцільно не лише при подоланні негативних соціально-психологічних явищ, але і для адаптації, розвитку пізнавальних функцій дітей.

Література:

1. Возненсенська О.Л. Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями //Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 2 (18). 2015. С.23-41.
2. Калька Н., Ковальчук З. К17 К563 Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Пасека Т.І. Кольоротерапія як засіб створення психоемоційного комфорту в дитячому колективі. Новоград-Волинський. Управління освіти і науки Новоград-Волинської міської ради. 2015. 44 с.
4. Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії //Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: матеріали II загальноуніверситетської науково-практичної конференції 17 травня 2018 року. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205-209.
5. Тарапата І.І., Тимків Л.С. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку //Психологічні науки. Молодий вчений. 2019. №10 (74). С.114 – 119.

Опанасюк Грина
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри психології розвитку

МЕТОДИ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

Майже рік в нашій країні триває кривава, жорстока війна, яка несе в собі відчай, тривогу неспокій та безліч втрат. Навіть в невизначених життєвих реаліях людство продовжує творити, розвиватись та прагне подолати вплив та наслідки воєнних подій. Психічне здоров'я становить запоруку здорової, гармонійної в емоційному аспекті особистості. Вироблення стратегій поведінки в критичних ситуаціях, здатність діяти з внутрішнім середовищем свої почуттів, адаптування до умов сьогодення, є актуальною проблемою. Саме метод арт-терапії сприяє в рефлексивному осмисленні суб'єктом своїх проблемних емоційних переживань, втілених у художньо-символічні форми.

Актуальність зумовлена ще й тим, що метод арт-терапії включає техніки [3;4], які дозволяють членам сім'ї за допомогою засобів візуальної експресії перебудувати й зрозуміти безліч неусвідомлених чи негативних аспектів функціонування сімейної системи.

Арт-терапія – динамічна система взаємодії між учасниками, продуктами їхньої образотворчої діяльності та психологом в арт-терапевтичному просторі. Перевага цього методу полягає в тому, що його засоби побудовані на застосуванні у своєрідній символічній формі різних видів мистецтв, які дозволяють з допомогою стимулювання художньо-творчих проявів особистості здійснити корекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку, вербалізувати свої проблеми й переживання [1, с.584].

Крім того, застосування невербальних засобів самовираження «зрівнює» можливості дітей і дорослих, дозволяє дітям активніше проявляти себе й актуалізувати переживання, пов'язаних з різними сторонами життя сім'ї [2, с.184].

Розглянемо застосування арт-терапевтичних технік в сімейній терапії.

Вправа «Чарівний базар» була спрямована на пізнання власних емоцій й давала можливість учасникам визначити ті емоції, яких не вистачає в їх житті. У процесі роботи члени сім'ї «купували» позитивні емоції, а взамін «продавали» негативні. Звідси вони досліджували прояв своїх емоцій у житті з різними модальностями (негативні й позитивні), їх кількісну і якісну характеристику та результативність. У процесі обговорення з використанням запитань «Чи легко було віддавати свою емоцію?», «Які емоції хотіли б придбати, а які взамін віддати?», «Що для Вас було легше: віддавати емоції чи отримувати?» члени сім'ї здійснювали рефлексію свого «емоційного життя», обмінювались думками щодо внутрішнього росту й розвитку.

Ліпка «Створення скульптури свого тіла» була спрямована на розвиток вмінь членів сім'ї взаємодіяти зі своїм тілом (тілесними реакціями), створюючи образ з пластиліну. Більшість учасників виконували роботу з цікавістю й ентузіазмом. Під час виконання завдання члени сім'ї контактували з пластиліном, відчували його м'якість, еластичність, піддатливість та спостерігали за новим образом, який у них при цьому продукувався. Щодо своїх емоційних переживань, то вони проговорювали зменшення напруження, хвилювання, натомість здобули спокій, натхнення, подив, пристрасть, цікавість, радість та відзначили підвищення самооцінки завдяки зробленому власноруч витвору. Вправа дала можливість через дотик пластиліну та взаємодію з ним пропрацювати свої емоційні стани.

Колаж «Мій настрій» дав членам сім'ї можливість відрефлексувати свої негативні емоції і спробувати віднайти ресурс для відновлення балансу – гармонійного психологічного стану. Як виявилось, найбільший ресурс вони отримують від прослуховування музичних творів, занять спортом, живописом (малювання картин, вишивка), спілкування з друзями, що виступали для них засобами емоційної саморегуляції.

Колаж «Війна емоцій» розкриває здатність членів сім'ї до емпатії, співпереживання чужій біді, здатність до «співзвучності» власних емоційних вібрацій з емоційними вібраціями загального емоційного поля суспільства, вміння відчувати загальнонародний настрій, викликаний трагічними подіями в Україні. Розкривався емоційний стан, почуттєвий рівень їх, зокрема патріотичні почуття та настрої. Індивідуальне «Я» зливалося з колективним «Ми», емоції ставали більш осмисленими, відрефлексованими, простежувався тісний зв'язок емоційної та когнітивної особистісних складових.

Аналіз технік показав, що під час їх групового виконання члени сім'ї здобули навички подолання негативних емоцій за допомогою зняття психологічної напруги й створили умови для більш відкритої, довірчої взаємодії між ними. Саме підсилення експресивності, імпровізованості, спонтанності дозволило членам сім'ї дослідити приховані конфлікти, які найчастіше є джерелом напруги. А наступна інтеграція – усвідомлення, самоаналіз досвіду – допоможе сім'ї досягти нового рівня розуміння.

Література:

1. Опанасюк І. В. Арт-терапія як метод розвитку емоційного інтелекту в старшому шкільному віці / І. В. Опанасюк // Збірник наук. праць Інс-ту ім. Г. С. Костюка. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. – К.; Ніжин : ПП Лисенко, 2020. – Т. IX, вип.. 13. – С. 582 – 591.
2. Психодіагностика в арт-терапії / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2014. – 288 с.
3. Терлецька Л. Психокорекція засобами малюнку / Л. Терлецька. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
4. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т. С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. – К. : Марич, 2009. – 68 с.

Галушко Любов

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи*

ОПРЕДМЕТНЕННЯ ПСИХІКИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЦІЛІСНОСТІ ЇЇ ПІЗНАННЯ

Пізнання цілісності психіки, що запропоновано у традиційних дослідженнях в галузі психології, здійснюються у межах класичного детермінізму і не вирішують проблему її як єдиної системи, здатної до самомоделювання. Таке обмеження сприяє частковому вивченню сфери свідомості, оскільки запускає механізм пізнання психічного при вузькоглядному спрямуванню лише на причинно-наслідкові зв'язки свідомого, в якому несвідоме за своєю природою не може бути представлене прямолінійно, інформаційно. Саме тому особливої актуальності набуває питання застосування адекватних методичних засобів, зокрема, пов'язаних з моделюванням, що уможлиблює вияв особливостей психіки суб'єкта в її цілісності.

Проблема пізнання цілісності психічного потребує врахування багатогранного розуміння поняття «психіка», змістове наповнення якого розкриває взаємозв'язок свідомого й несвідомого, що здійснюється завдяки впливу останнього на поведінку загалом. Психіка конкретної людини, в її індивідуалізованій цілісності, є об'єктом пізнання в АСПП. Метод АСПП – це мотиваційно-глибинний процес, значимою передумовою якого є спонтанність та мимовільна поведінка суб'єкта. Ключ до розуміння сутності свідомих психічних процесів, як стверджує К. Карус, знаходиться у сфері несвідомого, де найпершою метою науки психології має бути пошук того, яким шляхом людський розум може «зануритися» в ці глибини [2]. Така позиція науковця заявила про проблему, але не змогла, як стверджує Т. С. Яценко, знайти дієві методи розв'язання її [2; 4]. Активне соціально-психологічне пізнання психіки (в її цілісності) базується не на відчуженні від індивідуальності суб'єкта техніки роботи, а на методології, що забезпечує розуміння психічного на різних рівнях: структурному, функціональному та поведінковому [3; 4]. Якщо перший пов'язаний зі сферою свідомості, де пізнання несвідомого незмінно стосується базального захисту, який використовує найменші можливості для замаскованої реалізації у поведінці, а поведінковий рівень зорієнтований на повторювані та незмінні її форми, то саме функціональний аспект розкриває здатність психіки до візуалізованого самовідображення та самопрезентації в опредметнених моделях. У роботах Т. Яценко наголошено, що образно-символічна мова несвідомого, в її архетипно-інстинктивних здібностях, є важливою передумовою об'єктивування латентних змістів психіки у площину споглядання в процесі АСПП, оскільки вводяться найрізноманітніші опредметнені засоби, які відзначаються об'єктивністю та сприяють

перекодуванню ідеальної реальності (психічної) у матеріалізовану (опредметнену), що за певних умов відіграє роль посередництва між сферами свідомого та несвідомого [2; 3; 4]. У дослідженнях І. Євтушенко та М. Маїк, встановлено архетипну сутність процесу опредметнення психічного та його зв'язок з психологічними захистами й механізмами символізації (згущення, зміщення, натяк тощо) [1; 2; 4]. Сказане пояснює увагу до поняття «опредметнені моделі», використання яких сприяє пізнанню особливостей психіки суб'єкта недосяжних для прямолінійного дослідження, що потребують опосередкування. Застосування таких моделей уможливорює пізнання складних явищ цілісності психіки. Опредметнення в психології – це процес перетворення і втілення людських душевних сил і здатностей з форми живої активності в образ застиглої предметності [2]. У дослідженнях О. Леонтьєва, С. Рубінштейна концепція «опредметнення потреби» розглядає мотив як внутрішню спонукальну причину дій і вчинків людини для задоволення потреби, де матеріальний чи уявний предмет має активуючу силу, породжує дії й діяльність, сприяє вияву сенсу або допускає явище «зрушення мотиву на мету» [2]. Це уможливорює цілі діяльності виступати в ролі мотиву. Подібне спостерігається, коли потреба полягає не в оволодінні предметом, а в задоволенні, яке отримує суб'єкт у процесі опанування ним [2; 4]. Опредметнення внутрішнього світу респондента здійснюється за допомогою символічних форм. Саме символи дають змогу встановити зв'язок з початковими уявленнями, поєднати в собі суперечності, розщепленість людського життя. Категорія «опредметнення» знаходиться у тісному взаємозв'язку з розпредметненням, процес яких спостерігається у тілесно-рухових, художньо-образних, словесних формах, що мають знаковий та символічний характер. Структура символу, як опредметнення змісту уможливорює здійснення операції над його значеннями (розпредметнення). Символ, що має постійне значення, перетворюється на архетип, який набуває універсального смислового наповнення. Архетип сам собою не несе конкретного семантичного навантаження, але має здатність символічного «перекодування» латентних смислів психіки в опредметнені форми. Тому використання опредметненого моделювання у вияві особливостей психіки суб'єкта в її цілісності зумовлюють особистісні проблеми суб'єкта і є предметом психокорекційного впливу [4].

Висновок. Отже, пізнання цілісності психіки можливе за умови врахування індивідуальної неповторності досвіду суб'єкта з використанням опредметнення його змісту. Саме візуалізована репрезентація психіки здатна зумовити можливості глибинного пізнання в площині того, що піддається спостереженню. Тому використання опредметнених моделей у глибинно-психологічному процесі забезпечує додаткові аргументи, що сприяють виникненню переконаності респондента у наявності в нього особистісної проблеми, завдяки її об'єктивуванню на споглядальному фактажі, що спонукає його до самозмін.

Література:

1. Євтушенко І. В. Роль архетипної символіки у вираженні інтимних почуттів суб'єкта до близьких йому людей (на основі міфів, казок, психомалюнків) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» К., 2004. 20 с.
2. Маїк М. Опредметні моделі у діагностико-корекційному процесі. *Проблема сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія : зб. ст.* Ялта : РВНЗ КГУ, 2012. Вип. 36, ч. 2. С. 255–261.
3. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навч. посіб. [Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін.]. К. : Вища школа, 2008. 342 с.
4. Яценко Т. С. , Іваненко Б. Б. , Євтушенко І. В. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання : [в 3-х ч.]. К. : Главник, 2008. с. 176.
5. Яценко Т. С. Глибинно-психологічна сутність символу Педагогіка і психологічна наука в Україні: зб. наук. праць до 15-річчя АПН України [у 5 т.]. *Психологія, вікова фізіологія, дефектологія.* К. : «Педагогічна думка». Т. 3. 2007. 270 с.

