

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» (м. КИЇВ)
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології та особистісного розвитку
ЦЕНТРАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
Кафедра психології управління
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ (м. КИЇВ)
Лабораторія організаційної і соціальної психології
УНІВЕРСИТЕТ ГУМАНІТАРНИХ І ПРИРОДНИЧИХ НАУК ІМЕНІ ЯНА ДЛУГОША
В м. ЧЕНСТОХОВІ (РЕСПУБЛІКА ПОЛЬЩА)
ЛЮБЛІНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІОАННА ПАВЛА ІІ (РЕСПУБЛІКА ПОЛЬЩА)

Матеріали

**ХІІ Міжнародної науково-практичної конференції
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

19 травня 2023 року



м. Київ

УДК: 159.923.2:378.046.4

Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (19 травня 2023 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2023. 162 с. URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedagoghichnij-suprovid-profesijnoi-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakh-vojennoho-stanu>

Рекомендовано до друку Вченою радою ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 8 від 21.06.2023 р.)

Рецензенти:

Карамушка Людмила Миколаївна, заступник директора Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, Президент Української асоціації організаційних психологів і психологів праці, м. Київ

Сняданко Ірина Ігорівна, завідувачка кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка», докторка психологічних наук, професорка, м. Львів.

Укладач:

Брюховецька Олександра Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Матеріали подані в авторській редакції.

У збірнику представлені матеріали доповідей учасників XII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану».

Збірник містить матеріали, що відображають концептуальні засади психолого-педагогічної науки та різнобічні її аспекти за такими тематичними напрямками: психологічні особливості підготовки психологів в умовах війни в Україні; психологічний супровід освіти дорослих в умовах війни; підготовка психологів до забезпечення психологічного здоров'я персоналу організації в умовах війни; підготовка фахівців у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану та в повоєнний період: проблеми та перспективи.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
Аббасова Е.Б. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	8
Арутюнова Д.Ю. САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК НАЙВИЩА МЕТА РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	12
Балахтар В.В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ У КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	14
Баранова Ольга ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ПРОСТІР, СПРИЯТЛИВИЙ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЩОДЕННОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	17
Бідняк В.Є. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	19
Бондарчук О.І., Пінчук Н.І. ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	23
Брюховецька О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ УПРАВЛІНЦІВ	25
Бузек А.Є. СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА	29
Виноградова В.Є. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	31
Волошина Ю.І. ПРОЄСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	35

Гордієнко Н.В.

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ 38

Гомольська Л.П.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ
ПІДГОТОВКИ БРЕНД-МЕНЕДЖЕРІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ 41

Yefimova A.G.

THEORETICAL ASPECTS OF THE RESEARCH OF THE PROBLEM
OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIAN
MIGRANTS TO THE USA DURING THE WAR..... 45

Зікєєв Д.Є.

ФОРМИ КОМУНІКАЦІЇ ЯК ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ
У МІЖНАРОДНИХ КОМПАНІЯХ 49

Івченко І.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООРГАНІЗАЦІЇ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ..... 52

Іляшко Д.О.

ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ..... 57

Kliesman Olga

DEFINITION OF EMPLOYEE ENGAGEMENT 60

Котченко М.В.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИК ГАРДЕНОТЕРАПІЇ
У ПОДОЛАННІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ..... 63

Кочнєва А.О.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я ПІДРОЗДІЛІВ
ТРО ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПІДГОТОВКИ 68

Котченко М.В.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИК ІГРОТЕРАПІЇ
ПРИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА..... 72

Кулаєва Тетяна

ОПИТУВАЛЬНИК «МЕТА В ЖИТТІ» (PIL-THE PURPOSE IN LIFE
TEST) ДЖ.КРАМБО ТА Л.МАХОЛІКА: АДАПТАЦІЯ
НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ..... 77

Киричук В.О.

ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 80

Лушин П.В., Сухенко Я.В.

ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ЕКОФАСИЛІТАТИВНИЙ ПІДХІД 86

Лагодзінська В.І.

КРЕАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОД ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА У ПОВОЄННІ РОКИ 92

Лобзова М.Ю.

АКМЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 98

Москальов М.В.

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ОСВІТЯНИНА ПІД ЧАС ВІЙНИ 101

Мосійчук К.Д.

ПІДГОТОВКА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 104

Москальова А.С.

ПРОБЛЕМА ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ЯК ОСНОВА ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ 106

Москалюк В.В.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕДИКІВ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ 109

Надь Ж.С.

ІННОВАЦІЙНІСТЬ У ФОРМУВАННІ УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ, ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОСТІ 113

Назарук О.В.

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ СЛУЖБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ІНФРАСТРУКТУРИ 115

Неграш О.І.

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 118

Попович Я.О.

ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГА У РОБОТІ З
ПОСТРАЖДАЛИМИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНКАМИ .. 121

Прокопенко О.А.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ УЧИТЕЛІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ..... 124

Павлюк О.Д.

РОЗВИТОК ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ В МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ 126

Сліченко А.М.

КОНФЛІКТИ В СІМ'ЯХ ЕТНІЧНИХ МЕНШИН:
ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА..... 129

Рудяка-Петриченко О.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ
ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ 132

Старун О.Л.

РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ 139

Тесленко І.В.

ПІДТРИМКА СУСПІЛЬСТВА ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... 141

Трофимчук С.Л.

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ
ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ 146

Ткаченко А.В.

МУЗИКА ЯК ЗАСІБ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 149

Усар Гаяна

РОЛЬ ДУХОВНОГО ЗРОСТАННЯ У ПІДВИЩЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ
МОБІЛЬНОСТІ ТА КАР'ЄРНИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТІВ 152

Chausov I.A.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF SOFT
SKILLS OF FUTURE TEACHERS IN THE FIELD OF DIGITAL
TECHNOLOGIES 156

Шелудько А.О.

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ..... 158

ПЕРЕДМОВА

Шановні колеги!

Перед Вами збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану».

Конференція організована та проведена кафедрами психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології та психології управління Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (м. Київ) за участю Міністерства освіти і науки України, Національної академії педагогічних наук України, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (лабораторія організаційної та соціальної психології), Українського філіалу міжнародного інституту розвитку інтелекту «Всеукраїнський інститут розвитку інтелекту» (Республіка Корея), Університету імені Яна Длугоша в м. Ченстохова (Республіка Польща), Люблінського католицького університету імені Іоанна Павла II (Республіка Польща).

Сучасний період суспільного розвитку характеризується підвищенням рівня глобальної невизначеності, переходом до інформаційного суспільства, зміною ідеологічних та етичних настанов, що висуває принципово нові вимоги до підготовки та підвищення кваліфікації фахівців. На думку учасників конференції створення системи організаційно-психологічного та психолого-педагогічного супроводу даного процесу сьогодні має спиратись на особистісно-орієнтований, компетентнісний та екофасилітативний підходи.

У збірці матеріалів конференції представлений увесь спектр розглянутих питань, спрямованих на обговорення актуальних проблем психології та педагогіки професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців, сприяння розвитку психолого-педагогічної науки в галузі післядипломної освіти, налагодження співпраці та обміну досвідом між науковцями, психологами-практиками та здобувачами вищої освіти.

Організатори конференції сподіваються що знайомство з матеріалами XII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» сприятиме професійному та особистісному зростанню фахівців в області психологічної практики та подальшій популяризації професії практичного психолога.

Представлені матеріали стануть в нагоді науковцям, практичним психологам різних сфер професійної діяльності, та всім, хто цікавиться питаннями супроводу професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців.

Аббасова Е.Б.

*здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти ОП «Практична психологія»,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Балахтар В.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Постановка проблеми. У сучасних реаліях України підрозділи поліції особливого призначення займають одне з найважливіших місць. Ні для кого не є секретом, що саме ці підрозділи, після ЗСУ, беруть на себе основний об'єм роботи у час війни та майже весь силовий блок роботи у мирні часи, до якого належить патрулювання, забезпечення громадської безпеки та профілактика правопорушень. Експертами з законності себе вважають усі, починаючи від школярів і завершуючи пенсіонерками біля дому. Більшість населення свято впевнена, що робота поліції – це зовсім проста і нехитра справа. І тільки незначна частина людей здогадується, що вони знаходяться під впливом постійного стресу та не аби якому напруженню, що відбувається за межами маленької сценки, доступної нашому оку.

Одним зі станів до яких призводить стрес та напруга є синдром «емоційне вигорання».

Історія терміну «синдром емоційного вигорання» починається з 1974 року, коли американський психіатр Н.І. Freudenberger вперше звернув увагу на цей феномен і описав його як «поразку, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил».

Проблема синдрому емоційного вигорання поліцейських підрозділів особливого призначення майже не досліджена, тому необхідно приділити цій темі не аби яку увагу.

Стан розробленості проблеми. Ґрунтовну науково-теоретичну базу в дослідженні синдрому «емоційного вигорання» становлять положення, наукові ідеї, доктринальні положення, викладені у наукових розвідках і зарубіжних, і вітчизняних учених, а саме: Х. Алієва, М. Буриша, А. Видая, М. Гінзбурга, С. Гремлінґа, Дж. Грінберга, Г. Діона, Ф. Джонса, М. Дмитрієва, Л. Китаєв-Смика, Н. Левицької, Г. Ложкіна, М. Лейтера, Д. Їюса, С. Максименко, Л. Малця, Е. Махера, В. Ніконова, Г. Нікіфорова, В. Орла, М. Смульсона, В. Снеткова, Т. Форманюка, Х. Фрейденберґера. Також питання методики його вивчали, зокрема, В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронґинська, О. Старченков та ін.

Метою роботи є дослідити та описати особливості проявів синдрому «емоційного вигорання» поліцейських, які служать у підрозділі поліції особливого призначення.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойка).

Виклад основного матеріалу. ПОП (Поліція Особливого Призначення) — підрозділ Національної поліції якій було створено для підтримки публічної безпеки та охорони публічного порядку, у тому числі під час проведення масових заходів. Забезпечення особистої безпеки громадян, захист їхніх прав, свобод, законних інтересів.

На даний час підрозділи поліції особливого призначення є по всій Україні і сумлінно несуть службу у різних куточках країни. Заради безпеки, заради перемоги, заради спокою громадян.

ПОП активно бере участь у допомозі різним управлінням та апаратам МВС, забезпечуючи їм силову підтримку, бере активну участь у боротьбі з ворогом та агресією рф та всіляко намагається надати допомогу кожній людині, яка звертається.

ПОП в м. Києві налічує в собі такі підрозділи як:

Полк поліції особливого призначення №1; Полк поліції особливого призначення №2; Поліція особливого призначення «КОРД»; Полк поліції особливого призначення «Київ»; Департамент поліції особливого призначення «Лють».

Встановлено, що загальною ознакою і причиною синдрому «емоційного вигорання» працівників Національної поліції України є так званий внутрішній конфлікт між професійними та кваліфікаційними вимогами Міністерства, привабливістю роботи, особистими сподіваннями і реальними можливостями

поліцейського. З'ясовано, що синдром «емоційного вигорання» – це: реакція організму та психіки поліцейського на тривалий вплив стресів середньої інтенсивності, що обумовлені його професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю, і поєднує в собі емоційну виснаженість, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості. ПОП (Поліція Особливого Призначення) — підрозділ Національної поліції якій було створено для підтримки публічної безпеки та охорони публічного порядку, у тому числі під час проведення масових заходів. Забезпечення особистої безпеки громадян, захист їхніх прав, свобод, законних інтересів.

Особливо схильними до вигорання на роботі є люди, які працюють в сфері «людина-людина», тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чийсь очікування, стикатись з небезпекою, продемонструвати хороші показники – все це призводить до того, що в якийсь момент у поліцейського просто «сідають батарейки».

Для професійної діяльності поліцейських підрозділів особливого призначення характерні високі ризики у роботі, високий рівень небезпеки, напруження фізичної та психологічної складової, напруга, брак часу для особистого життя, особливо у дні війни. Майже кожна ситуація яка стається на службі екстремальна та невідома, потребує негайних та обдуманих рішень в той же момент, таким чином спричиняючи виникнення у співробітників підрозділу емоційне напруження, виснаження як фізичне так і моральне, розчарування у професії та втрату мотивації.

Чинниками, що впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше вигорають працівники із слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Згідно з моделлю синдрому «вигорання», яка була запропонована американськими дослідниками-жінками Christina Maslach та Susan e. Jackson, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень.

Поняття «емоційного вигорання поліцейського» визначаємо як віддзеркалення (відтворення) перенесеного працівником поліції стану фізичного або психоемоційного виснаження, зумовленого довго- тривалою включеністю у психологічну травму середнього ступеня інтенсивності.

З'ясовано, що фази «емоційного вигорання» у поліцейських спецпідрозділу частково сформовані, а синдром характерний для 10% опитаних. Респонденти виявляють ознак вигорання чи стресу. Фаза «резистенція» перебуває на стадії формування у майже 10% респондентів як протидія стресовим впливам. 90 % опитаних мають достатньо емоційних та фізичних ресурсів, за короткий проміжок часу здатні швидко відновлюватися. У випадках виникнення наростаючого стресового впливу респонденти намагаються подолати ці симптоми. Якісний професійно-психологічний відбір та професійно-психологічна підготовка є основою успішної професійної діяльності поліцейського підрозділу поліції особливого призначення Національної поліції. А своєчасна діагностика синдрому емоційного вигорання, впровадження дієвих профілактичних заходів дозволить знизити рівень вигорання поліцейських і протидіяти їх професійній деформації, що, у свою чергу, позитивно відобразиться на якісному виконанні поліцейськими підрозділів особливого призначення покладених на них обов'язків захисту громадян. 10 % опитуваних, які мають часткові фази «емоційного вигорання» підтверджують що вплив повномасштабного вторгнення РФ на територію України, розлучання з сім'єю та інше, також впливають на продуктивність роботи.

Висновок: Стрес та напруга невід'ємна частина роботи поліцейських підрозділів поліції особливого призначення, тому дуже важливо повною мірою аналізувати та проводити профілактичну роботу психологів на базах підрозділів поліції особливого призначення. Тема дослідження емоційного вигорання в органах поліції а також підрозділах поліції особливого призначення майже не розкрита і проведення досліджень настільки мізерне, що орієнтуватись на них важко. Є підстави стверджувати, що лише за наявності відповідного діагностичного інструментарію можна не лише відслідкувати фази розвитку емоційного вигорання у співробітників поліції особливого призначення, підтвердити їх статистичними даними, а й розробити психопрофілактичні заходи щодо запобігання появи емоційного вигорання. Як перспективу подальшої нашої роботи необхідно передбачити дослідження особливостей гендерного прояву емоційного вигорання у поліцейських підрозділів поліції особливого призначення.

Арутюнова Д.Ю.

*здобувач вищої освіти другого
(магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія»,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Балахтар В.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки професійної освіти,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК НАЙВИЩА МЕТА РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Актуальність зазначеної теми обумовлюється тим, що самоактуалізація, як фінальна ланка у піраміді потреб за Маслоу, є досяжною лише для невеликого проценту населення. На процес самоактуалізації впливають внутрішні та зовнішні фактори, що робить це явище більш масштабним для вивчення.

Сама по собі самоактуалізація є джерелом непомірного кількості ресурсів, сприяє збалансованому та позитивному стану тіла та душі. Іронічним є те, що для самого досягнення такого рівня людина має вкласти не менше сил та зусиль, а також слід детально вивчити свою мету, її характеристики та методи досягнення. Перспективою даних досліджень стала можливість кардинального покращення рівня життя та самопочуття, підняття рівню стресостійкості та працездатності, надання розлогого розуміння про дане явище.

Стан розробленості проблеми. Питання самореалізації (самоактуалізації) особистості традиційно пов'язуються з гуманістичною психологією, у якій даний термін є центральним. Згідно до "піраміди потреб" А. Маслоу, самоактуалізація є найвищою потребою людини [8]. Значний внесок в дослідження проблеми самоактуалізації особистості зробили Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фромм, Е. Еріксон, К.Г. Юнг. Перспектива дослідження самоактуалізації, шляхів її формування та досягнення дала б можливість досягти розуміння про дане явище, що наштовхнуло б багатьох людей до кардинального покращення рівня життя та самопочуття, підняття рівню стресостійкості та працездатності. Таким чином явище самоактуалізації як

фіналу розвитку особистості стало предметом вивчення та дискусій тисячі талановитих науковців та дослідників, що дало нам багату базу для вивчення даних понять та їх впливів на повсякденне сучасне життя.

Метою дослідження є теоретично розглянути феномен самоактуалізації та визначити шляхи її досягання як найвищої мети впродовж життя.

Виклад основного матеріалу. Самоактуалізація – це безперервне прагнення людини до розвитку усіх своїх можливостей, одним із найсильніших мотиваційних факторів, що презентує людину як істоту, як взірця еволюційного процесу, яка не підвладна інстинктам та деградації, а спрямована на дисципліну та розвиток. Це явище виступає властивістю особистості, а не індивіда, яка виявляється в її прагненні до якнайповнішої самореалізації та самовдосконалення, бажанні бути тим, ким вона може бути.

За К. Роджерсом для особистості, що самоактуалізується властиві такі характерні риси:

1. здатність завжди вільно реагувати на ситуацію й вільно переживати свою реакцію (стресостійкість);
2. відкритість будь-якому досвіду, намір людини жити повним життям у кожний його момент;
3. здатність людини більше прислухатися до власних інстинктів та інтуїції, ніж до розуму й думки інших (відсутність конформізму);
4. почуття свободи у думках і вчинках;
5. високий рівень творчості.

Для досягання самоактуалізації мають бути задоволені попередні, більше приземлені потреби: фізичні (відсутність голоду та спраги, наявність сну і сексу, почуття безпеки) та соціальні (побудова родинного та дружнього кіл, почуття поваги та самоповаги). Після цього головна суть полягає у розкритті своїх навичок і мрій, раціональне та практичне задіяння, здоровий фізичний та психологічний стан і самозадоволення.

На формування самоактуалізації впливають внутрішні і зовнішні фактори. До внутрішніх входять фізичні властивості людини, її нервова система та здібності. Зовнішні фактори характеризуються як оточення взірця (або протилежне йому, що навпаки протидіє самореалізації), ідеологія суспільства, у якому людина знаходиться, фінансова, матеріальна обставини, що не залежать від особистості.

Як динамічний процес самоактуалізації, він може доходити прогресу і регресу, і важливо не зневажати собою і не зупиняти розвивати себе протягом

усього життя, пробувати щось нове та не пізнане, знайомитись із новими людьми, заводити друзів та партнерів як на роботі, так і по життю.

Висновки. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що самоактуалізація є складовим, обумовленим та безперервним процесом саморозвитку особистості за наявності власної мотивації, а не впливу інших людей. Вона може бути досягнена лише при задоволенні усіх попередніх потреб, таких як: фізичні та соціальні. Ці результати дослідження можуть бути використані в практиці для глибшого ознайомлення із подібним явищем, його вивчення та досягнення, зокрема у контексті навчального процесу.

Балахтар В.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки професійної освіти,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ У КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Постановка проблеми. Війна змінила звичайне життя кожного українця, у тому числі й професійну діяльність викладачів закладів освіти, здобувачів вищої освіти. Більшість з них продовжують освітній процес у дистанційній формі, вболівають за освіту, є активними генераторами нових ідей та ініціатив задля розвитку ключових компетентностей як майбутніх, так і практикуючих фахівців загалом і фахівців соціономічних професій зокрема.

Стратегічним ресурсом розвитку суспільства нині є інформація і знання потребують постійного оновлення. А для ЗВО це означає, що одним із результатів навчання та виховання майбутніх фахівців соціономічних професій має стати сформована здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, готовність до оволодіння сучасними технологіями одержання інформації, здатність використовувати її для подальшої самоосвіти, надання підтримки людині, задоволення потреб різних верств населення, сприяння їхній успішній адаптації, соціалізації та професіоналізації в кризових умовах сьогодення

Ефективність і дієвість функціонування соціальних, психологічних служб важко переоцінити. Тому потреба у фахівцях зростає з кожним днем і

потребує консолідації суспільства навколо вирішення актуальних проблем, пошуку шляхів виходу із кризового стану сучасного українського суспільства.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей професійної підготовки фахівців соціономічних професій у кризових умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Зміст і функції цієї діяльності зумовлені *соціально-психологічними особливостями професійної діяльності фахівців соціономічних професій* і передбачають надання соціальних, психологічних та ін. послуг населенню.

Основні *напрями* діяльності типологізують за різними аспектами: *категоріями населення, сферами життєдіяльності суспільства, умовами спрямованості щодо вирішення проблем*. Особливо актуальними наразі стали: волонтерський рух, діяльність з вимушеними переселенцями, соціально-психологічна допомога військовим та їхнім сім'ям, окупованому населенню, маломобільним людям, а це понад 70% населення.

Кожен з нас в певні періоди життя належить або може належати до таких людей. Це зокрема люди літнього віку, особи з тимчасовими погіршеннями здоров'я (через травму чи хворобу), вагітні жінки, діти до 7 років, люди з нестандартними розмірами тіла, люди з інвалідністю та інші.

Обмеження мобільності або функціональні обмеження можуть бути пов'язані з фізичними особливостями людини – інвалідністю, дитячим чи літнім віком, а можуть бути пов'язані з тимчасовими станами – вагітність, стрес, хвороба, травма. Тобто можуть бути постійними (які не змінюватимуться з часом) або тимчасовими (наприклад, людина, яка захворіла через певний час одужає). Так само, обмеження може бути викликане відсутністю досвіду або знання. Наприклад, турист в країні, в якій говорять іншою мовою або мають інші правила. Без сторонньої допомоги, якщо немає універсальних зрозумілих позначок, людині буде важко навіть зорієнтуватися в місті чи скористатися громадським транспортом.

Що спільного є у цих ніби різних людей?

Вони усі, мають труднощі при переміщенні, потребують соціальної підтримки і зазнають підвищеного ризику дискримінації

А якщо це умови, в яких перебувають українці вже ьльше року, чи здатні вони самотійно спуститися у бомбосховище? Сісти у потяг чи просто вийти з будинку, спуститися у підвал, виїхати з території на сході наші країни, напр., людина з інвалідністю на візку колісному чи мама з маленькою дитиною, людина похилого віку. Тобто у кризових умовах, усі ці та інші проблеми, з якими живуть ці люди посилюються

І усі ці люди, як і кожен з нас потребують відповідних послуг *соціальних, психологічних, правових, економічних* та ін., які б дозволили отримати підтримку чи допомогу і протидіяли факторам соціального виключення.

А як же наші фахівці соціономічних професій готові до надання послуг маломобільним людям. Давайте розглянемо на прикладі фахівців соціальної роботи які найбільш дотичні до сфери соціального захисту населення

За результатами емпіричного дослідження, в якому взяли участь 625 фахівців соціальної роботи з усіх регіонів України виявлено суперечливу структуру ціннісних орієнтацій, внутрішньої мотивації вибору професії та навчання, потреби у самоствердженні і самовдосконаленні у сфері соціальної роботи що, на нашу думку, свідчить про серйозні проблеми і перепони у становленні особистості фахівця у професійній діяльності.

За нашою концепцією провідним тут має бути особистісний розвиток, що потребує *самовизначення в якості фахівця* на стадії професійної підготовки, а це у свою чергу істотно впливає на процес і результат становлення особистості фахівця і тісно пов'язане з його уявленнями, позитивним ставленням до професії та до себе як фахівця, внутрішньою мотивацією вибору професії і навчання, просоціальними цінностями, задоволенням потреб у самоствердженні і самовдосконаленні у професійній діяльності. Варто зазначити, що важливий вплив на самовизначення фахівця здійснює і здатність до самоаналізу особистісних якостей як підґрунтя формування професійно-важливих якостей, прагнення набути досвіду у професійній діяльності, що не можливо зробити без прийняття морально-етичних орієнтирів соціальної роботи.

З урахуванням соціально-психологічних особливостей професійної діяльності нами розроблено й обґрунтовано концептуальну модель становлення особистості фахівця з соціальної роботи, визначено й обґрунтовано соціально-психологічні умови становлення особистості фахівця з соціальної роботи у процесі його професіоналізації: організацію спеціального соціально-психологічного навчання, що сприятиме становленню особистості фахівців; формування ціннісного ставлення до професії та до себе як фахівця; сприяння розумінню й усвідомленню власного становлення до соціальної роботи як місії захисту населення від негативного впливу деструктивних соціальних явищ; усвідомлення вимог до індивідуально-психологічних та професійних якостей фахівця як суб'єкта діяльності в складних умовах сьогодення; розвиток здатності до самоаналізу рівня розвитку професійно-важливих якостей фахівців з соціальної роботи,

складання й реалізації індивідуальних програм професійної саморозвитку особистості.