Вернік Олексій

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник*

ДИНАМІКА ЗМІН СОЦІАЛЬНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ВПО

Постановка проблеми. Соціальна ситуація викликана російською агресією і війною проти України обумовила вимушену зміну місця проживання й способу організації життя в мільйонів громадян. Якщо за офіційними даними на 10.01.2023 року їх нараховувалося 4 867 106¹, то за міжнародними оцінками ця кількість сягає 7 мільйонів. Ще мінімум 11,7 млн. в'їхало на територію ЄС, 7,7 млн. з яких офіційно зареєструвалося в якості одержувачів тимчасового захисту². Тож навіть за приблизною оцінкою явище вимушеної зміни місця й істотної зміни умов проживання, а отже й способу організації власного життя торкнулося чи не кожного другого в Україні.

Такі зміни пов'язуються з виникненням багатьох негативних явищ в контексті погіршення психологічного здоров'я і благополуччя відповідних осіб. Тому аналіз специфіки перебігу процесу адаптації ВПО до нових умов життя, розробка технологій їх соціальної і психологічної підтримки і допомоги є, на сьогоднішній день, одним з найважливіших завдань у виживанні і супротиві громадянського суспільства України у війні з російськими загарбниками.

¹<http://minre.gov.ua/news/minreintegraciyi-zvituye-pro-robotu-u-2022-roci>

²<https://www.slovoidilo.ua/2022/12/01/novyna/polityka/ombudsmen-rozpoviv-skilky-ukrayincziv-vyixalo-kordon-24-lyutoho>

Виклад основного матеріалу. Одним з основних напрямків зустрічей фахівців у «Колі професійної взаємопідтримки» - проєкту, створеному і реалізованому на громадських засадах співробітниками лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, фахівцями кафедри соціальної роботи факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка і ГО «Товариство незалежних експертів», була розробка і аналіз проблем, які безпосередньо переживали деякі з учасників, а інші стикалися в досвіді власної професійної роботи з особами, що мають статус внутрішньо переміщених. Проведення зустрічей безперервно з березня й по грудень 2022 року, дало змогу аналізувати вказані питання в динаміці їх розгортання. В такому аспекті нами було виділено декілька етапів розвитку проблем і відповідно напрямів професійної роботи, пов'язаної з соціальною і психологічною підтримкою внутрішньо переміщених осіб, які з такими проблемами стикаються.

Перший етап – вимушене бігство з місця постійного проживання. Майже для усіх дана ситуація була пов'язана, з одного боку, з переживанням незворотної втрати власної домівки і власних речей, з іншого, з повним нерозумінням, невизначеністю найближчого майбутнього, питанням «що буде далі?». В багатьох з них стрес, викликаний вказаним, істотно ускладнювався реальними травмуючими подіями, зокрема пов'язаними з фактичною втратою домівки через бомбардування, переживанням умов тимчасової окупації, обстрілів, втратою через загибель близьких осіб, вимушеним розставанням з родичами, що залишилися й т.і.. На цьому етапі основними напрямками роботи з постраждалими було: на психологічному рівні – робота з гострими емоційними реакціями (панічні атаки, істерики, оніміння, тремтіння, агресія й ін.); на соціальному рівні – забезпечення умовами першої необхідності для життя (тимчасове приміщення, одяг, харчування, забезпечення дітей тощо). Основною метою даного етапу стає відновлення у ВПО переживання безпеки власного життя.

Другий етап – можна охарактеризувати певною стабілізацією стану, коли базові потреби вже задоволені, проте будь-яка визначеність у майбутньому відсутня. Людина не може віднайти у зовнішній ситуації власного життя відповіді на питання «що робити далі?». На цьому етапі основна увага фахівців психологічного напрямку зосереджується здебільшого на ресурсних станах – втоми від війни, бути сильним, байдужості, втрати, що досить часто супроводжується хронічним безсонням. На соціальному рівні даний етап характеризується тимчасовою організацією власного способу життя, зокрема налагодженням контактів з оточуючими, дослідження території проживання й визначення значимих місць, організація тимчасової зайнятості, організація соціального життя дитини.

Третій етап – пов'язується з вимогами до прийняття власного рішення у самовизначенні, насамперед щодо власного майбутнього. Тобто, якщо перші два етапи характеризуються в основному проблематикою емоційно-переживальною сфери, то на третьому етапі актуалізується проблема організаційної сфери життя. При цьому проблематика перших етапів трансформується у більш глибокі константні переживання, насамперед, тривоги, почуття провини і страху. Саме на цьому етапі виникає погіршення в ситуації адаптації ВПО, що відповідає другому і

третьому крокам «U-кривої адаптації» Оберга – розчарування, коли стереотипи, сценарії і досвід попереднього способу життя вступають у конфронтацію з новими умовами, що може ставати передумовою переживання власної неспроможності, відчуженості у поточному середовищі, агресивності, спрямованої на оточуючих, близьких чи себе. На даному етапі багато хто приймає рішення про повернення «до дому». Особливо це стосується людей літнього віку, через що в ситуації сумісного проживання досить часто виникають міжособові сімейні конфлікти.

Четвертий етап – пристосування, адаптації до нових умов життя. Прийняття нових вимог середовища і власного місця у ньому, а також власного статусу «внутрішньо переміщеної особи» у відповідній територіальній громаді, з усіма відповідними соціальними правами, як то: отримання грошової допомоги, тимчасового житла, навчання, пенсійних виплат, медичне обслуговування [1]. На даному етапі при успішній адаптації життя особи поступово налагоджується – знання і слідування певним вимогам середовища, задоволення основних потреб, встановлення і налагоджування соціальних контактів сприяє переживанню впевненості в ситуації «тут і тепер». Разом з тим й виникає нова й досить глибока психологічна проблема, пов'язана з власною самоідентичністю. Вона може бути виражена у дилемі «бути як інші й втратити власне «Я», або залишатися собою й при цьому ментально «чужим» у громаді». Інший бік даної проблеми, для членів громади статус ВПО залишає таких осіб в якості специфічного, а досить часто й проблемного члена громади. На сьогодні досить поширеними є прояви негативного ставлення членів тієї чи іншої громади до «переселенців», особливо до чоловіків. Тож дана ситуація по закінченні війни стає потенційно конфліктною як на соціальному, так і на внутрішньо-психологічному рівні.

П'ятий етап – інтеграція з громадою. Саме процес інтеграції передбачає не відмову, а привнесення свого власного «Я» в структуру нового середовища життя, з одного боку, а з іншого дійсне прийняття, тобто «пропущення» через власне «Я» норм і правил відповідної громади. Такий крок обумовлює певну специфічну активність від особи. Як то – фактичну ментальну відмову від статусу ВПО, що означає сприйняття себе на одному рівні з іншими членами громади, в яку особа інтегрується; відмову від установки «вони мені винні»; відмову від протиставлення «Я» / «Ми» (ВПО) - «Вони» (громада); ідентифікацію себе з новою громадою. Ми не можемо стверджувати, що такий процес завжди і для будь-якої ситуації взаємин ВПО – громада є можливим, проте він пов'язується вже не з «тут і тепер», але з завданням стратегування власного життя, побудови власного майбутнього тощо.

Висновки. Соціальна і психологічна ситуація з ВПО є досить складною. Динаміка змін проблем й відповідно підходів у соціальній і психологічній роботі має певну специфіку, в якій хотілося б акцентувати увагу на тому, що успішна адаптація переміщених осіб – це необхідна, але очевидно не достатня умова збереження, розбудови їхнього благополуччя, збереження їхнього психологічного здоров'я і забезпечення соціального розвитку громади. Обов'язковим тут є процес інтеграції. Проте він пов'язаний з досить глибокими особистісними змінами людини, з її стратегуванням власного життя.

Література:

1. Спеціальна доповідь Уповноваженого ВРУ з прав людини щодо додержання прав осіб, які постраждали внаслідок збройної агресії Росії проти України за період 24 лютого – 31 жовтня 2022 року. – URL: <https://rm.coe.int/20221221-181401/1680a97943>

Кожевнік Каріна

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка
кафедра психології та соціальної роботи
маагістрант*

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

В сучасному суспільстві переважна більшість людей знаходиться під впливом стресу. Сьогодні немає людини, яку б не хвилювала проблема стресу, адже всі ми щоденно потерпаємо від неприємних несподіванок, надмірних навантажень, великих і малих душевних потрясінь. Дуже важко буває інколи зрозуміти, що саме викликає інтенсивні стресові реакції, які мають здатність накопичуватися.

Внаслідок воєнних дій в Україні значна кількість учасників освітнього процесу отримали психологічні травми різного ступеня, що часто призводять до посттравматичного розладу та потребують постійної психологічної підтримки та допомоги.

Російська агресія проти України зумовила низку викликів для психологічної служби освіти, а саме:

- значне зростання чисельності учасників освітнього процесу, які отримали психологічні травми різного ступеня внаслідок воєнних дій і потребують постійної психологічної підтримки та допомоги;

- дефіцит практичних психологів/послуг із психологічного супроводу під час освітнього процесу з огляду на збільшення кількості людей, яким це вкрай необхідно;

- недостатня підготовка педагогічних працівників до надання базової психологічної підтримки та для роботи з дітьми, які отримали психологічну травму;

- недосконала система підтримки педагогічних працівників і практичних психологів під час роботи в стресових умовах та з дітьми, які отримали психологічну травму;

- недостатня обізнаність батьків у сфері психічного здоров'я надавати психологічну підтримку дітям;

- необхідність упровадження чітких алгоритмів перенаправлення та протоколів реагування для педагогічних працівників у разі складних ситуацій з психологічної травми [1].

Стрес є загальним адаптаційним синдромом і переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно

приймати рішення, уміть реагувати на загрози і сюрпризи. Крім специфічної відповіді організму на кожний подразник (на холод – температурні рецептори, на звуки – слухові), на всі подразники разом організм відповідає ще й неспецифічно – стресовою реакцією.

Наукові дослідження явищ стресу вперше розпочав відомий канадський фізіолог Ганс Сельє у 1926 р. Його зацікавив «синдром просто хвороби», картина якої однакова незалежно від причин хвороби. А 1935 р. він уперше ввів у науку поняття «біологічний стрес» в його сучасному розумінні – як стан неспецифічного напруження в організмі, що виявляється у морфологічних змінах різних органів.

Розробляючи далі це поняття, Г. Сельє визначив його, як загальний адаптаційний синдром, специфічний стан організму у відповідь на вплив неспецифічних подразників – стресорів.

Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу.

Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.

Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити.

Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють на шкоду організмові [2].

В даному випадку використовуються різні навчальні методи подолання стресових станів. Це можуть бути тренінги, рольові ігри, імітаційні експерименти, антистресові методики і т.д., що дозволяють людям ефективно впоратися зі стресовим станом.

Наведемо деякі приклади профілактики стресових станів.

Одним з добре зарекомендованих способів профілактики стресових станів особистості є імітаційний експеримент, заснований на рольових іграх в навчальних ситуаціях, що дозволяє людям набути навичок адекватного реагування на реальну стресову ситуацію в штучно створених умовах. Акцент робиться на «невидиму» емоційну і відносну підготовку, а не тільки на закріплення видимих знань, умінь, навичок, що виявляються в поведінці людей.

Наприклад, створюється імітація діяльності в умовах прийняття ефективних рішень при обмеженому часі в стресовій ситуації; робиться аналіз типових помилок, що здійснюються людьми під впливом афекту в стресових ситуаціях; просто повторюваних помилок без впливу афектів. Дослідники Е. Лі, В. Наеф, А. Наеф і Р. Блейклок назвали це «комедією людської природи» [3].

Особливу увагу слід приділити п'яти найважливішим людським сигналам: словами, звукам, жестам, виразу обличчя, положення тіла. Саме вони сигналізують про первинну реакцію на стрес. Імітаційний експеримент покликаний навчити людину бути уважним до своїх і чужих сигналів в потенційно небезпечній ситуації і використовувати найбільш ефективні способи її подолання.

Використання антистресових методик, що розвивають пластичність мозкових механізмів і дозволяють людському організму автоматично включати підтримку оптимального рівня нервово-психічної напруги при зіткненні зі стресовими подразниками, є ще одним способом вторинної профілактики стресових станів. Такі методики сприяють запобіганню досягнення критичного рівня нервової і емоційної напруги.

Використання антистресових методик - хороша основа для створення найкращого психофізичного стану; закріплення даного стану у вигляді позитивного досвіду і виникнення додаткового ресурсу; для реалізації сформованих позитивних ресурсів і забезпечення умов швидкого відпрацювання навичок саморегуляції.

При використанні антистресових методик акцент робиться на формуванні здатності в управлінні своїм функціональним станом.