Спираючись на технологічний підхід Л. Карамушки, нами розроблено систему соціально-психологічного супроводу фахівців на різних етапах їх професійного становлення.

Висновки. Наведений перелік особливостей професійної діяльності фахівців з соціальної роботи, його особистісних та професійних якостей не є повним та вичерпним, а особливості їх формування та прояви залежать від різних факторів, до того ж фахівець має прагнути до постійного пошуку нових шляхів, засобів і можливостей щодо власного як самовизначення, так і подальшого становлення у професійній діяльності у соціальній сфері.

На жаль далеко не усі фахівці, які обіймають дану посаду у територіальних громадах, якщо така посада є, мають фахову освіту.

Баранова Ольга

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Практична психологія»,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Балахтар В.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки професійної освіти,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ПРОСТІР, СПРИЯТЛИВИЙ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЩОДЕННОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Всесвітня організація здоров'я вважає, що психічне здоров'я є основою якості життя людини, зазначає, що «немає здоров'я без психічного здоров'я» (WHO, 1954) та визначає його як «стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти» (WHO, 2004).

Дитяче психічне здоров'я не менш важливе, ніж психічне здоров'я дорослих і є одночасно його фундаментом та своєрідним тренувальним майданчиком на якому напрацьовуються навички турботи про власний

добробут. UNICEF підкреслює, що підтримка психічного здоров'я в дитинстві є «суттєвою інвестицією в дітей та увесь світ» та відносить його до категорії людських прав, які мають бути пропаговані й захищені. Також йдеться про те, що у випадку дітей та молоді психічне здоров'я «тісно переплетене з цінностями спільноти й родини, культурними нормами, соціальними очікуваннями та можливостями розвитку» (UNICEF, 2021). Тобто те, як спільнота сприймає дітей, яку поведінку вважає прийнятною, наскільки підтримує дітей та як багато пропонує можливостей для їх розвитку – також впливає на психічне здоров'я, покращує або погіршує його.

Одним із способів підтримки інклюзивності шкільної освіти є надання першої допомоги у сфері психічного здоров'я дітям, які вже мають психічні розлади, а також пов'язані з ними складнощі у навчанні та спілкуванні. Перша допомога у сфері психічного здоров'я в школах може бути організована у різний спосіб. Окрім структурованих тренінгових програм типу *Неймовірні роки* / *Incredible Years* може йтися про психологічне консультування або індивідуальні чи групові структуровані психологічні інтервенції різної тривалості. Більшість таких інтервенцій є короткими та базуються на когнітивно-поведінковій або інтерперсональній психотерапії, є гарно дослідженими та мають високу ефективність (Neil and Chistensen, 2009; Barlow et al 2007; WernerSeidler et al., 2017).

Нижче перераховано деякі фактори, які можуть сприяти психічному здоров'ю та щоденному благополуччю учнів, студентів та вчителів:

1. **Здорова атмосфера:** в освітньому середовищі має бути сприятлива атмосфера, яка не створює стресу та допомагає учасникам освітнього процесу відчувати себе комфортно та безпечно.

2. **Соціальна підтримка:** учні, студенти та вчителі повинні мати можливість отримувати соціальну підтримку від одне одного та від адміністрації школи або університету.

3. **Забезпечення необхідними ресурсами:** учасникам освітнього процесу необхідно мати доступ до необхідних ресурсів, таких як належне обладнання, матеріали та інші засоби, що необхідні для ефективного навчання.

4. **Прозорість та відкритість:** в освітньому середовищі має бути прозорість та відкритість щодо управління та прийняття рішень, що стосуються навчання та роботи вчителів.

5. **Можливості для особистісного розвитку:** в освітньому середовищі мають бути можливості для особистісного розвитку учасників, такі як додаткові курси, тренінги та інші форми професійного розвитку.

6. Заохочення до активної участі: учасникам освітнього процесу має бути заохочено до активної участі в навчальному процесі та в інших аспектах життя.

Отже, освітня середовище, яке створюється з урахуванням цих факторів, може допомогти учасникам освітнього процесу розвивати свій потенціал, зберігати психічне здоров'я та досягати щоденного благополуччя. Постійна підтримка та розвиток сприятливого освітнього середовища є важливим завданням для всіх студентів.

Бідняк В.Є.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри психології та особистісного розвитку,
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»,
Київ, Україна*

Науковий керівник: Сухенко Я.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та особистісного розвитку
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»,
Київ, Україна*

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Як зазначається у великій кількості наукових робіт сучасний світ має тенденцію до швидких та непередбачуваних змін. Уперше у 1985 році економісти та професори У. Бенніс і Б. Нанус виявили майбутню тенденцію глобальних змін [1]. Вигаданий ними акронім VUCA описує чотири прояви цих тенденцій та ілюструє стан сучасного світу: мінливість (Volatility), невизначеність (Uncertainty), складність (Complexity) і неоднозначність (Ambiguity). Усі вони підтвердились у 2023 році під час війни в Україні та на фоні нестабільної світової політики в цілому. Така ситуація породжує потребу суспільства у фахівцях різних спеціальностей, що можуть швидко адаптуватися до вимог сьогодення та знаходити креативні рішення для вирішення актуальних проблем.

Метою статті є теоретичний аналіз креативності як психологічного явища як основи для розроблення та впровадження програми розвитку інтелектуального потенціалу здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Приступаючи до теоретичного дослідження слід згадати психолога Р. Сімпсона, який у 1922 р. вперше використав термін креативність у власній роботі, тим самим увівши його в психологічну науку. Проте, довгий час наукова спільнота практично не виявляла уваги до теми креативності, що підтверджують дані інформаційних фондів Каліфорнійського університету 1925-1949 р.р. про наявність лише 6 робіт присвячених даній темі [10]. Зростання науково інтересу в цій галузі пов'язують з виступом Дж. Гілфорда, який, вступаючи на посаду 58 президента АРА у 1950 р., звернув увагу на актуальність розроблення проблеми креативності. Поступово протягом наступних десятиліть й понині спостерігається помірна тенденція до спаду інтересу наукової спільноти до дослідження креативності, що пояснюють складністю досліджуваної теми та наявною методично-дослідницькою базою.

Як зазначає О. Куцевол, попри велику кількість робіт, на даний момент не існує єдиного загальновизнаного визначення поняття «креативність». Більшість дослідників найчастіше визначають креативність, як здатність створювати нові ідеї, продукти, втілювати інновації та перетворювати старе [7]. В зарубіжних публікаціях часто не відокремлюють поняття креативності та творчості через мовну специфіку, аналогічна ситуація має місце і у вітчизняних дослідженнях. Ми схилиємось до думки про те, що подібне злиття понять є не коректним, адже ці поняття схожі, але не тотожні. Спираючись на думку В. Павленка зазначимо, що головною особливістю творчості є залежність від афективних станів, тоді як креативності – незалежність, прагматичність і цілеспрямованість на результат [8].

Щодо чинників і структури креативності існують різні погляди науковців. І. Пуні А. Феррарі та Р. Качіа розглядають інтелект в якості чинника креативності [11]. Дж. Гілфорд, І. Тейлор, Г. Грубер та інші вважають креативність самодостатнім явищем стверджуючи, що кореляція між цими явищами незначна або цілком відсутня. А. Танненбаум, А. Олох, Д. Богоявленська, А. Маслоу стверджують, що між цими явищами існує певна залежність. Д. Векслер, Р. Уайсберг, Л. Термен, С. Герберт, Р. Стенберг висловлюють припущення, що креативність як явище є наслідком взаємодії багатьох когнітивних процесів. Утім, варто зазначити, що найчастіше в психології переважає ідея про нелінійний зв'язок між інтелектом та креативністю.

До чинників креативності Д. Перкінс, розробник «Snowflake Model of Creativity» відносить наступні: здатність порушувати прийняті кордони,

когнітивна мобільність, прийняття інших точок зору, сильна особистісна мотивація та спонукання до дії, готовність ризикувати і помилятися [2]. Окрім інтелекту Р. Стенберг також зазначає такі можливі чинники як: наявні знання, оточуюче середовище (сприятливі умови розвитку), мотивація, особистісні характеристики (здатність долати перешкоди та йти на розумний ризик;) та способами мислення (спрямованість на розвиток) [4]. Іншими чинниками креативності ряд зарубіжних дослідників визначають готовність до ризику та толерантність до невизначеності. Перший пов'язаний із креативністю в соціальній, академічній, організаційній та педагогічній сферах, при цьому його вплив має досліджуватись окремо в кожній сфері життя людини, тому що він може відрізнятися в кожній із них [5]. Стосовно толерантності до невизначеності, то вона часто розглядається і як чинник креативності, і як структурний компонент креативності [3]. Інший підхід до визначення чинників креативності пропонує В. Павленко описуючи фактори, які пригнічують її розвиток, зокрема: конформізм, надмірна самокритичність, ригідність, страх невдачі, відсутність готовності до ризику та нетерплячість [9].

Проблема розвитку креативності здобувачів вищої освіти має певну специфіку. Як зазначають О Боровець, Т Яковишина період навчання у вищій позначається значним підвищенням пізнавального навантаження, обсягу знань, мотивації до навчання, а також когнітивних і особистісних вимог до студента [6]. Саме тому дуже важливо мати достатній рівень креативності, адже на думку групи вчених вона є підґрунтям успішного процесу навчання, самоосвіти, адаптації до умов навчання, високого рівня навчальної успішності, ефективних дій в умовах невизначеності, гнучкості та неординарності мислення. На думку дослідників для цього здобувачі освіти мають перебувати у сприятливих для розвитку креативності умовах, які дозволять їм реалізувати власні резерви розвитку через застосування дотичних психотехнологій. Важливим вони визначають також аналіз й роботу над помилками, що виникають під час творчого процесу, для закріплення результату на практиці.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У підсумку ми можемо зазначити, що наразі у науковій спільноті відсутнє універсальне визначення креативності, проте найчастіше її тлумачать як здатність створювати нові ідеї, продукти, втілювати інновації, перетворювати старе на нове. Окрім цього в зарубіжних та українських роботах поняття креативності та творчості часто ототожнюють. Значний внесок у розвиток наукових уявлень про креативність зробили Р. М. Сімпсон та Дж. Гілфорд. Вони ввели дане

поняття та сфокусували увагу наукової спільноти на даній проблемі. Однак наразі увага до теми креативності має тенденцію до спаду. До чинників розвитку креативності можна віднести інтелект, внутрішню мотивацію, готовність ризикувати та толерантність до невизначеності. Стосовно останніх двох дослідники наполягають на необхідності дослідження відповідних зв'язків в кожній сфері життя людини окремо. Важливу роль креативність відіграє в навчальній діяльності здобувачів вищої освіти. Для її розвитку здобувачі мають перебувати у сприятливих умовах, що дозволять реалізувати резерви розвитку креативності через застосовування відповідних психотехнологій, у тому числі й роботу над помилками з метою фіксації отриманого результату.

Перспективи подальшого дослідження пов'язуємо з емпіричним дослідженням взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та готовністю до ризику у здобувачів вищої освіти, що зумовлюється незначною кількістю наукових розвідок в просторі української психологічної науки.

Список використаних джерел:

1. Bennis, W. & Nanus, B. (1985). *Leaders: The strategies for taking charge*. New York: Harper & Row.
2. Percins D. N. (1988). *The possibility of invention. The nature of creativity*. Cambridge: Cambr. Press.
3. Robinson, J. R., Workman, J. E., & Freeburg, B. W. (2019). Creativity and tolerance of ambiguity in fashion design students. *International Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 12(1), 96-104.
4. Sternberg, R. J. (2006). The nature of creativity. *Creativity research journal*, 18(1), 87.
5. Tyagi, V., Hanoch, Y., Hall, S. D., Runco, M., & Denham, S. L. (2017). The risky side of creativity: Domain specific risk taking in creative individuals. *Frontiers in psychology*, 8, 145.
6. Боровець, О., Яковишина, Т. (2022). Розвиток творчості – підґрунтя якісної професійної підготовки майбутніх учителів. *Перспективи та інновації науки*, 2(7).
7. Куцевол, О. М. (2007). Теоретико-методичні основи розвитку креативності майбутніх учителів літератури.
8. Павленко В. В. (2017). Розвиток креативності молодших школярів. За ред. проф. О.Є. Антонової. Житомир.
9. Павленко, В. В. (2018). Розвиток креативності в професійній підготовці майбутніх учителів початкових класів. *Матеріали Всеукраїнської*

науково-практичної конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців у вимірі освітніх реалій» (11–12 жовтня, 2018), 294-301.

10. Улащук, А. О. (2021). Розвиток креативності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.

11. Шрагіна Л. І. (2010). Технологія розвитку креативності. К.: Шк. світ, 2010. 160 с. (Серія «Психологічна скарбничка»).

Бондарчук О.І.

*завідувач кафедри психології управління
ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
доктор психологічних наук, професор,
Заслужений працівник освіти України,
м. Київ, Україна*

Пінчук Н.І.

*доцент кафедри психології управління
ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
кандидат психологічних наук, доцент,
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. В умовах широкомасштабної війни актуалізувалися загрози психологічному здоров'ю особистості через перманентний екстремальний стрес і неготовність значної кількості громадян України до самопідтримки, саморегуляції та відновлення сприятливих емоційних станів, психічного й психологічного здоров'я тощо.

Стан розроблення проблеми. Проблема психічного й психологічного здоров'я вже була предметом численних досліджень, зокрема: кроскультурні дослідження здоров'я та його цінності (Schwartz, 1992 та ін.); психології здоров'я в різних сферах діяльності: освітній (Hammond, 2004) та ін., професійний (Leka, Houdmont, 2010) та ін., співвідношення психічного та психологічного здоров'я (Коцан, Ложкін, Мушкевич, 2011) та ін., методів діагностики та підтримки психічного здоров'я, в тому числі в умовах війни (Карамушка, 2022, Титаренко, 2023) та ін.

Водночас, єдиного підходу до розуміння психологічного здоров'я, його співвідношення з психічним здоров'ям наразі не існує, що утруднює визначення особливостей підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості під час війни.

Мета дослідження: за результатами теоретичного аналізу літератури визначити особливості підтримки та відновлення психологічного здоров'я дорослої особистості в кризових умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Загалом здоров'я як багатоаспектний феномен доцільно розглядати як системну якість, як предмет міждисциплінарного дослідження, як складний і глобальний соціокультурний феномен в цілому, в якому виокремлюємо фізичне психічне й психологічне здоров'я, які в сукупності визначають здоров'я особистості загалом. При цьому на рівні психологічного здоров'я особливого значення набуває ціннісне ставлення до себе і до життя, що зумовлює свободу вибору, здатність творити й вдосконалювати світ, визначає інтерес до самопізнання, самовизначення, самореалізації свого творчого Я тощо.

До основних індикаторів психологічного здоров'я, які в сукупності визначають його сформованість, відносимо такі: автопсихологічна компетентність; детермінація поведінки мотивами особистісного та духовного розвитку; незалежність, самостійність і відповідальність вчинків; максимально творче використання суб'єктом своїх здібностей; конструктивне ставлення до життєвих труднощів, негативного зворотного зв'язку тощо.

При цьому варто зазначити, що *на рівні особистості* під час випробувань й викликів сьогодення надзвичайно важливе значення у контексті підтримання й відновлення психологічного здоров'я набуває здатність особистості до саморегуляції, яка забезпечує підтримку балансу між психічними витратами й відновленням особистісних ресурсів. Йдеться про:

- 1) активізацію своєї діяльності в діяльності, яка по можливості покращує світ чи принаймні простір навколо себе;
- 2) прийняття своїх можливостей, усвідомлення особистісних ресурсів;
- 3) створення в умовах невизначеності ділянок визначеності через розмірену (по можливості) працю, збереження звичок і ритуалів буденного життя, за потреби – конструювати нові;
- 4) першочергову увагу до власного психічного стану, проживання своїх емоцій;
- 5) підтримання зв'язку з людьми, які складають екологічне коло спілкування тощо.

На *рівні міжособистісної взаємодії* йдеться про обмеження (по можливості) негативного впливу зовнішнього середовища на себе і на інших учасників комунікації, доцільність зосередження на конструктивній діяльності з допомоги собі та іншим. Безперечно при цьому важливо розвивати вміння за потреби надавати першу психологічну допомогу чи перенаправити до відповідного фахівця.

На *інституціональному рівні* варто відзначити доцільність комплексного, широкомасштабного дослідження здоров'я на всіх рівнях на основі чітких критеріїв і показників, підготовка та узгодження дій фахівців, які сприятимуть підтриманню й відновленню здоров'я особистості в складних умовах сьогодення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. За результатами теоретичного аналізу літератури виокремлено специфіку та основні критерії психологічного здоров'я як системної якості, що визначає ціннісне ставлення до себе і до життя, зумовлює свободу вибору, здатність творити й вдосконалювати світ, визначає здатність до саморозвитку й самореалізації.

Відповідно йдеться про доцільність підтримки й відновлення психологічного здоров'я особистості системно, на внутрішньоособистісному, міжособистісному та інституціональному рівнях.

Щодо перспектив дослідження уявляється проведення широкомасштабного дослідження психологічного здоров'я особистості, які можна врахувати при розробленні програми його підтримки й відновлення на визначених рівнях.

Брюховецька О.В.

*професор кафедри психології та особистісного розвитку
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
доктор психологічних наук, професор,
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ УПРАВЛІНЦІВ

Постановка проблеми. Радикальні соціально-економічні зміни в Україні, необхідність розвитку вітчизняного виробництва зумовлюють актуальність знань про закономірності управління, про психологічні особливості поведінки людини в організаціях, які є, по суті, невід'ємною складовою загальної культури особистості фахівця. Умовою його ефективної

діяльності, а в кінцевому рахунку і життєвого успіху є знання організаційних, управлінських та комунікативних закономірностей. Звичайно, предметна сфера діяльності спеціалістів є різною, отже, різними будуть і специфічні методи управління, але основна ланка менеджменту – людина, її психологічні особливості залишаються незмінними і мають універсальне значення. Координація діяльності підрозділів організації і окремих її членів для досягнення спільних цілей здійснюється, в першу чергу, в процесі їх комунікації. Все, що відбувається в організації, прямо чи опосередковано пов'язане з комунікативними процесами, а тому вони є одним з основних засобів забезпечення її цілісності і функціонування.

Комунікативна функція керівника вбудована в тканину всіх управлінських функцій, вона виступає засобом їх реалізації та взаємної координації. Ефективність її здійснення проявляється у взаємозадоволеності членів організації результатами ділового спілкування та залежить від комунікативної компетентності кожного і, перш за все, менеджерів.

Комунікативні уміння формуються в умовах безпосередньої взаємодії, тому є результатом досвіду спілкування між людьми. Закономірно, що в цій ситуації необхідним є пошук нових рішень у царині професійної комунікативної культури сучасного управлінця, вдосконалення механізмів, які регулюють якість його комунікативну діяльність.

Стан розробленості проблеми. Психологічні особливості діяльності менеджерів в організаціях представлені значною кількістю як зарубіжних (М. Альберт, Р. Блейк, У. Бреддік, М. Вудкок, Дж. Грейсон, К. О'Дейл, С. О'Доннел, П. Дикон, В. Зігерт, С. Ковалевські, К. Кіллен, Г. Кунц, Й. Кхол, Л. Ланг, М. Мескон, Дж. Моутон, Д. Френсіс, Ф. Хедурі, Ф. Фостер, Х. Хекхаузен та ін.), так і вітчизняних досліджень (В. Жигалов, Й. Завадський, О. Бондарчук, О. Брюховецька, Л. Даниленко, Л. Карамушка, О. Креденцер, В. Лозиця, М. Мартиненко, М. Михайленко, Ю. Палеха, О. Соснін, І. Тимошенко, В. Терещенко, О. Філь, Ф. Хмель, Ю. Швалб, Л. Шимановська, Г. Щокін та ін.).

Для даного дослідження важливе значення мали праці, в яких висвітлено особливості комунікативної функції діяльності менеджера та ділового спілкування (Г. Бороздіна, О. Брюховецька, І. Гічан, В. Казміренко, Ю. Крижановська, В. Кричевський, О. Лунєва, Є. Міщич, І. Осечинська, А. Панасюк, Б. Поршнєв, Г. Троцко, І. Трубавіна, Н. Хрящева, Т. Чмут, Г. Федосова та ін.).

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично вивчити особливості розвитку комунікативних умінь майбутніх управлінців.

Виклад основного матеріалу. Під комунікативною компетентністю розуміють здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певну сукупність знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне спілкування. Вона передбачає вміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти і бути зрозумілим для партнера по спілкуванню. Комунікативна компетентність формується в умовах безпосередньої взаємодії, тому є результатом досвіду спілкування між людьми. Цей досвід набувається не тільки у процесі безпосередньої взаємодії, а також опосередкованої, в тому числі з літератури, театру, кіно з яких людина отримує інформацію про характер комунікативних ситуацій, особливості міжособистісної взаємодії і засоби їх вирішень. У процесі опанування комунікативної сфери людина запозичає з культурного середовища засоби аналізу комунікативних ситуацій у вигляді словесних і візуальних форм.

Характерними особливостями комунікативних умінь управлінців, на нашу думку, є комунікативні та організаторські здібностей; вміння слухати; рівень комунікативного контролю; потреба в спілкуванні. Також важливою умовою для розвитку комунікативних умінь є вміння керівника співпрацювати в команді.

Комунікативні вміння визначають якість спілкування особистості та включає такі складові як комунікативні властивості особистості, що характеризують розвиток потреби у спілкуванні, ставлення до способу спілкування та комунікативні здібності – здатність володіти ініціативою в спілкуванні, виявляти активність, емоційно відгукуватися на стан партнерів з спілкування, формулювати і реалізовувати індивідуальну програму спілкування.

Необхідність вибудовування продуктивних комунікативних відносин, сприяючих успішній професійній діяльності, вимагає від управлінця не тільки знань про те, яким повинен бути процес комунікації, знання технологій ділового спілкування і взаємодії. Управлінцю необхідний цілісний комплекс, що включає знання і вміння особливого плану, а також особливі якості особи, на основі яких менеджер зможе організувати ефективне комунікативно-професійне спілкування і взаємодію. Для здійснення ефективної комунікації майбутній управлінець повинен чітко уявляти собі логіку самого процесу комунікації, його структуру та послідовність операцій.

Для організації емпіричного дослідження нами було використано чотири методики, які на нашу думку розкривають основні показники сформованості комунікативних умінь майбутніх управлінців: «Методика дослідження комунікативних та організаторських здібностей КОЗ-1»; «Методика оцінки потреби в спілкуванні»; «Рівень комунікативного контролю в спілкуванні»; Опитувальник «Чи вмієте ви слухати». Згідно з отриманими нами даними, у досліджуваних управлінців рівень організаторських здібностей є не високим. Такі показники комунікативних здібностей у майбутніх управлінців є наслідком малорозвинених навичок спілкування, що, у свою чергу, призводить до втрати таких рис, як відвертість, доброзичливість, комунікабельність, схильність до компромісів. Показники потреби в спілкуванні показали середній рівень товарищескості. Комунікативний контроль у досліджуваних майбутніх управлінців знаходиться на середньому рівні. Вміння слухати у більшості досліджуваних є таким, що має покращуватися. Отже, група випробовуваних потребувала подальшої серйозної та планомірної соціально-психологічної роботи з формування і розвитку комунікативних та організаторських здібностей та умінь, що є необхідним для вдосконалення їх професійної діяльності.

Розроблена нами тренінгова програма спрямована на вдосконалення комунікативних умінь складається із практичних тренінгів–семінарів, які будуть вдосконалювати комунікативні навички. Тренінгова програма передбачає використання інформаційно-пізнавальних, діагностичних та корекційно-розвивальних методів і базується на поєднанні навчального та тренувального аспектів, дотриманні загальноприйнятих норм і правил групової роботи, та вербалізованій рефлексії. Особливий інтерес в контексті розвитку комунікативних вмінь викликає активне, або взаємодіюче навчання до якого відносять: міні-лекції, криголами, групові дискусії, рольові ігри, вправи.

Дослідження довело, що впровадження тренінгової програми вдосконалення комунікативних умінь управлінців і використання спеціальних технік, стратегій і правил конструктивного спілкування позитивно впливає на розвиток та вдосконалення комунікативних умінь.

Висновки. Отже, жоден управлінець не зможе досягти своєї професійної мети без комунікативних умінь, які є найважливішим аспектом в його роботі. Комунікацією називають здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певну сукупність знань, умінь і навичок,

що забезпечують ефективне спілкування. Вона передбачає уміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти і бути зрозумілим для партнера по спілкуванню.

Список використаної літератури.

1. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія / О. І. Бондарчук. – Київ, 2008. – 318 с.
2. Брюховецька О. В. Модернізація управління організацією в умовах перехідного періоду / О. В. Брюховецька // Технології роботи психолога в організації : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студ., аспірантів та молодих вчених (9–10 жовт. 2014 р., м. Запоріжжя) ; Запорізький нац. ун-т. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – С. 90–92.
3. Брюховецька О. В. Застосування інноваційних методів навчання в процесі підготовки керівників організацій в системі ППО / О. В. Брюховецька // Актуальні проблеми психології та педагогіки : зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (11–12 листоп. 2016 р., м. Харків). – Х. : Східноукр. організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. – С. 86–89.
4. Організація якісної підготовки менеджерів в умовах другої вищої освіти / Є. В. Воробйова, С. М. Резнік // Наука і освіта. – 2011. – № 8 (Педагогіка). – С. 24–27.

Бузек А.Є.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОП «Соціальна робота»,

Чернівецький національний університет імені Ю.Федьковича,

м. Чернівці, Україна

СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Постановка проблеми. Актуальність нашої теми зумовлена потребою розвитку соціальної відповідальності в умовах цифрового суспільства у складних умовах сьогодення зумовлює зростання ролі інформації та цифрових технологій загалом і в професійній діяльності працівників освіти зокрема. Це, у свою чергу, потребує розвитку як цифрової компетентності, створення умов, що сприяють ефективній роботі з різноманітними інформаційними джерелами, визначення чинників, що забезпечують ці процеси тощо, так і

розвитку їх соціальної відповідальності. Це зумовлює особливі вимоги до діяльності працівників освіти, їх здатності самостійно орієнтуватися в цифровому просторі, прагнути до саморегуляції, здійснювати пошук професійно важливої інформації, бути здатним до аналізу та її систематизації, використання цифрових технологій як сукупності засобів розв'язання професійних завдань, відповідати за наслідки поширення інформації, сприяти попередженню кібербулінгу, мобінгу та інших негативних явищ, що супроводжують становлення цифрового суспільства. Відповідальність є однією зі складових цифрової компетентності, що поєднує знання, вміння, навички, мотивацію і відповідальність.

Виклад основного матеріалу. У вивченні соціальної відповідальності у контексті цифрової компетентності працівників освіти уявляються значущими співвідношення свободи і відповідальності, співвідношення соціальної та особистої відповідальності, розуміння відповідальності як моральної категорії, дії, важливої складової виховання

Поняття відповідальності науковці трактують по-різному, а саме: *наявність свободи*, оскільки лише за вільною особистістю можна визнати почуття відповідальності; можливість виконання зобов'язання або обов'язку; якість, що є показником надійності та довіри; елемент державного управління, відповідальність за щось, певні зобов'язання перед іншими; «здатність особистості розуміти відповідність результатів своїх дій поставленим цілям, визнаним у суспільстві або колективним нормам, у результаті чого виникає почуття співучастності в спільній справі, а при невідповідності — почуття невиконаного обов'язку; готовність індивіда визнати, що він сам є причиною наслідків власної поведінки і діяльності» та ін.

Як бачимо, з одного боку, відповідальність немислима без свободи, але з іншого – свобода без відповідальності стає свавіллям. За вирішенням цієї дилеми стоїть свобода вибору загалом у кожної людини в соціумі. Так, у людини завжди є можливість вибору, разом з тим лише людина має нести відповідальність за цей вибір. Отже, людина має право приймати рішення і діяти відповідно до власної думки, проте вона має й особисто відповідати за результати власних дій, а не перекладати провину за негативні результати своїх рішень і дій на інших. Це свідчить про феномен «особистої відповідальності». Крім того, у рамках соціальної відповідальності останню розглядають як певне співвідношення між особистістю та суспільством, що

спрямована на користь всього суспільства, прийняття саме тих рішень, які відповідають цілям і цінностям людства.

Висновки. Зважаючи на вищесказане, варто зазначити, що прийняття рішення до дії у професійній діяльності завжди свідчить про свободу вибору, а цей вибір лежить у морально-етичній площині особистості вчителя НУШ, формуючи відповідальне ставлення до діяльності, використання інформації як цінності на основі прогнозування можливих наслідків за використання цієї інформації і разом з тим бути готовим нести відповідальність за ці наслідки.

Виноградова В.Є.

*завідувач кафедри психології та особистісного розвитку,
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
доктор психологічних наук, доцент,
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Сучасні події в Україні спонукають психологів шукати ефективні шляхи допомоги кожній особистості. Життя в умовах невизначеності, зміна процедур роботи під час війни як стрес-фактор виводять проблему психічного здоров'я особистості на новий рівень.

Попередні дослідження в інших країнах, що постраждали від збройних конфліктів показує, що найменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчує ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби.

У студентів спостерігаються зниження працездатності, мотивації до навчання. Нові умови життя, переїзди, почуття постійної небезпеки викликають стійке перенапруження, страх, тривогу, виснаженість, пригніченість тощо. Виникає необхідність спрямувати увагу співробітників університету на психологічну підтримку та супровід студентів.

Студенти 1-го курсу мають адаптаційний період до навчання у ВНЗ. Однак у частини студентів, які пережили психотравмуючі події, можуть бути адаптаційний внутрішньоособистісний конфлікт та складнощі в комунікації.

Травматичний досвід впливає на психоемоційне самопочуття, яке спричиняє нестабільність і втрату контролю над ситуацією та власним життям.

До них належать такі стани: втрата автономності («я не керую процесом, мене кудись несе»); втрата суб'єктивності («це не я приймаю рішення у своєму

житті, хтось зверху вирішує»); порушення ідентичності; розгубленість (на рівні думок не можуть зосередитися і виконувати розумові завдання, до яких звикли); регрес; побоювання відторгнення; відчуття незахищеності; стан жертви; злість та пошук «зовнішнього ворога» (хтось має за це заплатити); відсутність можливостей прогнозувати майбутнє; сором, низька самооцінка, почуття провини; функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами (ПАВ); реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Стан розробленості проблеми. Питання психологічної профілактики та зниження рівня гострих стресових розладів та посттравматичних стресових розладів досліджували такі науковці: В.І. Алещенко, А.А. Боченков, С.Ф. Глузман, Дж. Келлі, Г.І. Ломакін, В.Ф. Місюра, В.С. Новиков, Є.В. Підчасов, Р.П. Попелюшко, Дж. Ротор, П. Сміт, О.В. Тімченко, Ж. Цуциєва та ін.

Незважаючи на те, що теоретично та практично досліджувались питання психологічної роботи зі студентами, залишається недостатньо вивченим питання психологічного супроводу студентів у воєнний період та вдосконалення адаптаційних заходів.

Виклад основного матеріалу. Ж.Ч. Цуциєва наголошує на наявності в людей, які пережили психотравмуючі ситуації, змін в емоційно-вольовій, цілісно-мотиваційній та когнітивній сферах у ранньому періоді після травми (перші шість місяців після отримання травматичного досвіду). Зафіксовані нею зміни у психіці свідчать про наявність ПТСР.

Необхідно підкреслити, що порушення соціальної адаптації призводить до того, що люди з ПТСР дуже рідко звертаються за допомогою до психолога або лікаря та надають перевагу психотропним речовинам задля порятунку від нічних жахів та нав'язливих спогадів.

Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Мета – допомогти громадянам подолати надзвичайний стрес та наслідки пережитих травматичних подій, попередити розвиток психічних розладів.

Виникає нагальна потреба психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентами. А також допомога студентам у посттравматичному розвитку.

Нами було визначено основні завдання ВНЗ щодо психологічного супроводу студентів. На рівні адміністрації задачі полягають у наступних заходах: здійснення цілеспрямованої виховної роботи зі студентами з метою

їх адаптації до навчання у ВНЗ; оновлення змісту навчання у ВНЗ, включення психологічних дисциплін до навчальних планів усіх спеціальностей; організація у навчальному закладі роботи «Клубу практичної психології»; залучення студентів до самоврядування, наукових та громадських проєктів; підвищення якості психолого-педагогічної підготовки викладачів ВНЗ для зменшення педагогічних конфліктів; видання та розповсюдження буклетів щодо психологічного здоров'я студентів. На рівні викладачів: проведення факультативних занять із психології; організація заходів, присвячених адаптації студентів до нових умов життя; творчий підхід у викладанні дисциплін; індивідуальний підхід та психологічна підтримка. На рівні кураторів: збір та аналіз інформації про студентів; збір інформації про проблемні студентські сім'ї; здійснення контролю за студентами, які переживають труднощі в адаптації до ВНЗ та навчанні; співпраця з психологами та викладачами. На рівні психологів: проведення психолого-просвітницької роботи зі студентами та працівниками університету (проведення лекцій, семінарів, воркшопів з метою психопрофілактичної роботи); проведення психодіагностичної роботи (виявлення та аналіз психологічних проблем у студентів та співробітників); групи психологічної підтримки (обговорення важливих психологічних питань); проведення індивідуальних психологічних консультацій зі студентами; ведення арт-терапевтичної роботи; психологічна допомога членам проблемних студентських сімей; тренінгова діяльність (засвоєння студентами основних технік оперативної саморегуляції тощо). На рівні здобувачів вищої освіти: самостійне ознайомлення із психологічною літературою; звернення до психолога за консультацією за потреби; участь у психологічних клубах та кіноклубах; участь у відкритих лекціях із психологічної тематики; участь у тренінгах.

Головна увага особистості має бути спрямована на її внутрішній потенціал. Це допоможе їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою цілісність та ідентичність. Це допоможе студентам розвинути резильєнтність та зберегти працездатність.

Звісно, на формування стресостійкості потрібен час, особливо у складних умовах. Пропонуємо застосовувати основні техніки оперативної саморегуляції, які допоможуть розвинути резильєнтність та зберегти життєстійкість.

Слід зазначити, що робота психологічної служби полягає у єдності методичних і технологічних вимог до змісту роботи. Нагальним питанням є впровадження стандартизованого інструментарію та якості надання

психологічних послуг та психологічного супроводу студентів та співробітників університету.

Зміст цих завдань зумовлюється не тільки готовністю самих студентів до участі у цих заходах, а й рівнем готовності інших суб'єктів освітнього процесу до такої діяльності, а також їхніми можливостями у цій сфері. По-перше, важливо, щоб вони усвідомлювали свою роль і місце в цьому процесі. По-друге, щоб вони мали бажання цим займатися. По-третє, щоб психологи ВНЗ мали необхідні знання, які б допомагали їм правильно організовувати роботу з такою категорією студентів.

Виникає потреба підвищення кваліфікації психологів щодо набуття знань та вмінь із психопрофілактики та психокорекції ПТСР, також у проведенні психологами занять з співробітниками та викладачами з метою доведення до них завдань щодо розвитку стресостійкості у студентів.

Висновки. Сьогодні важливим напрямком роботи психологічної служби є популяризація знань та розвиток стресостійкості, резильєнтності та життєстійкості. Ці механізми дають можливість особистості зберегти особистий потенціал. Слід зазначити, що має бути глобальна підтримка керівництвом системи заходів спрямованих на збереження психічного здоров'я як здобувачів вищої освіти, так й співробітників. Отже, розвиток психологічної служби в університеті в кризові періоди набуває нової актуальності та виступає механізмом виживання в період складних життєвих умов.

Список використаних джерел.

1. Освітняни зможуть надавати якісну першу психологічну допомогу. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/osvityani-zmozhut-nadavatiyakisnu-pershu-psiologichnu-dopomogu>
2. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні: лист Міністерства освіти і науки України від 29.03.2022 № 1/3737-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psiologichnogo-suprovoduuchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>
3. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2011. 272 с.

Волошина Ю.І.

*аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку,
спеціальність 053 «Психологія»,
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

ПРОЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. В умовах сучасного життя, коли соціально-політична та економічна ситуація розвитку суспільства є досить мінливою, а людина все частіше потрапляє в ситуацію невизначеності, актуалізуються проблеми, що пов'язані з реалізацією у професійній діяльності, досягненням та збереженням психологічного благополуччя особистості та ін.

Фундаментальна значущість поняття психологічного благополуччя для людства впливає, перш за все, з його природи як одного з показників, однієї з мотивацій поведінки людини як особистості та як члена суспільства. Тому уявлення про психологічне благополуччя – це елемент управління поведінкою людини, зокрема, і спільноти в цілому. Інтерес до вивчення поняття «психологічне благополуччя» переважає в суспільстві з давніх пір.