Наприклад, управління вегетативними реакціями, такими як серцебиття, головний біль, відчуття тяжкості в ногах і т.п. Нейтральний стан у відповідь на стрес досягається за допомогою використання прийомів медитації в поєднанні з фізичними вправами.

З метою підвищення стійкості до стресу використовують численні повторення бажаних реакцій на стрес, доповнюються кодовими фразами або умовними жестами, які «пам'ятає» тіло. Таким чином, використання даних способів дозволяє запобігти сильні емоційні і поведінкові реакції людини на стреси.

Одним з найбільш популярних підходів до профілактики стресових станів є копінг-профілактика, заснована на теорії копінга Р. Лазаруса. В рамках даного підходу розробляється безліч профілактичних програм. Профілактична програма розглядається як систематизований виклад основних цілей, завдань і ліній профілактичної діяльності. Як правило, така програма включає план реалізації намічених заходів, опис передбачуваного результату, методичного забезпечення та результативності. Виділяють наступні види програм з профілактики стресів і стресових станів:

1) постійно діючі на базі однієї організації, де проводяться регулярні заняття з потенційними продовжувачами профілактичної роботи на місцях (наприклад, в своїх організаціях);

2) систематичні, які передбачають проведення регулярних заходів з профілактики стресів і стресових станів, розрахованих на певний проміжок часу (місяць, півроку, рік);

3) періодично діючі, які не передбачають систематичну діяльність по профілактиці стресів, метою яких є проведення заходів епізодично. Дані

програми націлені на загальну інформованість учасників про способи запобігання стресів і оптимізацію негативних станів [4].

Отже, підсумовуючи вищевикладене, зауважимо, що теорія стресу вперше була запропонована Г. Сельє. Він виявив неспецифічну (тобто не пов'язану з конкретною причиною), універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін.

Виділили такі приклади профілактики стресу як:

Імітаційний експеримент, заснований на рольових іграх в навчальних ситуаціях.

Антистресові методики, що дозволяють людському організму автоматично включати підтримку оптимального рівня нервово-психічної напруги при зіткненні зі стресовими подразниками

Копінг- індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до логіки обставин, значущості в житті людини, її можливостей. Він передбачає постійні спроби подолати зовнішні і внутрішні вимоги, які переживаються як стресове напруження чи перевищують індивідуальні адаптивні ресурси людини.

Література:

1. Савелюк Н. Психологія: реальність і перспективи. / Збірник наукових праць - РДГУ-, 2022.
2. Стресс и психическая патология. //Сборник научных трудов. – М., 1983.
3. Ця дивна логічна домінанта - розшифровка поведінки в стресі / Е. Лі [и др.] // Вісник МГУ. Сер. 21. Управління (державна і суспільство). 2010. № 1.
4. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 p.

СЕКЦІЯ 6

Yaroshenko Alla

PhD in Social Work

Semigina Tetyana

National Qualifications Agency
Dr. in Political Sciences, Professor

GENDER EDUCATION IN SOCIAL WORK: HOW IT MIGHT BE ENHANCED IN UKRAINE?

Introduction. In modern world, gender equality is considered as one of the fundamental human rights. It is also regarded as an essential foundation for achieving Sustainable Development Goals and thus for economic growth and social equity in societies.

Recent researches from Ukraine [2; 4] evidence gender inequality and the need to combat it. Social workers play an important role in dealing with human rights violation and building the egalitarian model of relationships. In order to do that, social workers need to have a relevant gender competence which enable them to effectively integrate gender issues into their practical activity.

This paper discusses the understanding of gender competence and how the gender education of Ukrainian social workers might be transformed. It is based on the review of academic literature [1; 3; 4; 5], and findings from pilot gender training for social work students [6], as well as on authors' personal reflections.

Research results. Gender competence is one of the key professional competences of social workers, and its development should be part of professional education.

From the perspective of modern social work theories, gender competence could be viewed as the ability to act as agents of change in clients' life towards gender equality. Therefore, apart from the motivational and value-based, reflexive, activity-and-operational, thematic-and-informational components, it is possible to single out one more component – the leadership as the ability of social workers to perform the functions of thought leaders in implementing the gender equality principle and forming a commitment to gender egalitarianism.

With regard to such understanding of gender competence, it is necessary to review the existing educational programmes for social workers training and preparation in Ukraine.

One of the key aspects of new models of education should be a shift from traditional gender studies based on social roles theory to the critical paradigm based on the *feminist perspective and standpoint theory*.

The standpoint theory is considered as an appropriate approach to developing social workers' knowledge and skills in the context of gender competence, because according to that approach the boundaries between theory and practice, science and activism become more transparent. According to the feminist standpoint theory, the

focus of social work is to take into account the views and experiences of social service recipients and share their experiences related to gender socialization, oppression, or privilege.

A combination of feminist boundaries with the resilience approach and strengths-based practice, use of cross-disciplinary links, informal education, alignment of practice with the ethical dimensions using the methods of awareness level increase (such as mindfulness) could be potentially perspective for Ukraine, the country with deeply rooted patriarchic cultural perceptions, including social workers' perceptions as well.

The second transformation of gender education for Ukrainian social workers might be done by employing a *social-structural approach and the concept of intersectionality*, a framework for understanding how social identities overlap and how systems of discrimination or disadvantage are interrelated.

This approach enables social workers to assess the impact of different factors – sex/gender, age, social class, belonging to the ethnic group, disability or disease etc., with a given context on the social situation of a person, family, group or community, to perceive the social and political contradictions of their world and to seek a positive change for the disadvantaged groups.

The ideas of *critical pedagogy* must be rationally installed in Ukrainian gender education. **Critical pedagogy discerns two types of teaching: (1) transmitting knowledge and values that support and perpetuate the *status quo* – in terms of politics and culture; (2) challenging and dismantling it.** In critical feminist pedagogy, the process of awareness and attitude towards learning as activism becomes important.

In our vision, the social workers' professional advancement should be further developed in the context of implementing the gender equality ideas and be linked to social justice rather than to cultural perspective or dominant societal values. Social workers have to be ready to oppose the patriarch perceptions and to pursue transformative changes, undertaking research activities challenging the existing discriminative norms, including positive discrimination and benevolent sexism.

Innovative training technologies and interactive teaching methods have to be more actively used for the gender education of social workers in Ukraine. The learning process should be directed to the promotion of measures to support the egalitarian model of relations without the explicit or indirect use of moralistic rhetoric that shames marginalized social groups.

Gender education has also to reject the dichotomous tendency to see women as "other" and should not merely add the words "women" or "gender" to existing programmes. The education and teaching model for social workers in the framework of critical pedagogy should be focused on **developing particular skills (such as critical consciousness, language and emancipation) that, in the long term, will contribute to shaping a more democratic and fair society in Ukraine.**

Conclusions. In sum, our suggestions on the transformation of approaches to social workers' gender education in Ukraine are based on the implementation of principles of feminist and critical pedagogy paradigms. The new teaching model has to be aimed at developing skills needed to question the existing oppressive reality and to forge positive changes in implementing gender equality.

References

1. Dvoriak S., Karagodina O., Semigina T. Gender competences of social work students: do we need a transformative approach? *Social work and education*. 2020. Vol. 7(3). P. 279-288.
2. Shcholokova O. et al. Effectiveness of Gender Education in Ukraine as the Implementation of the Principle of Gender Parity. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. 2021. Vol. 20(11). P. 306-324.
3. Simon J. D., Boyd R., Subica A. M. Refocusing Intersectionality in Social Work Education: Creating a Brave Space to Discuss Oppression and Privilege. *Journal of Social Work Education*. 2022. Vol. 58 (1). P. 34-45.
4. Voitovska A. I. *Henderna sotsializatsiya student-s'koyi molodi z osoblyvymy osvitnimy potrebamy v umovakh VNZ: dys. ... d-ra fil.: 231* [Gender socialization of student youth with special educational needs in higher education institutions: diss. ... Ph.D: 231]. Uman: Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychna, 2020 (in Ukrainian).
5. Yaroshenko A. A., Semigina T. V. Rozpiznaty nerivnist': gendernyy analiz navchal'nykh materialiv u sotsial'niy roboti [Recognizing inequality: gender analysis of educational materials in social work]. *Collection of scientific works of the Kamianets-Podilskyi National University named after I. Ohienko*. Socio-pedagogical series. 2019. Vol. 32. P. 183-198 (in Ukrainian).
6. Yaroshenko A., Semigina T. *Genderna kompetentnist' u sotsial'niy roboti: Yak investuvaty feministychni pohlyady u genderno transformatsiynu praktyku* [Gender Competence in Social Work: How to Invest Feminist Perspectives in Gender Transformative Practice]. Dallas: Primedia e-Launch LLC, 2022. URL: <https://doi.org/10.36074/gkusryaifpugtp-monograph.2022> (in Ukrainian).

Pavlo Lushyn, Sci.Dr,

Professor,
Department of Educational Foundations,
Montclair State University, NJ, USA

TRAUMATIC EVENTS AS A FACTOR IN MAINTAINING DYNAMIC INTEGRITY OF A PERSON

Problem statement. The concept of person's integrity/wholeness refers to the quality of a system that is not reducible to the sum of its parts, but rather creates a strong and harmonious unity of physical, psychological, and spiritual foundations of life. This unity also ensures the preservation of both mental and physical health, as indicated by the etymological relationship between the words "whole" and "heal" in English. In this context, the term "psychologist" can be interpreted as one who knows how to heal or restore integrity [1].

Traditionally, restoring personality integrity is associated with the elimination of negative or pathological experiences and conditions. It is assumed that disruptions destroy integrity and thus health. However, we propose a different perspective, that

the emergence of disruptions represents a transitional process towards new stages of person's development.

Presentation of the main material. Integrity can be viewed not only statically as a collection of properties, processes, and states, but also dynamically as a constantly evolving entity that can be considered in terms of development, specifically as a continuous and progressive emergence of new properties of a unified person. This development process is *irreversible, meaning that the object, in our case the person, cannot return to its previous stage of development*. This process is also nonlinear and unpredictable, as seen in the 'butterfly effect', where minimal changes can lead to significant changes in person's integrity. Examples of this are evident in the context of the COVID-19 pandemic and the military conflict in Ukraine.

Furthermore, if we consider integrity in terms of dynamics and, in particular, development, we can reframe trauma not as a destruction of person's integrity, but as merely a stage in the process of developing a thesis stage of person's development. Post-traumatic stress disorder, in this sense, represents manifestations of person that are consistent and appropriate with extreme conditions of its development.

The next stage in the development of person's integrity in a traumatic condition is the emergence of antithetical or positive experiences, also known as post-traumatic growth ("what does not kill us makes us stronger," Nietzsche [5]), and then as a stage of post-traumatic development [3]. At this final stage, a new potential for development emerges, or as expressed by P. Lushyn, "what does not kill us makes us *different*" [4].

Consequently, negative experiences are not a breakdown or a violation of the integrity of the self, but rather a stage of self-organization or self-development in the process of transitioning to a new stage of development and a new sense of wholeness. Therefore, the role of a psychologist or psychotherapist is not so much to *restore* wholeness (which is impossible by definition through irreversible nature of change and development), but to facilitate the process of growth after trauma, and then the emergence of a new sense of wholeness with signs of *new potential of a person*.

Conclusion. In other words, the task of the psychologist or facilitator of personal development (eco-facilitator) is to maintain the rhythm of development according to a certain scheme. This approach marks a shift in paradigms in the field of psychology and psychological assistance - from *deficit-based approaches* to a *culture of development and post-traumatic development*.

This involves spreading knowledge about the dialectical nature of the process of personal health and developing practices that support the rhythm of development, such as the thesis-antithesis-synthesis or gene-antigen-antibody model, which has an analogy in immunology. The psychologist's role is not to restore the previous level of wholeness, but to restore/"defibrillate" the rhythm of development by facilitating the growth of the person's system to new levels, effectively strengthening their immune system at all levels - biological, psychological, and social - or in other words, their socio-psychological immunity [2] .

There are various forms of "defibrillation" of the rhythm of development. The majority-- if not all of the existing psychotherapeutic modalities-- are "paradoxically equivalent" [6] and in its essence constitute the process of facilitating the rhythm of

dialectical change or development. Any form of disruption as well as resolution of a developmental process is a condition for/of restoring the rhythm of person's or system's development.