Внутрішнє прагнення особистості бути благополучною, щасливою, тощо, базується на основі зміни парадигми життя сучасної людини, яка стає активним суб'єктом власного буття та діяльності, творцем, який сам визначає цілі, активізує зусилля, спрямовує власний розвиток для досягнення бажаного результату.

Психологічне благополуччя особистості майбутнього фахівця є важливою умовою ефективності та успішності його майбутньої професійної діяльності, що вимагатиме від нього реалізації власних можливостей.

Стан розробленості проблеми. Проблема психологічного благополуччя особистості широко дискутується науковим товариством. Психологічне благополуччя розглядалося під різним кутом зору – від фізичного або психічного здоров'я до складової економічних стосунків. Проте якщо вивчати це поняття суто з психологічного точки зору, то найбільш цікавим є такий підхід, що розкриває благополуччя як повноту самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, як можливість знаходження балансу між вимогами соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Науковцями, що підтримують такий підхід, щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов'язаного з

самореалізацією. Засновником цього підходу є Керол Ріфф, яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя. Модель Ріфф не базується на простому почутті щастя, але базується на «Нікомаховій етиці» Аристотеля, згідно з якою мета життя – не почувати себе добре, а – жити чесно.

За твердженням американського дослідника Р. Райана, всі підходи до розуміння психологічного благополуччя, які розроблено натепер, можна розділити на два основні напрями: гедоністичний та евдемонічний. Прибічники першого напрямку (N. Bradburn, E. Diener, D. Kahneman) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя. Послідовники другого напрямку (C. Ryff, A. Waterman) переконані, що обов'язковим проявом благополуччя є прагнення людини до особистісного зростання – незадоволення досягнутими життєвими результатами, що спонукає людину до саморозвитку.

У вітчизняній психології психологічне благополуччя розуміють як складне переживання задоволеністю власним життям, яке одночасно відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Цю тему розглядали: А. Авер'янова, В. Багмут, А. Коваленко, Ю. Вишнягова, Н. Гранкіна-Сазонова, О. Гуляєва, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, І. Кряж, О. Михайлова, О. Нещерет, В. Павленко та інші. У роботах цих науковців проблема психологічного благополуччя розглядається у різних аспектах прояву.

Метою дослідження є огляд вплив професійної самореалізації на психологічне благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Найважливішим напрямом в досягненні психологічної безпеки особистості є визначення факторів внутрішньої рівноваги і розвитку особистості, що сприяють її адекватній соціальній поведінці та самореалізації.

Не викликає сумніву той факт, що повноцінна самореалізація можлива лише за умови психологічного благополуччя особистості. Таким чином головним проявом феномена психологічного благополуччя є не лише загальний стан підйому творчого потенціалу, актуалізації внутрішніх потенцій та можливостей особистості, а її всебічна реалізація.

Ознаки психологічного благополуччя особистості працівника:

- суб'єктивна оцінка людиною власного благополуччя, навіть якщо це не збігається з об'єктивними поглядами оточуючих;

- переживається в процесі безпосереднього виконання людиною роботи у середовищі, в якому здійснюється професійна діяльність, і включає оцінки працівниками як самого так і оцінку інших сфер життєдіяльності, в яких вони функціонують;

- переживається людиною як спроможність здійснювати професійну діяльність, тобто в контексті професійно-важливих особистісних властивостей та можливостей їхньої реалізації. Позитивний психологічний потенціал визначається як позитивний психологічний стан розвитку особистості, який характеризується:

- упевненістю (самореалізацією) у тому, щоб взяти на себе відповідальність і прикласти необхідні зусилля, щоб досягти успіху в складних завданнях;

- позитивною атрибуцією (оптимізмом) стосовно досягнення успіху зараз і в майбутньому;

- наполегливістю у досягненні цілей і, при необхідності, у переспрямуванні шляхів до цілей (надії) для досягнення успіху;

- стійкістю, яка у разі виникнення проблем та негараздів, що спрямовує до досягнення успіху.

Висновки. Вивчення проблеми психологічного благополуччя, безсумнівно, є актуальним і перспективним напрямком дослідження. Вважаємо доцільним подальше дослідження співвідношення психологічного благополуччя і особливостей особистості, а також діагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення психологічного благополуччя і його складових.

Фактор психологічного благополуччя має бути врахований вже на перших етапах становлення особистості, як професіонала у майбутньому. Для цього потрібно іще у старшому шкільному віці усіляко сприяти адекватній професійній орієнтації, з метою мати психологічно благополучних громадян у цілому, і працівників різних професій зокрема. Адже не неможливо не зазначити його суттєвий вплив на повсякденне життя особи, на систему ставлень зростаючої особистості до освітньої, практичної і трудової діяльності, до майбутньої професії, що буде мати вираз у наявній сформованій системи мотивів, особистісних змістів і цілей, які перебуватимуть у постійному розвитку.

Гордієнко Н.В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології управління, завідувач навчального відділу,
ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Події, що відбуваються в нашій країні, певною мірою торкаються всіх її громадян. Адже у результаті військової агресії російської федерації до України, все більш гостро постає питання стану психологічного здоров'я як дорослих так і дітей, що впливає на освіту у цілому.

Окрім основної діяльності, одним із головних завдань закладу позашкільної освіти в умовах війни є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу у закладі позашкільної освіти, яка має проводитись систематично і поетапно. Саме тому, в умовах війни, важливим, як ніколи, є питання розвитку психологічної компетентності педагогічних працівників позашкільних закладів для надання психологічної підтримки дітям та їх батькам. Психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладах позашкільної освіти проводять усі працівники (тренери, культорганізатори, керівники гуртків тощо).

Стан розробленості проблеми. Під час війни заклад позашкільної освіти є осередком, який дає змогу дітям отримувати психологічну підтримку, спілкування, переключення уваги, відволікання від новин, впевненість, відчуття безпеки. Тому надзвичайно важливо гнучко підходити до організації роботи закладу та налаштовувати освітній процес так, щоб він був комфортним і безпечним для дітей та педагогів [4].

Педагогічні працівники закладів позашкільної освіти мають враховувати емоційний стан дітей, адже під час війни діти зіткнулись з різними стресовими ситуаціями, які впливають на поведінку дитини, її здатність до навчання, тренування та на психологічні реакції на навколишні збудники.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей розвитку психологічної компетентності педагогічних працівників закладів позашкільної освіти до діяльності в умовах війни.

Викладення основного матеріалу. Ефективність виконання професійної діяльності значною мірою залежить від сформованості у працівників закладів позашкільної освіти певних психологічних якостей та характеристик. Психологічну компетентність працівників закладів позашкільної освіти слід розглядати як особистісне, динамічне, інтегральне, системне утворення, що проявляється у саморегуляції та у діяльності особистості й у взаємодії з оточуючим світом. Психологічна компетентність фахівця закладу позашкільної освіти в умовах війни – це специфічна якість, яка дає змогу управляти емоційним станом, розв’язувати найрізноманітніші життєві ситуації, критично аналізувати інформацію, отриману від різних джерел, проявляти резильєнтність, організаційні здібності, креативно мислити та приймати правильні рішення, оцінювати наслідки своїх дій, працювати у команді, знаходити нові рішення, взаємодіяти через емпатію [1].

Проведене нами дослідження з метою виявлення розуміння фахівців закладів позашкільної освіти змісту, який вони вкладають в поняття «психологічна компетентність працівників закладів позашкільної освіти» виявило різні підходи до розуміння даного поняття: 35,8% опитуваних розуміють психологічну компетентність як комунікацію з колегами і учнями. Для 34,9% - це здатність використовувати психологічні знання на практиці з метою адаптації до ситуації, прийняття правильного рішення в ній. Знанням з психології відводять 18,2% респондентів. Для 3,7% працівників закладів позашкільної освіти – це вміння володіти собою, а 7,4% фахівців під психологічною компетентністю розуміють особистісний розвиток.

Аналізуючи результати опитування доходимо висновку, що працівники закладів позашкільної освіти по-різному підходять до розкриття поняття «психологічна компетентність працівників закладів позашкільної освіти», часто недостатньо чітко усвідомлюючи її зміст, що свідчить про актуальність проблеми розвитку психологічної компетентності фахівців закладів позашкільної освіти в умовах війни.

Розвиваючи характеристики та якості психологічної компетентності в умовах війни, працівники закладів позашкільної освіти зможуть удосконалювати себе, гармонізувати свою взаємодію з іншими людьми.

Особливостями розвитку психологічної компетентності працівників позашкільного закладу під час війни є:

- оволодіння системними, психологічними знаннями щодо змісту психологічної компетентності під час війни;

- добре сформовані психологічні уміння і навички, що дозволяють у цілому ефективно та гармонійно співпрацювати під час війни з дітьми, колегами, керівництвом та батьками дітей;
- уміння аналізувати ситуації, що виникають під час професійної діяльності та володіти психологічними уміннями і навичками їх конструктивного розв'язання;
- розвиток внутрішніх мотивів психологічної компетентності, орієнтовані на самовдосконалення та самореалізацію у позашкільній діяльності під час воєнного стану;
- здатність до вивчення нових форм спілкування та роботи з дітьми та їх батьками [3].

Працівники позашкільних закладів, які розвивають свою психологічну компетентність, уміють приймати правильні рішення, оцінювати наслідки своїх дій, комунікабельні, тактовні, активні, толерантні, креативні, відповідальні, терпимі до різних поглядів, ідей, думок. Адже, головне завдання позашкільної освіти у воєнний час – допомогти дітям реалізувати здібності та творчий потенціал і створити хоч невеликий простір безпеки, дати можливість відкритого доступу до якісної позашкільної освіти [2].

Висновки. Аналізуючи отримані результати опитування, можна зробити висновок, що, на жаль, значна частина працівників закладів позашкільної освіти не розуміють, що особливо під час війни, потрібно більше уваги надавати власним зусиллям, приділяти самоаналізу, самоосвіті, самовдосконаленню тощо. Отже, необхідно проводити спеціальну роботу з психологічної підготовки фахівців позашкільних закладів у напрямі вдосконалення їх психологічної компетентності, яку можна здійснювати в системі післядипломної освіти.

Таким чином розвиток психологічної компетентності працівників закладів позашкільної освіти у період війни передбачає перш за все оновлення й удосконалення змісту професійної підготовки на основі психологічних знань, умінь, ідей індивідуалізації та диференціації освітнього процесу, організатора учнівського колективу у нових непередбачуваних обставинах під час війни.

Список використаних джерел

1. Гордієнко, Н. (2021). Розвиток психологічної компетентності працівників районних методичних кабінетів у післядипломній освіті / дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія, Київ, 290 (українською мовою).

2. Козлова, А. (2022). Як встановити контакт з дитиною, що пережила травматичний досвід. Поради для волонтерів та представників приймаючої сторони <https://www.unicef.org/ukraine/stories/establish-contact-with-child-traumatic-experience?fbclid=IwAR2vVb4a5mLIsoQm8cIDGEgF6k2vqaNaSVjxfS9U1dlAupqOLFg4mXgf9U>

3. Аналітичні матеріали про діяльність психологічної служби у системі освіти, стан забезпечення закладів освіти практичними психологами і соціальними педагогами та рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році. (2022). <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/62e/a2a/960/62ea2a960bc53893879406.pdf>

4. Поради щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного стану у закладі позашкільної освіти. (2022). <https://www.bdut.org.ua/porady-shchodo-orhanizatsii-osvitnoho-protsesu-v-umovakh-voiennoho-stanu-u-zakladi-pozashkilnoi-osvity/05/2022/>

Гомольська Л.П.

*старший викладач Міжфакультетської кафедри
гуманітарних та музично-іноваційних дисциплін,
Київська муніципальна академія музики ім. Р.М. Глієра,
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ БРЕНД-МЕНЕДЖЕРІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Постановка проблеми. Одним із різновидів соціальної комунікації є бренд-комунікація. За допомогою бренд-комунікацій можна впливати на поведінку людей, їхні цінності й потреби, створюючи соціальний образ бренду, який відображає прагнення й бажання суспільства, що ідентифікує себе з ним. У зв'язку з цим особливого значення набуває вдосконалення освітнього процесу в царині маркетингу, реклами та проблеми вдосконалення в процесі підготовки бренд-менеджерів.

Мета – актуалізувати психологічні проблеми вдосконалення процесу підготовки бренд-менеджерів різних спеціалізацій та окреслити шляхи їх розв'язання.

Викладення основного матеріалу та результатів досліджень. У наш час бренд-комунікація часто здійснюється, виходячи із короткострокових

цілей та особистих міркувань бренд-комунікаторів, в яких не враховуються в повному обсязі соціально-психологічні механізми впливу на споживчу поведінку, особливо з огляду на моральність й екологічність комунікаційних процесів.