Bibliography

1. Лушин, П. В. (2013). *Екологічна допомога особистості в перехідний період: екофасилітація*. Київ: «Оріяна». 296 с. (Серія «Жива книга»; Т. 2)
2. Lushyn, P., & Borrelli, S. (2003). Rediscovery of EMDR: In search of a rationale. *The EMDR Practitioner*. <https://francineshapirolibrary.omeka.net/items/show/16777>
3. Lushyn, P., & Sukhenko, Y. (2021). Post-Traumatic Stress Disorder and Post-Traumatic Growth in Dialectical Perspective: Implications for Practice. *East European Journal of Psycholinguistics*, 8(1), 57-69. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2021.8.1.lus>
4. Lushyn, P. & Sukhenko, Y. (2022). Reconsidering the Concept of Sustainability: Personal Adaptability Dynamics as Predictor of Positive Change. In: *3rd International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF)*. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1049/1/012080>
5. Nietzsche, F. (1888). *Twilight of the Idols*. Translated by R. J. Hollingdale. London: Penguin Books, 1990.
6. Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6(3), 412–415. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1936.tb05248.x>

Паскаль Олена

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогічних технологій початкової освіти*

ПРАКТИКО-ОРІНТОВАНА МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Постановка проблеми. У процесі досягнення нової якості навчально-виховного процесу, професійного росту і розвитку компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери, виробнича практика здобувачів освіти за спеціальністю 231 соціальна робота поступає за своїм значенням, мабуть, лише безпосередньо самої практичної діяльності. Актуальність практико-орієнтовного навчання майбутніх соціальних працівників відповідає вимогам Закону України «Про освіту»; Закону України «Про вищу освіту»; Стандарту вищої освіти за спеціальністю 231 Соціальна робота; Положенню про проведення практики здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти в Державному закладі «Південноукраїнський державний

педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» і забезпечення неперервної практичної підготовки майбутніх соціальних працівників.

Виклад основного матеріалу. Як зазначено у положенні про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України: «практика студентів є невіддільною складовою частиною процесу підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах і проводиться на оснащених відповідним чином сучасних підприємствах і в організаціях різних галузей господарства, освіти, охорони здоров'я, культури, торгівлі та державного управління. Метою практики є опановування студентами сучасними методами, формами організації та знаряддями праці в галузі їх майбутньої професії, формування у них, на базі одержаних у вищому навчальному закладі знань, професійних умінь і навичок для прийняття самостійних рішень під час конкретної роботи в реальних ринкових і виробничих умовах, виховання потреби систематично поновлювати свої знання та творчо їх застосовувати в практичній діяльності» [1].

У контексті дослідження був проведений констатувальний експеримент, метою якого було вивчення ефективності практичної підготовки студентів, спеціальності 231 соціальна робота, за ОПП Соціальна робота Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», за якою передбачено 25 кредитів практика, з яких 9 кредитів відводиться навчальній (ознайомлювальній та соціально-волонтерській) і 16 виробничій (соціально-виховній, діагностичній і переддипломній) практикам. Освітній процес за означеною спеціальністю спрямований на реалізацію моделі супроводу навчальної та виробничої практик студентів – майбутніх соціальних працівників.

В результаті було виявлено наступне:

- основним завданням практико-орієнтованої моделі є забезпечення засвоєння змісту предметних дисциплін; формою супроводу студентів виступає консультування без вказівки на характер проблем, що з'являється у практичній діяльності соціального працівника;

- основними формами позанавчальної діяльності є: участь у щорічному науково-дослідному конкурсі, студентських науково-практичних конференціях, олімпіаді з соціальної педагогіки, соціальної роботи що не передбачає включення студента в реальні або наближені до реальних професійні умови.

На констатувальному етапі експериментального дослідження була проведена діагностика досягнень студентів в процесі практичної реалізації професійної діяльності під час проходження практики, задоволеності рівнем професійної компетентності, навчально-професійних потреб майбутніх соціальних педагогів. Аналіз успіхів студентів в академічній та позанавчальній діяльності систематизовано завдяки методиці «Портфоліо досягнень», яка відображає як суб'єктивне ставлення студента до власної успішності в практичній соціально-педагогічній діяльності - рефлексивне осмислення особистісних досягнень, так і об'єктивне ставлення професійної спільноти (викладачів ЗВО, соціального працівника, соціального педагога, що практикують, однокурсників) до успішності майбутнього соціального педагога.

Аналіз рефлексивної частини «Щоденник досягнень» дозволив визначити, що у 67% обстежуваних спостерігаються труднощі у формулюванні цілей практичної діяльності, відсутність горизонтів її планування, чіткого уявлення про себе як майбутнього професіонала в конкретній сфері соціально-педагогічної діяльності. Виникають складності самооцінювання професійних успіхів, текст «Щоденника» містить перелік подій, в яких брали участь студенти під час проходження соціально-педагогічної практики, що не відображає рефлексивне осмислення досягнень. Виходячи з цього, можна говорити про недостатню задоволеність і сформованість професійно-педагогічної спрямованості. Найбільші труднощі спостерігаються у розвитку дослідницької та самоосвітньої, конструктивно-проектувальної та організаційно-комунікативної компетенцій. Однак, відзначаючи допустимий рівень адаптивної та соціально-особистісної компетенцій у більшій частині учасників, можна припустити наявність високого потенціалу студентів в освоєнні успішної професійної діяльності майбутнього соціального працівника, соціального педагога.

Висновки. Отже, проблема оптимізації процесу практичної підготовки передбачає її актуальність і відображається у перспективах подальшого дослідження щодо визначення і розкриття умов становлення успішної професійної діяльності соціального працівника на етапі соціальної та професійної інтеграції в умовах трансформації змісту і сутності освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Література:

1. Наказ Міністерства освіти України від 08.04.1993 № 93 «Про затвердження Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93>

Кузьміна Марина

*Національний університет «Запорізька політехніка»
кафедра соціальної роботи та психології
аспірант*

ПРОГРАМУВАННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Враховуючи ключові аспекти методики, можливо умовно визначити наступні рівні формування професійних компетентностей у майбутнього соціального працівника:

1. Низький або репродуктивний, на якому має місце формування перших двох рівнів процесу пізнання (знання та розуміння).
2. Середній або конструктивний – наявність чотирьох із шести рівнів

(знання, розуміння, застосування та аналіз).

3. Високий або творчий, тобто наявність усіх шести компонентів (знання, розуміння, застосування, аналіз, оцінювання і створення).

Використання представленої у даному підрозділі методики у процесі формування професійних компетентностей майбутнього соціального працівника має забезпечувати вдосконаленню освітнього процесу в цілому та підвищенню якості навчання. До того ж, існує можливість для чіткого формулювання навчальних цілей шляхом визначення переліку заходів, із одночасним оцінюванням отриманих результатів.

Під час занять у процесі вивчення факультативного курсу, ключову роль має бути відведено рефлексії, яка безпосередньо відноситься до оцінювання рівня успішності не лише особистісного чи навчального характеру, але й професійних, що досягається шляхом самостійного оцінювання та контролю знань. Самооцінка має стосуватися наступних аспектів:

- уміння досягати цілей, визначених викладачем;
- формулювання власних мікроцілей і настанов;
- виконання завдань навчально-професійного спрямування;
- визначення рівня оволодіння знаннями, здатності до групової роботи та міжособистісного спілкування;
- формування компетенцій у професійній сфері тощо.

У процесі викладання факультативного курсу мають здійснюватися діагностичні дослідження рівня формування різних компонентів професійних компетентностей самими майбутніми соціальними працівниками, що забезпечується за допомогою відповідних діагностичних інструментів. Варто зауважити, що здійснення таких заходів вимагає значних затрат часу, що пов'язано із тим, що отримані відомості можуть виступати в якості підґрунтя для подальшого аналізу, основою для визначення перспектив розвитку професійних компетентностей.

До того ж, з метою спостереження та визначення динаміки формування окремих компонентів професійних компетентностей, майбутнього соціального працівника має самостійно здійснюватися фіксація результатів діагностування, що можливо використати в якості основи для визначення рівня сформованості професійних компетентностей. З метою здійснення впливу та підтримки внутрішньої мотивації студентів, із одночасним стимулюванням рефлексії, можливо використати метод побудови ментальних карт. У процесі проведення практичної форми занять чи самостійної роботи, майбутні соціальні працівники мають використовувати інформаційно-комунікативні технології. У цілому варто зауважити, що викладання факультативного курсу сприяє формуванню сукупності знань, умінь і навичок, реалізовувати набуті професійних компетентностей у практичній діяльності, отримуючи досвід їх застосування у різноманітних заходах. У цьому зв'язку пропонуємо звернути увагу на соціальні заходи, в яких мають змогу приймати активну участь майбутні випускники за досліджуваним напрямом підготовки.

Так, у процесі формування професійних компетентностей майбутніх

соціальних робітників, останні можуть приймати участь у різноманітних освітніх та практичних програмах. Доцільним є використання соціального партнерства з різноманітними інституціями у сфері соціального захисту чи забезпечення, що провадиться на основі спеціально укладеного договору про співпрацю. Така соціальна інституція може виступати також в якості бази для проходження практики, центру самостійної освіти, за умови її відповідності наступним критеріям:

- відповідність напряму підготовки;
- керівництво такого закладу надає майбутнім випускникам можливості для ознайомлення із специфікою їх діяльності;
- високі показники рівня технічного, технологічного, культурного та організаційного розвитку;
- сприяння у наданні бази для провадження неформальної форми навчання, зокрема, інформації стосовно діяльності закладу;
- забезпечення можливості для поетапного проходження практики, дотримуючись покрокових рекомендацій з питань формування професійних компетентностей;
- можливість надання бази для проходження бази декільком майбутнім фахівцям одночасно, що сприяє розвитку навичок колективної роботи;
- наявність кваліфікованих кадрів, які виступають в ролі прикладу на етапі формування професійних компетентностей;
- підтримка постійного контакту із вищим навчальним закладом тощо.

Основними напрямками співпраці між навчальним закладом та соціальними інституціями виступають наступні:

- прийняття участі майбутнього соціального працівника у процесі формування і реалізації державної соціальної та молодіжної політик;
- практична реалізація соціально значимих програм, проектів, акцій;
- можливість залучення майбутнього соціального працівника до освітніх проектів, програм, тренінгів, у тому числі й у волонтерській діяльності;
- поширення інформації про відповідні заходи серед молоді;
- можливість отримання практичного досвіду майбутніми фахівцями;
- можливість подальшого працевлаштування тощо.

У контексті даного дослідження на увагу заслуговує програма, яка реалізовувалася протягом 2015-2016 років, - «Волонтерський інкубатор», метою якої виступало підвищення популярності волонтерських рухів, зацікавлення студентів, поширення теоретичних знань і практичних умінь, що спрямовані на професійне надання допомоги військовослужбовцям, які приймали участь у бойових діях на Сході України, вимушеним переселенцям, інвалідам, сиротам та іншим людям, які потребують соціального захисту. Зазначена програма передбачала проведення лекцій, майстер-класів, зустрічей молоді та волонтерів тощо.

На базі зазначеного тренінгу можливо додатково організувати захід «Соціальний захист: основні права та моделі поведінки», який спрямований на проведення аналізу сучасного стану соціальної захищеності в Україні,

можливості змін та покращення ситуації, у тому числі й за допомогою використання методики моделювання поведінки окремих індивідів, отримання інформації та набуття нового практичного досвіду. Доцільно також запросити гостей, зокрема, практикуючих соціальних робітників та волонтерів, які б розповіли про власний досвід провадження професійної діяльності, поширювали заклики стосовно не лише володіння відомостями про обсяг своїх прав та обов'язків, але й необхідності їх виконання. З метою розкриття проблематики соціальної роботи в окремих сферах можливо організовувати такі заходи за вузькою тематикою, наприклад, стосовно соціального захисту молоді, інвалідів, сімей з дітьми тощо.

У контексті практичного запровадження програми підвищення рівня сформованості ПК майбутніх соціальних працівників пропонуємо використати тренінг «планування соціальної дії», у процесі якого учасники пізнають сутність категорії «соціальна дія», під якою варто розуміти таку сукупність чи окрему дію, яка спрямована на покращення суспільного життя на місцевому рівні шляхом об'єднання зусиль та колективізації діяльності у процесі волонтерства. Майбутніх соціальних робітників має бути ознайомлено із проектним етапом, зосереджуючи увагу на наступних його компонентах: рефлексія - проведення аналізу існуючих проблемних питань, можливість їх вирішення та визначення ключових цілей; планування - формулювання ідей з метою реалізації соціальних дій, розробка плану запровадження соціальних дій та комунікативна взаємодія; дія - процес реалізації соціальних дій; рефлексія – проведення аналізу позитивних характеристик, проблемних питань і перепон на шляху досягнення успіхів, визначення можливих перспектив.