Так, дослідники з тривогою відзначають факт негативного етичного впливу реклами, який полягає в тому, що вона формує в суспільстві такі неетичні риси, як надмірна матеріалістичність, цинізм, ірраціональність вчинків і поведінки, власництва та ін. [1, с. 40-45].

Вплив бренд-комунікації подекуди має *маніпулятивний характер* з метою спонукати споживачів до придбання певного товару / послуги чи відвідування конкретного підприємства без урахування їх пріоритетних особистісних потреб та якості товару. *Це руйнівним чином позначається на свідомості особистості споживача, підлаштовує її під рекламовані стандарти, обмежує право людини на самовизначення та індивідуальність, нав'язує свій формат мислення та впливає на прийняття рішень як при виборі товару, так і життєвого вектору* [1, с. 40-45]. Такі висновки узгоджуються з отриманими нами даними щодо доволі високих показників матеріалізму у значної частини студентської молоді. Найбільше виражений зв'язок між сформованістю образу бренду в студентської молоді та лояльністю її споживчої поведінки ($r = 0,758$, $p < 0,01$), а також персоніфікації з брендом ($r = 0,423$, $p < 0,01$). При цьому привертає увагу слабкий, але статично значущий прямий зв'язок між сформованістю образу бренду та таким показником матеріалізму, як «придбання як гонитва за щастям» ($r = 0,276$, $p < 0,01$) [4, с. 41-54]. Це, на наш погляд, підкреслює значущість бренд-комунікацій у розв'язанні особистісних проблем споживачів. Додатковою підставою для такого висновку є прямий кореляційний зв'язок показника «придбання як гонитви за щастям» з персоніфікацією досліджуваних студентів з образом бренду ($r = 0,484$, $p < 0,01$) [4, с. 41-54].

Це, як нам уявляється, підтверджує висновки про переважання суто «споживацьких» інтенцій бренд-комунікації. Відповідно в освітньому процесі підготовки спеціалістів акцент має бути про розділення інформаційних та маніпуляційних бренд-комунікацій. Суттю перших є раціональні переконання, коли людині пропонують розумні доводи; другі порушують процес раціональної оцінки товару / послуги тим, що створюють ілюзію, ніби цей товар / послуга задовольнить усвідомлені або неусвідомлені бажання споживача, хоча насправді такого задоволення немає. Як наслідок, в уявленні споживача формується думка про те, що реклама насправді не відповідає їх

потребам, а призначена для створення штучних потреб у товарах і послугах, без яких суспільство цілком могло б обійтися. Це зумовлює доцільність визначення основних напрямів оптимізації освітнього процесу в сфері бренд-комунікацій, яка до того ж має об'єктивний характер, зумовлений рядом світових глобальних процесів, зокрема: збільшенням світових інформаційних потоків, що зумовлює зміщення акцентів з цінового рівня на інформаційний; появою принципово нових каналів комунікацій, які набувають масового і, більше того, глобального характеру; зокрема, розвиток цифрових інформаційних технологій дає принципово нові можливості для підтримки регулярного зв'язку он-лайн із споживачем і навпаки – споживача з бренд-комунікатором; особистісно-орієнтованим підходом до бренд-комунікації, фокусування уваги на споживачах, а не на продукції, перехід від однобічного спілкування зі споживачем до діалогу й полілогу.

Одним із напрямів оптимізації бренд-комунікації має стати кваліфіковане розширення традиційного набору бренд-комунікацій і комплексний підхід до їх впровадження, що забезпечує їх *сумісність з етичними нормами управління поведінкою споживачів*, чесною поведінкою по відношенню до них [1, с. 40-45]. У свідомості споживача має сформуватися позитивний образ бренду, який відповідає дійсності, не перебільшує позитивний ефект властивостей товарів / послуг, які він представляє, не примушує придбати товар, який не потрібний споживачеві. Практика і численні дослідження показують, що якщо така покупка й здійснюється, вона не набуває систематичного характеру, а довіра споживача до такого бренду зменшується [2, с. 79].

У зв'язку з цим в останні роки гостро постала проблема соціально-етичного маркетингу, щодо якого фахівці у сфері бренд-комунікацій зазначають: «...підприємство повинно визначати потреби, бажання та інтереси свого цільового ринку й задовольняти їх більш ефективно ніж конкуренти, причому так, щоб підтримувати або підвищувати рівень добробуту споживача та суспільства в цілому» [3, с. 33].

Тут важливо використовувати *технологію позиціювання*, яка об'єктивно визначає сутність бренду, те, які саме цілі він допомагає споживачу досягти; в чому унікальність такої допомоги; які потреби й цінності, пріоритетні для споживача він може задовольнити. Саме таке позиціювання є переконливою причиною використання бренду для цільової аудиторії [2, с. 62].

Як відомо, залежно від конкурентної переваги розрізняють:

- позиціювання за насиченістю асортименту;

- позиціювання за унікальністю;
- позиціювання на обслуговуванні певної галузі.
- позиціювання за тривалістю роботи;
- позиціювання на низькій ціні;
- позиціювання на статусі соціально відповідального підприємства.;
- позиціювання на передових (інноваційних) технологіях;
- позиціювання на позитивних емоційних рисах компанії;
- позиціювання на швидкості обслуговування;
- позиціювання на індивідуальному підході до потреб клієнтів. При цьому стратегія позиціювання повинна будуватися не більше, ніж на одній – трьох конкурентних перевагах [1, с. 97].

При цьому, враховуючи відомий факт про те, що люди пам'ятають 10% того, що читають; 50 % побаченого й почутого, 70 % того, з чим активно взаємодіють, завдання бренд-комунікації полягає в збалансуванні насиченості комунікації у контексті пізнавальних ресурсів споживача, вдале поєднання раціональних, емоційних і персоналізованих аргументів. У процесі взаємодії з брендом споживач мусить чітко усвідомлювати: 1) раціональні аргументи («Чому я повинен придбати товар / послугу, який представляє даний бренд і взаємодіяти з даним брендом надалі?»; 2) емоційні аргументи («Які емоційні переваги я буду мати внаслідок користування певним брендом, які почуття переживати?»; 3) аргументи, пов'язані з Я-концепцією споживача («Які мої цінності задовольняє бренд? Як він допоможе краще представити себе світу й самому себе?»).

Урахування зазначених тенденцій у процесі підготовки фахівців у галузі маркетингу дозволить значно підвищити її якість.

Висновки. Можна виокремити психологічні проблеми в сфері маркетингу, пов'язані з існуванням «маркетингового й рекламного шуму», активності соціальних мереж, формуванні кліпового мислення й сприйняття інформації. Відповідно удосконалення підготовки фахівців у сфері маркетингу набуває особливого значення в контексті їх готовності до змістовного, смислового та екологічного позиціонування бренду.

Список використаної літератури

1. Данилюк І. В., Гомольська Л. П. Основні підходи до дослідження бренд-комунікацій у науковій літературі. VIRTUS: Scientific Journal. 2021. № 50. Р. 40–45.
2. Йоргенсен М. В., Филлипс Л. Дж. Дискурс-анализ. Теория и методика. Харьков : Гуманитар. центр, 2008. 252 с.

3. Кочубейник О. М. Архітектоніка соціального діалогу: проекція в дискурсивний вимір. *Теоретико-методологічні засади соціальної та політичної психології. Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2015. Вип. 35(38). С. 15–24.

4. Гомольська Л. П. Персоніфікація як соціально-психологічний механізм функціонування бренду у сприйманні українського споживача. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*; за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. Вип. № 37. С. 41–54.

Yefimova A.G.

*graduate student of the Department of Psychology and personal development
SHEI "University of Educational Management",
Kyiv, Ukraine*

Supervisor: Briukhovetska O.V.

*Professor of the Department of Psychology and Personal Development,
SHEI "University of Educational Management"
Kyiv, Ukraine*

THEORETICAL ASPECTS OF THE RESEARCH OF THE PROBLEM OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIAN MIGRANTS TO THE USA DURING THE WAR

Formulation of the problem. The war increased the number of forced migrants from Ukraine to other countries of the world. Estimated statistics provided by Internet sources indicate that in total, in the first five months of the war, the United States accepted more than 100,000 Ukrainian refugees. This determines the need for a detailed consideration of the problem of social and psychological adaptation of Ukrainians who were forced to migrate to the USA during the war.

The state of development of the problem. A number of domestic and foreign researchers studied the problem of psychological adaptation of migrants and psychological characteristics of migrants, including Ukrainians, such as: O.E. Blynova, H.P. Lazos, I.M. Leonova, L.E. Orban-Lembryk, O.A. Rovenchak, M.M. Slyusarevskyi, I.V. Tarasyuk, N.A. Shulga, Ya.I. Yurkiv, C. Arroyo, J.W. Berry, Y. Bilan, N.R. Branscombe, C.L. Cobb, E.H. Cohen, A. Furnham, L. Grinberg, R. Grinberg, J.F. Helliwell, C.R.Jr. Martinez, O. Martsyniak-Dorosh, A. Meca, L.E.

Molina, A. Reilly, S.J. Schwartz, Todaro, D. Xie, M.C. Zea, and others. Despite the considerable amount of research on the problems posed by the psychology of migration, the problem is understudied.

Therefore, **the purpose of this study** was to determine the content of socio-psychological adaptation of Ukrainians to the conditions of migration during the war.

Presentation of the main material. Migration is a time-consuming process that has several main stages and contains many psychological aspects.

Researchers point out that migration is accompanied by the transformation of the entire system of social and psychological relations, including interpersonal, family, parental, labor, and leads to a significant strain on psychological protection mechanisms.

Socio-psychological adaptation is the process of a person acquiring a certain status, mastering certain social-psychological role functions. In the process of social and psychological adaptation, a person strives to achieve harmony between the internal and external conditions of life and activity. As the stages of adaptation pass, the adaptability of the individual increases. At the final stage of this process, the adequacy of a person's mental activity to the given conditions of the environment and its activity in certain circumstances develops.

According to scientific sources, migration, especially forced migration, is the strongest factor of stress. This is associated with a sharp change in the usual way of life, which in turn causes anxiety, affects identity, self-concept, mental organization, value system, self-esteem.

In addition, researchers note that socio-psychological adaptation in the conditions of migration is accompanied by living with culture shock and other psychological traumas characteristic of a migrant. There are also other specific problems: currently, Ukrainian migrants arrive in the USA with signs of post-traumatic stress disorder and anxiety disorders, experiencing acute grief from the loss of loved ones, general disorientation, which significantly reduces the effectiveness of their social and psychological adaptation to the conditions of migration.

In general, objective and subjective factors influencing the dynamics of socio-psychological adaptation of migrants are distinguished. Objective factors include the following factors: country of entry, language, nature of local culture, ethnic affiliation of migrants, attitude of the indigenous population, presence of supporting structures, socio-economic or political circumstances that additionally arise at the new place of residence.

The subjective factors that affect the dynamics of integration and adaptation include, first of all, the psychological structure of the individual.

The researchers call the feeling of satisfaction and fullness of life an internal criterion for the effective adaptation of migrants, and the inclusion of an individual in the social and cultural life of a new group as an external criterion.

Researchers note that the formation of motivation, manifested in the desire to integrate into a new environment, is of great importance for the successful process of socio-psychological adaptation of migrants; in the presence of an attitude towards the assimilation of new cultural phenomena; striving to overcome informational isolation and establish connections with the environment. But the Ukrainians who were forced to migrate to the USA with the beginning of the war did not have time to form an intention, then motivation, and later - psychological readiness. Therefore, the process of social and psychological adaptation becomes difficult and slows down. And the state characterized by the internal experiences of Ukrainians is more characterized as maladaptation.

The following types of maladaptation are defined:

- psychological – inability to adapt to any life situation (illness, death of loved ones, loss of social status), the consequences of which are diseases, neuroses, deviant behavior
- socio-psychological – inability psyche to accept the changed conditions.

Psychologically complex manifestations of socio-psychological maladjustment are closedness to new experiences, inability to direct energy into socially useful matters, a feeling of discomfort in communication situations, a tendency to discredit others, a feeling of inferiority, hopelessness of life and at the same time aggression and hatred, which is manifested by dissatisfaction with oneself, a sense of self failure, helplessness, desire to return to the past life that was lost, fear of judgment – all this exacerbates internal conflicts, gives rise to doubts, aggressiveness, a sense of hopelessness. In such a psychological state, the Ukrainian migrant is unable to act productively, realize his potential, satisfy his social needs, engage in active communication, and generally adapt to new living conditions.