Отже, впровадження усіх вищепредставлених заходів та програм має сприяти підвищенню якості підготовки майбутніх соціальних робітників, формування їх професійних компетентностей, забезпечення соціального захисту, забезпечення і обслуговування громадян шляхом забезпечення взаємодії між неформальною та формальною формами освітнього процесу, поширення практики соціального партнерства і взаємодії між вищими навчальними закладами та соціальними інституціями, а також популяризацію самоосвіти у студентів у контексті формування професійних компетентностей.

Література:

1. Kuzmina, M., Karpenko, A., Tabunshchik, G., Kuzmin, V., Karpenko, N., & Popovych, V. (2021). Career strategies approach for the digitalised world requirements doi:10.1007/978-3-030-68201-9_53

2. Кузьміна М.О. Феномен розвитку професійної компетентності соціальних працівників у дослідженнях вітчизняних науковців / М.О. Кузьміна // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2020.– Вип. 2 (47). – С. 79–84.

3. Кузьміна, М. (2022). Проблеми формування професійної компетентності соціальних працівників: зарубіжний та вітчизняний досвід. Ввічливість. Humanitas, 1, С. 50–60, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.1.8>

Майданюк Марина

*Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
кафедра теорії та технології соціальної роботи
аспірант*

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОУЧИНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Зміни, що відбуваються сьогодні в системі освіти в Україні, пов'язані з інтеграцією до європейського освітнього простору, вимагають розробки нових підходів до системи підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери у вищій школі. Традиційна освіта спрямована на надання студентам готової інформації, перевантажена теоретичним матеріалом, відірвана від реальності, не здатна формувати критичне мислення фахівця. Конкурентоздатні фахівці мають орієнтуватися в реаліях сьогодення, знаходити оптимальні шляхи вирішення виникаючих проблем, працювати раціонально з високою ефективністю та продуктивністю, бути здатними до саморозвитку, реалізації власних можливостей, прийняття рішень та досягнення цілей. Необхідною умовою цього процесу є використання різноманітних методів, вдосконалення як власної професійної діяльності, так і особистісного розвитку в цілому. Одним з таких методів є коучинг.

Коучинг - це сучасна технологія, яку створили для розвитку потенціалу людей і команд, задля досягнення заздалегідь узгоджених цілей та докорінної зміни моделей поведінки, що призводить до розкриття внутрішнього потенціалу особистості.

Серед визнаних зарубіжних авторів праць з освітнього коучингу варто відзначити таких науковців і практиків, як М. Аткинсон, С. Беттлі, Т. Голві, М. Доуней, К. Дуглас, Е. Парслоу, Д. Пітерсон, М. Рей, Т. Шуелл та ін. Роль та особливості впровадження коучингової технології у вітчизняну освітню стали об'єктом уваги таких науковців, як Т. Борова, Н. Горук, О. Нежинська, С. Романова, В. Сидоренко, Т. Тименко, Т. Чернова, С. Шевчук та ін.

Питання модернізації освітнього процесу у вищій школі висвітлено у працях таких науковців, як В. Кремень, К. Корсак, В. Кушнірук, В. Лозова, П. Олійник, О. Попова, І. Прокопенко, О. Сухомлинська та ін.; питання професійної підготовки фахівців соціальної та соціально-педагогічної сфери знайшли відображення у наукових розвідках С. Архипової, В. Бочарової, Н. Зобенко, А. Капської, А. Ляшенко, І. Мельничук, В. Поліщук, Л. Тюпті та ін.

Педагогічний коучинг є однією із сучасних інноваційних технологій розвитку студента. Коучинг базується на сукупності знань і методів, що спрямовують на ефективну діяльність, зокрема на оптимізацію розумової праці студентів. Педагогічний коучинг покликаний визначати персональні цілі для кожного студента, які сприятимуть формуванню вмінь і навичок раціональної розумової праці [1, с. 109].

Як зазначає С. Романова, коучинг визначають як творче партнерство, що дозволяє реалізувати особистісний і професійний потенціал людини. Завдання тренера-коучера – допомогти людині розвиватися і бути готовою до змін [6, с. 83]. Як навчальна взаємодія, коучинг за О. Пометун, унеможливорює неучасть студента у «колективному взаємодоповнюючому, базованому на взаємодії всіх його учасників процесі навчального пізнання» [5, с. 19].

У процесі коучингу відбувається розкриття потенціалу людини, розвиток її професійних та особистих якостей завдяки чому розвиваються нові здібності й навички, які підвищують ефективність роботи та покращують якість життя людини в цілому. Коучинг може бути використано як універсальну технологію, яка дозволяє ефективно працювати на суб'єкт-суб'єктному рівні, тобто вміти керувати собою, своїм станом, своїми ресурсами, допомагати іншим у розвитку особистісного потенціалу, у підвищенні особистої ефективності, розвивати навички комунікації, будувати конструктивні відносини з колегами, які максимально підвищують ефективність вирішення актуальних життєвих завдань тощо.

Феномен «коучинг» у вищій школі є принципово новим напрямом у педагогічній науці і практиці, в основу якого покладено формулювання і максимально швидке досягнення мети шляхом мобілізації внутрішнього потенціалу, засвоєння провідних стратегій отримання результату, розвиток і вдосконалення необхідних здібностей і навичок.

В контексті даної теми коучинг – це взаєностосунки між викладачем і студентами, коли викладач ефективно організовує процес пошуку студентами кращих відповідей на питання, що їх цікавлять.

Використовуючи коучинг як педагогічну технологію, викладач повинен вивчити ефективність здійснення розумової праці студента; спільно зі студентом ставити завдання оптимізації розумової праці; виявити як внутрішні, так і зовнішні перешкоди у досягненні мети та способи їх подолання; визначити послідовність дій, які сприятимуть формуванню вмінь і навичок оптимальної організації розумової праці студентів. У центрі освітнього коучингу – особистість студента, котрий самостійно визначає цілі та методи досягнення, відповідає за результати власних дій. Освітній коучинг – це партнерська взаємодія викладача і студента, який прагне до розвитку своїх ресурсних можливостей [3].

Коуч допомагає студентам розвиватися, закріплювати нові навички і досягати високих результатів у своїй майбутній професії.

Слід зауважити, що адаптація вищої школи до нових умов у соціальному, економічному та політичному житті може відбутися лише на основі позитивного ставлення до особистості студента, розкриття його можливостей.

Коучинг довів свою високу ефективність в різних сферах та активно використовується в системі вищої освіти. Коучинг в освіті — це творча взаємодія рівноправних учасників освітнього процесу, спрямована на виявлення та реалізацію потенціалу того, хто навчається, для досягнення ним високого освітньо-професійного, соціального, особистісного розвитку. Досвід використання технік коучингу фахівцями різних галузей дав

можливість упорядкувати перелік орієнтовних питань для актуалізації внутрішніх ресурсів студентів, самостійного вирішення ними завдань і досягнення позитивного результату.

Педагогічний коучинг успішно надає студентам цінні навички встановлення цілей, прагнення та досягнення. Він також допомагає формувати у студента впевненість у собі, віру у власні можливо-сті, адекватну самооцінку, що є підґрунтям високої навчально-пізнавальної мотивації. Окрім того, встановлює особливі відносини між учителем- коучем та студентом, побудовані на діалозі, довірі, партнерстві, взаємоповазі, унікальності особистості; створює середовище підтримки для студента, де всі зацікавлені в його успіхах і беззаперечно вірять у позитивний результат його зусиль.

Література:

1. Голяд І., Чернова Т. Філософія педагогічного коучингу. Київ, 2016. 134с.
2. Горук Н. Коучинг як ефективна технологія формування самоосвітньої компетентності студентів. Проблеми підготовки сучасного вчителя. Київ, 2015. 104 с.
3. Кузан Г. Освітній коучинг як інноваційна технологія професійної підготовки фахівців соціальної та соціально-педагогічної сфери у вищій школі. Київ, 2019. 170 с.
4. Нежинська О. О., Тименко В.М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ “ДІСА ПЛЮС”, 2017. 220 с.
5. Пометун О.І. Сучасний урок : інтерактивні технології навчання. Київ, 2004.
6. Романова С. М. Коучінг як нова технологія в професійній освіті. Київ, 2010. 86 с.

Столярик Ольга

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
доктор філософії із соціальної роботи,
асистент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи*

Семигіна Тетяна

*Національне агентство кваліфікацій,
доктор політичних наук, професор*

ВИКОРИСТАННЯ ПІДХОДУ, ОРІЄНТОВАНОГО НА СИЛЬНІ СТОРОНИ, У РОБОТІ З ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

Постановка проблеми. Із початком широкомасштабного вторгнення росії на територію України в лютому 2022 року розпочалась нова хвиля внутрішньої та зовнішньої міграції. Станом на початок 2023 року в Україні офіційно зареєстровано близько 4, 9 мільйона внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО), а за міжнародними оцінками кількість внутрішніх переселенців перевищує 7 мільйонів громадян; ще понад 4 мільйони осіб зареєструвалися

для отримання тимчасового захисту у Європі [1].

Залишаються актуальними питання, що постали ще у 2014 році із початком гібридної війни: не налагоджена система як швидкої, так і довготривалої соціально-психологічної підтримки учасників війни та її жертв, зокрема й ВПО. При цьому суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя серед ВПО, які продовжують перебувати в евакуації, є доволі низькою [2]. Така ситуація породжує потребу перегляду підходів до соціальної підтримки вимушених переселенців, особливо на етапах облаштування на новому місці перебування. Ця підтримка повинна спрямовуватись на підтримку реалізації економічного потенціалу працездатних ВПО, сприяння піднесенню економічної спроможності та соціально-психологічну адаптацію до нових умов, а не на патерналістську практику [4].

Ця робота має на меті окреслити стратегію роботи з ВПО, яка ґрунтується на розвитку їхніх ресурсів та сильних сторін, посиленні стресостійкості, що в кінцевому підсумку має забезпечити соціальне відновлення людини, яка опинилась у ситуації вимушеного переселення.

Викладення основного матеріалу. Донедавна у роботі з клієнтами, які були переселені з території бойових дій, соціальні працівники спиралися на патерналістську філософію соціальної роботи. Відтак основний спектр послуг орієнтувався на пошук житла, облаштування побуту, працевлаштування та допомогу у отриманні необхідних послуг, як-от медичних, освітніх тощо. Така філософія формує у ВПО споживацькі інтереси та знижує їхню активність і автономність у адаптації до нових умов життя. Є й інша сторона патерналізму: за такого підходу переселенці та особи, що постраждали внаслідок війни, відчують себе знеціненими та такими, чия думка та інтереси не враховуються при побудові інтервенцій з покращення їхнього добробуту. Ці обставини привертають увагу до потреби використання гуманістичних підходів, які спираються на силу клієнтів, визнають їхню здатність протистояти перешкодам та життєвим негараздам.

Як свідчить закордонна практика [5], у роботі з вимушеними мігрантами та переселенцями, зокрема, тими, хто евакуювався із зони військових конфліктів та перебуває вже у безпечному середовищі, добре спрацьовує підхід, орієнтований на сильні сторони (англ. strength-based approach). Цей підхід спирається на розуміння соціальної роботи як діяльності, що вибудовується на партнерських суб'єкт-суб'єктних відносинах. Співпраця між соціальними працівниками та внутрішніми переселенцями має спиратися на віру перших у те, що їхні клієнти здатні розв'язати власні проблеми самостійно, якщо отримують достатньо повноважень та влади, а їхні рішення мають необхідну підтримку [4].

Підхід, орієнтований на сильні сторони, тісно пов'язаний із концепцією стресостійкості (резилієнсу, життєстійкості). Соціальні працівники повинні ґрунтувати свою практику на ідеї, що, попри труднощі, які зазнали люди, котрим довелось залишити своє середовище через війну, все ще здатні вистояти і вірити, що можуть подолати шанси та досягти бажаного рівня успіху.

Роботу, що спирається на підходи, які роблять наголос на сильних

сторонах людини, слід розпочинати з актуалізації соціально-психологічного самопочуття клієнтів. Переміщення з територій, де відбувалися бойові дії та воєнні злочини, супроводжуються травматизацією високого ступеня інтенсивності. Тому соціальним працівникам варто працювати над поверненням відчуття безпекового середовища клієнтам. Саме тут в нагоді стануть техніки майндфулнес та тілесно-орієнтованої терапії. Варто навчити клієнтів вправам, що фокусуватиме їхню увагу на відчуттях «тут і тепер», дозволять їм відволіктися від стресових подій, які залишилися в минулому. Майндфулнес-підхід та психологія потоку сформує безоцінювальне прийняття ситуації, яка вже відбулася та адаптивні навички.

Використання підходу, орієнтованого на сильні сторони, у роботі з ВПО може, зокрема, передбачати наступні види діяльності: (1) спільна оцінка наявних ресурсів - особистісних (професійних, соціальних тощо) та середовища; (2) формування нових (і реалістичних) життєвих цілей; (3) формування позитивних навичок (афірмації як щоденна рутинна; щоденники-подяки та інші інструменти); (4) менторство, участь у групових зустрічах і онлайн групах підтримки; (5) унаочнення досягнень, психологічна підтримка позитивних змін, пошук додаткових ресурсів для досягнення власних цілей. Розглянемо детальніше деякі з цих практик.

Робота з ВПО повинна зважати на контекст, зокрема адаптацію переселенців до докорінної зміни соціокультурних умов їх проживання. Підхід, орієнтований на сильні сторони, підтримує концепцію ніші та ареалу, які є частиною екосоціального підходу. Він пропонує розглядати переселенців як таких, які повинні безпосередньо брати участь у забезпеченні власних умов проживання. Підхід пропонує опиратися на оцінку клієнтами обставин, які з ними відбуваються, та їхнє бачення шляхів вирішення життєвої ситуації. Саме тому доцільно пропонувати ВПО не готове житло, а кілька варіантів. Можливість вибору дає відчуття того, що клієнт тримає життєві обставини під контролем, його бачення береться до уваги і він відповідальний за власний вибір. Більше того, робота над облаштуванням побуту повертає відчуття щоденної рутинності та протидіє зосередженню на травматичному минулому.

Соціальним працівникам слід спільно із клієнтами здійснити оцінку наявних ресурсів. У силу пережитих подій, переселенці можуть демонструвати невпевненість, низьку самооцінку, сумніви у власній спроможності. Доречними буде використання вправ, спрямованих на піднесення «Я-концепції» клієнтів, прийняття та зрощування любові до себе, вдячності власному «Я» [3].

Як свідчить досвід, ВПО схильні демонструвати надмірну турботу про власне тіло, яка може видаватися дивною для громади, яка їх приймає, як-от відвідування салонів краси, перукарень тощо. Поряд з тим, самі переселенці можуть відчувати провину за свої дії, які видаються недоречними. Відтак доцільно використовувати двовекторний підхід: з одного боку, слід працювати з громадами, які прийняли ВПО, з іншої – і з самими переселенцями щодо розуміння природної потреби піклування про власне тіло як прояву поврнення до звичної життєвої рутини. Повернення евакуйованих особам розуміння того, що дбати про себе є нормальною потребою, посилить їхнє відчуття впевненості.

Важливим етапом соціальної підтримки резилієнтності клієнтів можна вважати формування адекватної оцінки власних сил та можливостей. Варто використовувати техніки, які дозволять реалістично оцінити, якими навичками та вміннями клієнти володіють, а над якими слід ще провести роботу [3]. На початковому етапі можна оцінити, яку роботу може виконувати переміщена особа у приймаючій громаді або ж які з її навичок стануть корисними для розвитку громади. Варто зосередитися на можливостях клієнта, які можуть виступати не лише як знання чи вміння, а й як риси характеру. Робота над пошуком сильних сторін дозволить переселенцям побачити перспективи майбутнього, а громадам зрозуміти вклад, які внесуть ВПО у громаду.

Сильні сторони можна використовувати не лише у професійній зайнятості, а й у залученні до тих ініціативних груп в громаді, які вирішують нагальні потреби забезпечення місцевого добробуту. Тут можна використовувати різні міждисциплінарні моделі соціальної роботи з громадою: зеленої соціальної роботи (озеленення території громади, спільні толоки); запобігання злочинності (залучення до місцевих груп територіальної оборони чи груп, що стежать за дотриманням безпеки у громаді); формування здорового способу життя (залучення переселенців до місцевих груп оздоровлення по типу спортивних, йога-груп тощо); навчальну модель (мовні курси, курси крою та шиття, курси ораторської майстерності, курси економічної спроможності тощо). Повернення до діяльності організовує побут переміщених осіб, адаптує до нових умов життя, покращує взаємини із приймаючою громадою, наснажує їхню активність та ініціативність.

Грунтовна підтримка повинна бути надана фахівцями із соціальної роботи у побудові нових соціальних мереж підтримки осіб, що постраждали внаслідок воєнних дій. Роботу слід розпочинати над пошуком кола осіб, котрі можуть виступати як специфічна неофіційна мережа підтримки, яка може охоплювати як далеких родичів чи знайомих, так і осіб, які об'єднані спільною метою (до прикладу групи ВПО), спільним місцем проживання (місцеве сусідство), спільною діяльністю (професійні групи, об'єднання за інтересами, батьківські групи, що існують при закладах освіти) тощо.

Соціальні працівники повинні бути готовими до того, що на первинному етапі групи переселенців демонструватимуть прагнення до сегрегації внаслідок відмінностей у етнічних, культурних, мовних ознаках. Сегрегація виступає способом єднання із залишками колишнього минулого, яке видається близьким ВПО. Варто дати час клієнтам та працювати над розумінням прийняття обставин та контексту, в якому вони перебувають зараз. Доречно влаштовувати їм специфічні інтервенції, які дозволять їм ознайомитися із місцевою культурою: мовні курси, уроки історії з життя громади, соціокультурні заходи тощо. Розуміння культури громади, в якій вони проживають, дозволяє глибше усвідомити, яких знань чи навичок бракує переселенцям для адаптації, а громада, що їх приймає, має надавати необхідну підтримку у цьому.

Висновки. Війна в Україні зумовила появу значної кількості клієнтів соціальної роботи – з числа внутрішньо переміщених та евакуйованих осіб. Ці люди, зазвичай, мають травматизацію інтенсивного ступеню та потребують

соціальної підтримки задля адаптації до нових умов життя. Донедавна використовувані у соціальній роботі патерналістські підходи знижують ініціативність самих переселенців та формують у них споживацькі інтереси, що підносить затребуваність підходів, які спираються на наснаження клієнтів, як способу розвитку їх спроможності долати життєві труднощі. Таким є й підхід, орієнтований на сильні сторони, який сфокусований на актуалізації стану клієнтів, прийняття обставин, які вже відбулися, піднесення їхньої самооцінки, розвитку вмінь та навичок, оцінці власних ресурсів, реалістичних цілях та діяльністю щодо їх досягнення, можливістю вибору та готовністю брати на себе відповідальність за цей вибір та організацію власного життя.

Література:

1. Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України: підсумки 2022 року. URL: https://www.minre.gov.ua/sites/default/files/prezentaciya_za_2022_rik_5_nova.pdf
2. Семігіна Т. Уроки війни, (не) вивчені вітчизняною соціальною роботою. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень. Матеріали III Міжнародної наукової конференції (Київ, 23 вересня 2022 р.)*. Київ: МЦНД, 2022. С. 47-49.
3. Столярик О., Семігіна Т. *Соціальна робота із сім'ями, які виховують дітей з аутизмом: інтервенція з розвитку сильних сторін* [Монографія]. Таллінн: Teadmus, 2022. 188 с.
4. Semigina T., Gusak N. Armed conflict in Ukraine and social work response to it: What strategies should be used for internally displaced persons? *Social, Health, and Communication Studies Journal*. 2015. Vol. 1(2). С. 1-23.
5. Yan M. C., Anucha U. *Working with immigrants and refugees: Issues, theories, and approaches for social work and human service practice*. Oxford: Oxford University Press, 2017. 392 p.

Кузьмін Віктор

*Національний університет «Запорізька політехніка»
кандидат соціологічних наук, доцент
в.о. завідувача кафедри соціальної роботи та психології*

Іванченко Андрій

*Національний університет «Запорізька політехніка»
кандидат наук з державного управління, доцент
доцент кафедри соціальної роботи та психології*

Стадник Альона

*Національний університет «Запорізька політехніка»
кандидат соціологічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи та психології*

МОДЕЛЬ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ-СИРІТ В УМОВАХ ЗВО

Постановка проблеми. Розглядаючи процеси соціалізації різних соціальних груп, вітчизняні та зарубіжні автори створювали власні підходи до роботи з відповідними групами. Загально-прийнято вважати такі підходи технологіями, у випадку соціологічної науки – соціальними технологіями, а при їх системному розгляді – технологізацією.

Досліджуючи соціалізацію такої специфічної соціальної групи, як особи з функціональними обмеженнями здоров'я, О. Дікова-Фаворська зазначає, що здобуття вищої освіти, престижної спеціальності, гідно оплачуваної праці – це чи не єдина можливість подолати стан відчуження, соціальної ексклюзії, в якому вони опинилися за об'єктивних умов, пов'язаних зі станом здоров'я. Інвалід повинен бути підготовлений до конкурентної боротьби в професійній діяльності, розраховуючи тільки на власні сили, свій інтелект, ділові навички, підготовку й талант. Для вирішення цих завдань, як слушно зазначає автор, необхідно розробити комплексну програму інтеграції, адаптації та самореалізації людей з особливими потребами на державному рівні. Вона повинна включати спеціальні завдання з виховання, освіти, соціального супроводу, соціальної роботи із цією категорією людей, які повинні здійснюватися з позиції забезпечення рівних можливостей, рівного доступу й інтеграції [1].

Викладення основного матеріалу. У сучасній літературі обґрунтовано необхідність проведення соціальної роботи з найбільш потенційно вразливими категоріями населення з погляду торгівлі людьми. Серед найпроблемніших груп клієнтів учені називають дітей вулиці, дітей-сиріт, дітей із сімей, що опинилися в складних життєвих обставинах.

На основі вивчення вітчизняного досвіду різних шкіл соціальної роботи, авторський колектив у складі Н. Комарової, А. Зінченко, Н. Романової, І. Пеши, Т. Бондаренко, О. Полянського запропонував типову технологію надання соціальних послуг клієнту та технологію надання соціальних послуг випускникам професійно-технічних навчальних закладів із числа дітей сиріт та

дітей, позбавлених батьківського піклування, яка передбачає надання соціальних послуг клієнту протягом трьох етапів [2, с. 32-45].

Підготовчий етап передбачає вивчення соціальної ситуації клієнта та оточення; діагностування психосоціальних характеристик клієнта й середовища; на основі аналізу зібраної інформації формулювання проблеми; визначення пріоритетних потреб, цілей та завдань; прогнозування, моделювання й обґрунтування майбутньої діяльності; вибір методів і засобів втручання; визначення критеріїв оцінювання; розробку плану дій; документальне оформлення домовленостей, угод, контрактів тощо. Завдання соціального працівника на першому етапі застосування типової технології полягає в діагностуванні реальних проблем клієнта й розробці шляхів їх вирішення. Підсумками першого (підготовчого) етапу мають бути: чітке усвідомлення соціальним працівником ситуації, яка склалася з клієнтом, розуміння її особливостей, причин, найбільш впливових факторів, які потрібно усунути або змінити, визначення мети й завдань допомоги, методів та засобів, котрі доцільно застосувати до самого клієнта і його найближчого та ширшого соціального оточення для досягнення очікуваних результатів; розуміння клієнтом причин своїх проблем, сформована готовність до співпраці й мотивація до застосування особистих зусиль, погодження з визначеними цілями, завданнями, методами, термінами та зобов'язаннями, бажання діяти за визначеним планом; розроблений пакет діагностичної, планувальної й погоджувальної документації, визнаний усіма учасниками; наступна реалізація планів.

Другий етап – реалізації – у різних наукових, академічних, спеціалізованих джерелах може мати назву етапу безпосереднього надання послуг тощо. Основними підсумками другого етапу є формування критеріїв можливості переходу до наступного, третього етапу. Мова йде про зміни, що сталися з клієнтом, оточенням і ситуацією загалом завдяки проведеній роботі.

Третій етап – підсумковий – у різних літературних джерелах може мати назву етапу оцінювання й припинення, стабілізації, згорання тощо. Підсумковий етап містить: оцінку змін, які відбулися в процесі надання соціальних послуг і після того, як вони були отримані клієнтом; вивчення нових потреб, які з'явилися в клієнта в результаті змін, що сталися, і вимагають задоволення; розробку, якщо це потрібно, нового, додаткового плану соціальної допомоги або припинення роботи з клієнтом, якщо ситуація це робить можливим; підготовку клієнта до згорання соціальної допомоги (соціального супроводу) як складову припинення роботи. Підсумковий етап включає аналіз і оцінювання результатів, що стосуються як окремих пріоритетів клієнта, так і вирішення проблеми в цілому, поступове припинення активного втручання, за потреби – додаткове кураторство для профілактики небажаних явищ, закріплення позитивних змін, простеження довгострокових наслідків роботи [3].

Висновки. Особливу увагу слід звернути на процес соціального становлення студентської молоді з числа сиріт, оскільки саме цей етап життя людини є підготовчим до самостійного існування в сучасному суспільстві.

Таким чином, слід поетапно розглянути роль соціального працівника та студента-сироти, а також виокремити індивідуальну програму розвитку студента-сироти в контексті інклюзивного навчання у ЗВО.

Література:

1. Дикова-Фаворская Е. М. Проблемы доступности высшего образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики* : зб. наук. праць. К. : КПУ, 2008. Вип. 37. С. 121–126.

2. Комарова Н. М., Зінченко А. Г., Романова Н. Ф. Модель соціальної підтримки молоді з уразливих соціальних груп : *метод. посіб. з надання послуг молоді*. К. : Грандіс-Груп, 2006. Ч. 1. 105 с.

3. Kuzmin, V., Kuzmina, M., Ivanchenko, A. Psychosocial life trajectories of orphaned individuals (resurvey) // *Science and Education*. 2017. No. 10. P. 95-100. DOI : <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-10-12>. (Web of Science).

Близиюкова Олена

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи*

ІНКЛЮЗИЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ УПРОВАДЖЕННЯ

Постановка проблеми. Завдання впровадження парадигми вдосконалення викладання в університетах (інституційний рівень) та на рівні системних реформ у вищій освіті (національний рівень) зафіксовані та розкриті у Паризькому комюніке (2018 р.), Римському комюніке (2020 р.), Конвенції ООН про права людей з інвалідністю (2006 р.). Одним з найактуальніших запитів суспільства щодо якості надання освітніх та соціальних послуг в Україні є питання інклюзивності вищої освіти в умовах сучасності. Інклюзивність забезпечує доступ до вищої освіти для різних соціально вразливих груп, біженців і мігрантів, сиріт, осіб з інвалідністю, постраждалих від військової агресії, етнічних і релігійних меншин тощо.

Викладення основного матеріалу. Проблеми інклюзії в закладах вищої освіти висвітлено в працях Таланчука П.М., Давиденко Г.В., Нестеренко Г.О., Кольченко К.О., Нікуліної Г.Ф., які розглядають інклюзивну освіту як комплексний процес забезпечення рівного доступу до якісної вищої освіти шляхом організації навчання з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності студентів. Ефективність впровадження інклюзивного навчання залежить від досконалості нормативно-правової бази, інформаційної підтримки, науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення навчального процесу. Важливим аспектом науковці вважають не

факт інтеграції людей з обмеженими можливостями, а інтерпретацію даних обмежень як частини різноманітності життя. Відповідно до даної інтерпретації обмежені можливості виникають лише через поєднання індивідуальних порушень та зовнішніх обставин, які ускладнюють повноцінну участь людини в житті суспільства. Інклюзія в закладах вищої освіти означає, що люди як з обмеженими можливостями, так і без них можуть жити, навчатися та працювати разом, оскільки інклюзивна громада є диверсифікованою, бути іншим є нормою життя.

З метою підтвердження гарантій рівноправного функціонування людей з обмеженими можливостями, більше 170 країн підписали угоду Організації Об'єднаних Націй, Конвенцію ООН про права людей з обмеженими можливостями, спрямовану на поглиблення усвідомлення їх потенціалу та ступеню активності у суспільному житті, що, в свою чергу, має вплинути на сфери освіти, працевлаштування, мобільності тощо. Місією закладів вищої освіти є створення інклюзивного, інноваційного та взаємопов'язаного Європейського простору вищої освіти на підтримку стійкої, згуртованої та мирної Європи, оскільки кожен, хто навчається, матиме рівноправний доступ до вищої освіти й отримає повну підтримку у завершенні свого навчання й підготовки.

Кожна ситуація, пов'язана з інклюзією, має різний вплив на прогрес у навчанні та результативність студентів і вимагає різного рівня реагування. Отже, студентам з обмеженими можливостями під час навчання необхідно пояснити представникам адміністрації потенційні труднощі з метою найефективнішого вирішення проблеми. Деякі особливі потреби, пов'язані з порушеннями слуху, зору, хронічними захворюваннями (діабет), розладами продуктивності (дислексією) не завжди легко розпізнати одногрупникам чи викладачам. Проблема може ускладнюватись небажанням студентів з особливими потребами звертатись за допомогою та відмовою від преференцій.

Як показує світовий досвід, обмежені можливості та навчання не є взаємовиключними факторами. Європейські університети пропонують програми, призначені не для надання особливих прав, а для компенсації обмежень і забезпечення включення таких студентів в повноцінний інтенсивний навчальний процес. Для участі в такій програмі необхідно заповнити форму, надати довідку та опис того, як особливі потреби ускладнюють навчання. Університети можуть полегшити навчання студентам з обмеженими можливостями наступним чином:

- дозволити вільне відвідування, індивідуальний розклад або план навчання;
- надати доступ до лекційного матеріалу викладачів;
- рекомендувати літературу в аудіоформаті або з використанням шрифту Брайля;
- подовжити час виконання тестів та обробки завдань;
- не оцінювати орфографію та пунктуацію;
- дозволити домашні завдання замість презентацій та індивідуальні замість групових іспитів;

- схвалити допомогу у навчанні для нотаток, читання вголос, дослідження та мови жестів;
- залучати до наукової та професійної діяльності, надавати допомогу у формуванні портфоліо;
- пропонувати кімнату відпочинку;
- реалізувати проекти інклюзивного життя: розподіляти для проживання в гуртожиток зі студентами без обмежених можливостей зі знижками за проживання для останніх.

Інші корисні заходи стосуються інфраструктури в університеті, архітектурної доступності, організації безбар'єрного простору (встановлення пандусів, ліфтів та туалетів для людей з особливими потребами).

Висновки. Упровадження інклюзивної освіти в закладах вищої освіти передбачає розроблення й дотримання моделей, класифікація яких здійснюється за наступними аспектами: рівнем інтегрованості студента в колектив, часовим інтервалом, кількісним співвідношенням загальної кількості студентів в університеті та студентів з обмеженими можливостями. Моделі впроваджуються на основі інноваційних концепцій у сфері освіти, які запроваджують нові й краще узгоджені методики й практики навчання, викладання та оцінювання, тісно пов'язані з дослідженнями.

Література:

1. Конвенція про права осіб з інвалідністю 2006 р. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text
2. Європейський форум з навчання і викладання. <https://www.eua.eu/issues/20:learning-teaching.html#sec-european-learning-teaching-forum> ;<https://www.eua.eu/events/117-2021-european-learning-teaching-forum.html>
3. Європейські принципи вдосконалення навчання і викладання у вищій освіті. https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/yevropeiski_pryntsypy_vdoskonalennia_navchanya.pdf
4. Навчання і викладання у ЄПВО. https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/yevropeiski_pryntsypy_vdoskonalennia_navchanya.pdf
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 липня 2019 р. № 635 “Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах вищої освіти” <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/635-2019-%D0%BF#Text>
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 29 липня 2009 р. №784 “Про затвердження плану заходів щодо створення безперешкодного життєвого середовища для осіб з обмеженими фізичними можливостями та інших маломобільних груп населення на 2009-2015 роки “Безбар'єрна Україна” <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/784-2009-%D0%BF#Text>

Руденко Юлія

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка*

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри психології та соціальної роботи

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Відеоігри є невід'ємною частиною дозвілля більшості молодих людей на планеті. Це пов'язано з стрімким розвитком науково-технічного прогресу, який зумовив появу такого явища як комп'ютерні технології і зокрема відеоігри. Наразі комп'ютеризація розвивається швидше за інші галузі, тому комп'ютер та інші електронні пристрої давно перестали бути виключно робочими інструментами, а поєднали в собі велику кількість інших функцій, одна із яких – дозвілля.

Тому ігрова залежність на сьогоднішній момент стала доволі розповсюдженою проблемою. З'явилися такі терміни, як «геймерство» та «геймер», що розкривають захоплення комп'ютерними іграми. Геймери є носіями певних взаємовідносин з соціумом, основу яких становлять зовнішні особливості віртуальної гри та внутрішні характеристики гравців [3]. Для з'ясування проблем гравців та наслідків захоплення віртуальними іграми, важливо зрозуміти, чому діти залучаються до ігор і мають такий стійкий інтерес до них.

Згідно з одинадцятим переглядом Міжнародної статистичної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям, розробленим Всесвітньою організацією охорони здоров'я, надмірне захоплення комп'ютерними іграми визнано адитивним розладом поведінки, що проявляється у труднощах із контролем власного часу та містить в собі негативний вплив на різні аспекти життя.

Проблема вирішення та упередження ігрової залежності є новою та маловивченою темою, що постійно видозмінюється під впливом швидкого розвитку технологій та їх наповнення. Ігрова залежності досліджується у ряді робіт як зарубіжних вчених Д. Бішопа, Е. Деси, Б. Кіллена, Д. Оллі, Т.Хайни так і вітчизняних дослідників Н. Бугайова, Т. Вакуліч, Н. Іванова, О. Камінська, Е. Якушина, В. Штанько.

Відеоігри займають своє місце у житті дитини, але якщо неконтрольоване бажання грати переважає над навчанням, поставленими завданнями чи взаємовідносинами, то потрібно своєчасно надати допомогу.

Дослідження показують, що ознаками розвитку ігрової залежності є:

- занепокоєність (людина весь час думає про гру, очікує проходження нового етапу, переживає про результати гри);
- завершення гри (може спостерігатися дратівливість, тривога або зниження настрою після вимушеного припинення гри);
- втрата контролю (неконтрольоване бажання приймати участь в грі, збільшення тривалості ігрових сесій);

- втрата інтересів, які не пов'язані з ігровою діяльністю (втрата інтересу до попередніх захоплень і розваг);
- ігнорування небезпеки (недбале ставлення до свого здоров'я через надмірну участь у грі)
- неправда (виправдання з боку особи щодо кількості годин, проведених у грі, перед сім'єю, друзями, тощо);
- втеча або поліпшення настрою (використання гри для зміни настрою).
- конфлікт (порушення взаємостосунків з близькими через бажання весь час проводити у грі).

Знаючи ознаки ігрової залежності, фахівець соціальної служби, психолог, вчитель, батьки зможуть своєчасно побачити проблему і надати відповідну допомогу дитині.

В той же час, варто звернути увагу, що подолати залежність від відеоігор (особливо мобільних) серед дітей може бути складно, оскільки більшість із них має телефони з досить високими технічними характеристиками, які знаходяться поруч з ними цілодобово. Смартфони об'єднали у собі велику кількість функцій, починаючи від надсилання повідомлень чи перевірки електронної пошти до перегляду стрічки соціальних мереж.

Досліджуючи ігрову залежність, нами були виділені такі заходи, які можна використовувати у соціально-педагогічній роботі:

1. Створення бар'єру для входу в гру. Це один із найпростіших способів попередження розвитку залежності. Батьки можуть домовитись з дітьми про кількість часу, яку можна використовувати для ігор. Також це може бути ланцюг перешкод для входу в гру, що знижує бажання грати.

Більш радикальним варіантом, що може призвести до непорозуміння, це встановлення блокування на електронному пристрої або ж на самій грі. Подібні функції є у кожному пристрої та розроблені спеціально для того, щоб контролювати дітей.

Також під час виконання дитиною уроків чи роботи по дому, потрібно покласти смартфон у недоступне або незручне місце. Оскільки однією із причин, чому мобільні ігри викликають звичку, це знаходження його завжди під рукою. Гравець, у якого з'являється вільна хвилина чи навіть секунда, починає інстинктивно тягнутися до свого смартфона. Більшість людей роблять це навіть не замислюючись, просто шукають спосіб зайняти свої руки, розум або ж скоротати час. Щоб позбавитись цієї звички, можна покласти пристрій у шафу або віднести в іншу кімнату. Це допоможе краще зосередитись на поставленій задачі та зменшить рівень відволікання на ігри.

Створення подібних бар'єрів для входу може сформувати у дитини чіткий графік дозволеного ігрового часу, а також може бути причиною відмови від бажання грати за подібних умов.

2. Альтернатива. Одним із способів позбутися або попередити ігрову залежність є знаходження альтернативних видів діяльності, які дають яскраві емоції та відчуття, що й ігри. Перегляд фільмів, читання, різні види спорту, малювання – доступні види спорту, які можна використовувати майже у будь-

який час. Знайшовши улюбленого актора, що озвучує аудіокниги, можна слухати їх в вільний час, наприклад по дорозі до учбового закладу, замість того щоб грати в гру на телефоні. Необхідно допомогти дитині знайти те, що їй буде подобатися.

3. Ведення тригерного журналу. Для того, щоб дитині було легше подолати ігрову залежність та зрозуміти її причини, можна поради вести щоденник. У ньому варто записувати час та подію, після якої виникло бажання грати. Записи повинні включати інформацію про місцезнаходження, час, настрій, та що саме могло спонукати до гри (нудьга, стрес, запропонували друзі та інші варіанти).

Також варто звернути увагу на відчуття: коли з'явилося бажання грати, чи вдалося впоратись із цим бажанням, що почував у цей момент. Якщо вдалось успішно подолати спокусу, потрібно детально записати як саме це вдалося зробити. Також щоденник дасть змогу відслідкувати моделі поведінки та часові рамки.

4. Медитація та усвідомлення проблеми. Медитація є одним із популярних методів для подолання всіх типів залежності, включаючи залежність від відеоігор. Під час правильного медитативного процесу упорядковуються думки, що дає можливість краще розібратись у собі та своїх переживаннях. Усвідомлення проблеми є першим кроком до її вирішення.

Задля досягнення потрібного ефекту, під час медитації потрібно зберігати правильний ритм дихання, що дозволить більш ефективно використовувати подібні техніки. Медитаційні вправи з часом допоможуть краще сприймати власні думки, почуття та фізичні потреби. Кінцева мета полягає в тому, щоб прослідкувати, які негативні наслідки несе у собі залежність, та поступово зменшувати її вплив на організм. Зрештою, медитація дасть змогу краще контролювати свою поведінку та вчасно реагувати на появу бажання грати.

5. Батьківський контроль. Для запобігання ігрової залежності можна використовувати батьківський контроль. Для цього використовують такі програми для операційної системи Android: Google Play Store та Google Family Link. Family Link. Якщо потрібен встановити більш функціональний батьківський контроль, вам знадобиться програма Family Link. Завантажити програму можна із магазину Google Play або iOS App Store. Одна із функцій цієї програми – це створення сімейної групи користувачів. Приєднатись до неї можна через запрошення, що надсилається на інші облікові записи Google. Після приєднання відкривається меню налаштування для приєднаних пристроїв, що дає змогу встановити необхідні обмеження для кожного облікового запису окремо.

Наприклад, Family Link дозволяє встановлювати часові рамки для використання програм чи пристрою та режим сну, блокувати або дозволяти певні програми і визначати місцезнаходження пристроїв. Family Link сповістить адміністратора якщо хтось з користувачів спробує завантажити програми з Play Store, дозволяючи схвалити або відхилити запит. Окрім цього можна обмежити доступ додатків до таких апаратних функцій як мікрофон або

камера, а також встановлювати параметри фільтрації для YouTube Kids і керувати налаштуваннями SafeSearch для пошукової системи Google.

Незважаючи на всі зусилля розробників, жодна система батьківського контролю не зможе закрити всі шляхи доступу до забороненого контенту, наприклад, скориставшись телефоном друга, у якого відсутня функція контролю. Але, так чи інакше, інструменти Google зможуть зменшити кількість небажаного контенту, а також ускладнити до нього доступ.

Так за допомогою програм батьківського контролю можна точно визначити скільки часу дитина зазвичай витрачає на відеоігри, їх жанр та ціль. Володіючи цією інформацією, можна встановити нормовані часові рамки для запобігання ігрової залежності.

Слід також зауважити, що на перших етапах подібне нововведення може викликати непорозуміння у сім'ї з боку дитини, аргументуючи це недовірою та тим, що її лишають самостійності та права вибору. У подібних випадках діяти слід обережно, а перед тим як встановити функцію контролю обміркувати, чи потрібно це робити.

Отже, проблема залежності у більшості випадків криється у неконтрольованій грі, спричиненій відсутністю цікавості до реального життя з різних причин. Також слід зазначити, що деякі відеоігри (особливо мобільні) побудовані з метою максимального утримання гравця у грі за допомогою різноманітних ігрових механік сформованих маркетологами та психологами. Ігровий процес у таких іграх одноманітний та медитативний. Під час гри втрачається відчуття часу, а після її припинення виникає відчуття спустошення. Подібні елементи більше ніж інші сприяють формуванню ігрової залежності.

Вирішення проблеми ігрової залежності серед дітей полягає у відповідальному та усвідомленому відношенні до відеоігор. Задачею соціального працівника є формування у дітей зацікавленості поза межами віртуального світу, пошук альтернативних видів дозвілля, які б несли позитивний вплив на їх здоров'я та взаємовідносини.

Література:

1. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. Молодий вчений. 2016. № 7 (34). С. 362-368. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/7/86.pdf>

2. Ключко О. О. Профілактика адиктивної поведінки дітей та молоді у контексті підготовки майбутніх соціальних педагогів: монографія. Суми: ФОП Наталуха А. С., 2013. 172 с.

3. Пирог Г. В., Куранова К. О. Психологічний аналіз мотиваційної сфери геймерів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 4. С. 29–32. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/7.pdf

Жаботенко Катерина

*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
кафедра психології та соціальної роботи
магістрант*

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ДОШКІЛЬНИКА З ПОЗИЦІЙ ФІЛОСОФСЬКО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОКТРИН

Постановка проблеми. Інформаційно комп'ютерні технології складають інформаційні технології, а також телекомунікації, медіа трансляції, усіх видів аудіо і відео обробки, передачі, мережових функцій управління та моніторингу. Слід зазначити, що широта поняття «інформаційно-комунікаційні технології» передбачає використання споріднених понять, як от: Веб ресурс, Інтернет, медіа середовище, інформаційний простір. Відповідно, вплив (залежність, безпорадність), який відбувається завдяки ІКТ – це дія, яка спрямована на будь-який об'єкт та призначена до зміни його властивостей, положення і може проявлятися як конструктивно так і деструктивно.

Виклад основного матеріалу. Дослідження впливу ІКТ на дитину дошкільного віку проводили як закордонні, так і вітчизняні педіатри, педагоги, психологи, зокрема: Н. Купко, Г. Дегтярьова, А. Вавілова, В. Буряк, М. Бутиріна, О. Вовчик-Блакитна, Т. Гурлеєва, О. Петрунько та інші [1]. Ними визначено основні сфери впливу засобів ІКТ на людину, як от: фізичний, фізіологічний розвиток, емоційне самопочуття, когнітивний розвиток, поведінкову сферу. Відповідно окреслені основні механізми впливу: маніпулятивна семантика та риторика, надзвичайно високий темп подачі (зміни) інформації, естетична привабливість Інтернет-матеріалів, маніпуляція, пробудження імпульсу до наслідування, переконання тощо.

Ще у ХХ столітті (на думку соціальних психологів, антропологів) відбувся стрімкий перехід від пост фігуративної до конфігураційної та пре фігуративної культури [2]. Це уможливило стверджувати, що діти менше навчаються у батьків, не прагнуть кожний крок узгоджувати з традиціями власного оточення з причин того, що світ змінюється занадто швидко, а патерн поведінки дорослих залишаються сталими. Оскільки прискорюються темпи інформаційного, технічного розвитку суспільства, у якому батьки приймають потребу дітей більше рахуватися з думкою однолітків та інформацією, яка надходить з інших джерел (соцмереж, ЗМІ). А в епоху глобальних інформаційно-технічних змін новий віртуальний світ стає для дітей доступним навіть без участі батьків.

У системі освіти, зокрема, дошкільної, особливо в умовах дистанційного навчання, можна використовувати будь-які гаджети: комп'ютери, планшети, мобільні телефони, смартфони, сенсорні дошки. Прикладне програмне забезпечення навчального призначення (освітні платформи, онлайнзаняття, консультації, вебінари тощо) та ретельно підібраний Інтернет-контент, що

спеціально створюється для кожного вікового періоду дитини і передбачає максимальне врахування зрозумілості, ефективності його змісту. Тому досить швидко з'являються у сучасній лексиці поняття: «електронне навчання», «електронний посібник», «онлайн платформа» тощо, створення яких спрямоване на допомогу у розвитку дитини (програмні засоби навчального призначення). Зокрема, МОН розроблено низку спеціальних програм (онлайн садок «НУМО», «Сучасне довкілля під крилом захисту») - платформу для навчання, саморозвитку та отримання допомоги й перевіреної інформації.

Для спілкування сьогодні існують такі форми в Інтернеті, як от: телеконференції, електронна пошта, чати, форуми, різні види «месенджерів» (Gtalk, Skype, Viber, WhatsApp, ICQ, Facetime, Voxer тощо), сайти знайомств, соціальні мережі. Як вже зазначалося, значну роль у розвитку дитини відіграють соціальні мережі (Youtube, Instsgram, Viber, Tic Tok), опанування якими та занурення у них може мати як конструктивний так і деструктивний вплив на дитину.

Звісно, що збільшення питомої ваги ІКТ у сучасному житті, потребує ретельного дослідження її впливу на різні сфери життєдіяльності дитини, а особливо його позитивних та негативних наслідків. Першими дослідженнями впливу ще телебачення на дитину, його надмірного неконтрольованого перегляду почали американське подружжя науковців П. Сінгер та Р. Пацлав [3]. Вони досить переконливо довели, що діти дошкільного віку, які переглядають телевізор понад 30 хвилин мають такі проблеми: тривожність, агресивність як ознака порушення емоційної сфери; зниження зацікавленості у грі як провідного виду діяльності у дошкільному віці; недорозвиненість мови, низький рівень її культури; низький коефіцієнт розвитку уяви; погану адаптацію до майбутнього шкільного життя тощо. Наразі, результати досліджень американських науковців практично повністю підтверджують те, що спостерігалось у результаті деструктивного впливу ІКТ на дитину.

Також проблемним для впливу (на думку О. Чуяс) є невідповідність батьків, вихователів, дітей, недостатній рівень медіа грамотності, зменшення часу на безпосереднє спілкування з дитиною.

Науковці С. Матушкіна, Н. Острогляд визначали позитивний розвивальний вплив Інтернету на дитину: по-перше, розвивальні програми орієнтовані на будь-яку дитину; по-друге - це чудовий сучасний спосіб навчити дитину рахувати, письму, моделюванню, малюванню [4]. Цікаві задачі, запропоновані на веб-сайтах формують навички навчальної діяльності. До завдань розвивальних програм та ігор, на переконання авторок, входить також удосконалення пам'яті, уваги, мислення, логіки, спостережливості, тренування швидкої реакції та ін [5]. Ігри у розвивальних програмах мають виховну та освітню основу та здатні викликати інтерес дітей дошкільного віку до різних сфер життєдіяльності. Всі ці дослідження спрямовують сучасних науковців досліджувати природу інформаційно-комунікативного впливу, врахувати його наслідки.

Висновки. Отже, провідну роль на сучасному етапі у процесі розвитку особистості дитини дошкільного віку відіграють інформаційно-комунікативні

засоби, технології ІКТ, які поступово витісняють звичні форми виховання, навчання, спілкування (особливо в умовах дистанційного формату), змінюють реальний світ на віртуальний та є потужним важелем психологічного впливу на дитину. Тому, у зв'язку, із воєнними подіями у нашій країні необхідними є численні інформаційно-комунікаційні технології як програмного забезпечення так і соціальних мереж. Такий формат сприяє Інтернет-спілкуванню: телеконференції, електронна пошта, чати, форуми, різні види «месенджерів» (Gtalk, Skype, Viber, WhatsApp, ICQ, Facetime, Voxer тощо). Вибіркове і прицільне використання яких уможлиблює прогресивний розвиток дитини шляхом грамотної побудови освітніх програм. Такий підхід конструктивно впливатиме на її свідомість, поведінку, пізнавальну, вольову, емоційну сфери тощо. Перспективи подальших пошуків вбачаємо в емпіричному дослідженні деструктивних чинників ІКТ.

Література:

1. Панченко О.А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). 35-53 с.
2. Петрунько О.В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі : монографія О.В. Петрунько 2-ге вид. Ніжин : ТОВ «Видавництво «Аспект – Поліграф», 2011. 480 с.
3. Філоненко, М. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 19 с.
4. Новак В. О. Організаційна поведінка: Підручник В. О. Новак, Т. Л. Мостенська, О. В. Ільєнко. К. : Кондар, 2013. 498 с.
5. Панченко О.А., Панченко Л.В. Інформаційна безпека та інформаційна культура. *Правова інформатика*. 2015. № 2(46). С. 32-38.