This leads us to the conclusion that social and psychological support for the process of social and psychological adaptation of Ukrainians who migrated to the USA during the war is necessary. To realize this goal, an empirical study of the peculiarities of social and psychological adaptation of Ukrainian forced migrants and the development of a specialized program of social and psychological support for this process are necessary.

Conclusions. Taking into account the above theoretical analysis of the content of socio-psychological adaptation of Ukrainians to the conditions of migration during the war, it should be stated that this problem requires a more thorough theoretical and empirical study, therefore it will be the goal of our further scientific investigations.

References

1. Berry, J. W. Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology: An international review*. 1997. Vol. 46 (1). P. 5–34.
2. Cohen E.H. Impact of the Group of Co-migrants on Strategies of Acculturation: Towards an Expansion of the Berry Model // *International Migration*. 2011. Vol. 49. Issue 4. P. 1-22.
3. Furnham A., Bochner S. *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. L. & N.Y., 1986. P. 220.
4. Frank K., Hou F., Schellenberg G. Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations. *Journal of Happiness Studies*, 17 (4), August 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations
5. Helliwell J.F., Huang H., Wang Sh., Shiplett H. International Migration and World Happiness. *World Happiness Report*. p. 12–43. URL: https://www.researchgate.net/publication/323775616_International_Migration_and_World_Happiness (accessed: 25.10.2022).
6. Javanbakht Arash. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*. Volume 13, 2022. URL: [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009#:~:text=However%2C%20average%20estimates%20suggest%20about,\(2022\).](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009#:~:text=However%2C%20average%20estimates%20suggest%20about,(2022).)
7. Martsyniak-Dorosh O. The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine — Mental health support is the need of the hour. 2022. URL: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>
8. Zandt Florian. 6.8 Million Seeking Refuge from Russian Invasion. 2.06.2022. URL: <https://www.statista.com/chart/26960/number-of-ukrainian-refugees-by-target-country/>

Зікєєв Д.Є.

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

Науковий керівник: Лушин П.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри освітянських фундацій,
Монтклерський державний університет,
штат Нью-Джерсі, США*

ФОРМИ КОМУНІКАЦІЇ ЯК ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ У МІЖЖНАРОДНИХ КОМПАНІЯХ

Постановка проблеми. Міжнародний бізнес потребує ефективної взаємодії в командах, до яких входять представники різних культур, країн, професійних груп, що говорять різними мовами, мають різні цінності, дотримуються різних підходів, стратегій в роботі тощо. У традиційному розумінні метакомунікація регулює процес взаємодії за допомогою вербальних і невербальних засобів і сприяє розгортанню комунікаційного процесу на всіх його етапах. У даному сенсі вона є умовою успішного функціонування міжнародних компаній, підвищення їх організаційної ефективності та прибутковості, розвитку міжнародного співробітництва, добробуту персоналу, виступає запорукою психологічного здоров'я та благополуччя співробітників. Очевидний потенціал метакомунікативності менеджера міжнародної компанії (як здатності до продуктивної метакомунікації в середині компанії та з зовнішніми партнерами) зумовлює потребу в поглибленому аналізі теоретичних підходів і обґрунтувань даного феномену, його психологічної сутності тощо.

Виклад основного матеріалу. Р.Т. Крейг зазначає, що префікс «meta» позначає «після», «поруч» або самопосилання «про» себе, свій вигляд (метадані, метакогніція та ін.). Серед базових підходів у дослідженні проблеми метакомунікації дослідник виділяє наступні [3]: концепція метакомунікації Г. Бейтсона, та його ж теорія подвійного зв'язку як модель взаємодії «без виграшу» (отримання суперечливих повідомлень, які не дозволяють сформулювати стратегію адекватного реагування та вирішення ситуації, наприклад, дитина отримує гібридні повідомлення від батьків – любові та відторгнення) [1]; теорія міжособистісних стосунків Групи Пало-Альто [7],

система Л.Е. Роджерс для кодування та аналізу міжособистісної взаємодії на рівні відносин [5]; теорія координованого управління значенням, загальна теорія комунікації У.Б. Пірса, В. Кронена, що пропонує евристичні моделі для керівництва професійним аналізом, сприяння комунікаційним процесам в різних сферах (від інтимних стосунків до форумів громадськості) [4].

Термін «метакомунікація» у 1951 р. ввели Ю. Рюш і Г. Бейтсон, позначивши його як «комунікація про комунікацію». На прикладі поведінки ссавців вони описали метакомунікацію як «новий порядок» комунікації, що пояснює деякі складні, творчі та парадоксальні прояви соціальної взаємодії у тому числі й людей. Наприклад, грайливий укус мавпи означає укус, але не вказує на те, що означає укус в його прямому сенсі – вороже ставлення [6]. Розвиваючи теорію метакомунікації, Г. Бейтсон визначив, що вербальна комунікація діє на денотативному рівні (буквальний зміст сказаного) та на двох більш абстрактних рівнях: метамовному (повідомлення про мову) і метакомунікативному (повідомлення про стосунки між комунікантами). Метамовні та метакомунікативні повідомлення/сигнали зазвичай явно або імпліцитно присутні в комунікації. З урахуванням контексту ситуації вони розкривають стосунки між комунікантам і у даному сенсі можуть бути дружніми або ворожими, а отже – потенційними у плані породження парадоксів або протиріч у комунікації [1].

Тобто, будь який прямий зміст повідомлення – денотат з урахуванням ситуаційного контексту та метакомунікативних сигналів різної модальності (виражаються через вираз обличчя, позу, погляд, тон голосу та ін.) відображає певні стосунки між мовцем і слухачем (дружні у т.ч. нейтральні або ворожі). У разі співпадіння модальностей змісту повідомлення, ситуації та метакомунікативних сигналів очевидно можемо говорити про конгруентну комунікацію, натомість якщо зміст повідомлення конфліктує з меткомунікативними сигналами, то така комунікація виглядає як неконгруентна, зумовлює виникнення непорозумінь, протиріч, конфліктів.

Очевидно, що потреба у підготовці до ситуацій такого типу та підвищення комунікативної компетентності є зоною професійного розвитку менеджера міжнародної компанії. При цьому така підготовка має спрямовуватись не тільки і не стільки на недопущення, уникнення подібних ситуацій, скільки на використання їх потенціалу розвитку та зростання для усіх залучених сторін.

Екофасилітативний підхід П.В. Лушина і відповідна технологія супроводу міжкультуральної та міжсекторальної комунікації на рівні окремих

осіб, груп, компаній, здатна забезпечувати як індивідуальний, так і організаційний розвиток і зростання. П.В. Лушин зазначає, що практика екофасилітації базується на тому, що «постійне змінювання – нова норма; агентом змін може бути кожен елемент в соціальній екосистемі; універсальні закономірності та правила локальні й обмежені певним контекстом; еволюція будь-якої екосистеми здійснюється через комунікацію з антитезою і негативний елемент/особистість може виступати в якості реального ресурсу розвитку; відповідно, проблема – це нова можливість. ... Технологічно екофасилітація може сприйматися та переживатися як короткостроковий і досить глибокий за переживаннями процес, який призводить до розв’язання наявних протиріч, до розкриття нових перспектив розвитку, при цьому ситуація фасилітативного супроводу, допомоги є продовженням процесу самоорганізації та саморозвитку екосистеми особистості» [1, с.190].

Висновки. Метакомунікація є важливим елементом успішного функціонування міжнародних компаній, потребує вивчення та вдосконалення з метою підвищення організаційної ефективності, психологічного здоров’я та благополуччя співробітників, розвитку зовнішніх зв’язків компанії тощо. Метакомунікативність як здатність менеджера зумовлює конгруентну або неконгруентну комунікацію на внутрішньому та зовнішньому рівнях компанії. В умовах екофасилітативного супроводу конгруентна та неконгруентна комунікація має перспективи для особистісного, організаційного розвитку та зростання згідно з діалектичною логікою «теза – антитеза – синтез». Перспективи подальших розвідок пов’язуємо з дослідженням психологічних умов і чинників розвитку метакомунікативності менеджерів міжнародних компаній.

Список використаної літератури

1. Лушин, П. В. (2021). Екофасилітація як інноваційна модальність психологічної допомоги. Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти» (с. 187-195). Київ: ДЗВО «УМО». <https://cutt.ly/IYeaNtO>
2. Bateson, G. (1972/1999). Steps to an ecology of mind: Collected essays in anthropology, psychiatry, evolution, and epistemology. Chicago, IL: University of Chicago Press.
3. Craig, R. T. (2016). Metacommunication. In K. B. Jensen, R. T. Craig, J. D. Pooley, & E. W. Rothenbuhler (Eds.), *The international encyclopedia of*

communication theory and philosophy (pp. 1223–1231).
<https://doi.org/10.1002/9781118766804.wbiect232>

4. Pearce, W. (2007). *Making social worlds: A communication perspective*. Oxford, UK: Wiley Blackwell.
5. Rogers, L., & Escudero, V. (2004). *Relational communication: An interactional perspective to the study of process and form*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
6. Ruesch, J., & Bateson, G. (1951/1968). *Communication: The social matrix of psychiatry*. New York, NY: Norton.
7. Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. New York, NY: Norton.

Івченко І.О.

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
 спеціальності 053 «Психологія»,
 факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
 Національний авіаційний університет,
 м. Київ, Україна

Науковий керівник: Дацун О.В.

старший викладач кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
 Національний авіаційний університет,
 м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Професійна діяльність психологів в сучасних умовах суспільного розвитку та соціально-економічних, геополітичних, військових обставинах потребує витримки, психічної стійкості та здатності до самоорганізації, що виступає запорукою не тільки психологічного добробуту фахівця, але й впливає на якість виконуваних функцій. В умовах російсько-української війни значно зростає попит на психологічну допомогу як серед населення, так і у військовослужбовців. Багато людей потребують якісної і кваліфікованої допомоги, яку мають забезпечувати практичні психологи у різних закладах освіти, медицини, соціальних служб, приватної практики.

Все це висуває підвищені вимоги як до професійної кваліфікації практичних психологів, так і до їх особистості, здатності ефективно

організувати власну професійну діяльність, забезпечити успішність надання допомоги населенню. Відповідно до вказаного ефективна самоорганізація виступає важливим чинником та необхідною умовою успішності професійної діяльності психолога, досягнення ним успіху в житті.

Сучасні практичні психологи, окрім набутої професійної компетентності, повинні володіти сформованими вміннями критично мислити, взаємодіяти з клієнтами у різних ситуаціях, працювати з різними джерелами інформації, бути здатними до постійного професійного самовдосконалення, пошуку дієвих форм і методів допомоги населенню. Ці вимоги актуалізують потребу навчання майбутніх фахівців основ самоорганізації вже на етапі їх професійної підготовки у закладах вищої освіти, що допомагають сформувати свідоме ставлення до суб'єктного підходу у власному професійному розвитку.

Стан розробленості проблеми. Самоорганізація у психологічній літературі розглядається в аспекті формування навичок професійної діяльності у майбутніх фахівців, як форма організації самостійної роботи, як напрям здійснення студентами і фахівцями самоосвітньої діяльності, як чинник самореалізації і самоздійснення особистості в діяльності (О. Демченко, А. Марченко, І. Ральникова, Т. Новаченко, Я. Пономаренко та ін.). Проблеми самоорганізації розглядаються також в соціальному аспекті, зокрема, науковці В. Литвинович, Т. Морозова, В. Овчинникова розглядають соціальну самоорганізацію студентської молоді.

Типологічні і психолого-педагогічні особливості самоорганізації навчальної діяльності студентів розглядаються І. Гоян, Н. Дуднік, С. Котовою та О. Шахматовою, особистісний чинник самоорганізації вивчав Ю. Завацький, моральні аспекти особистості в аспекті самоорганізації аналізували Н. Апетик, О. Веселова та ін. Проте недостатньо розглянутими залишаються питання самоорганізації майбутніх психологів, необхідність формування й розвитку у них навичок самоорганізації під час професійної підготовки у закладах вищої освіти.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей самоорганізації майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Самоорганізація особистості – це «діяльність, що включає чітке впорядкування власної життєдіяльності, що виявляється в цілепокладанні, цілеспрямованості, самоаналізі, самооцінці, самоконтролі й саморегуляції своїх дій» [5, с. 72]. Фахівець із високою здатністю до самоорганізації вміє планувати власну діяльність та час, швидко приймає рішення, економно розподіляє власні сили та засоби. У нього

розвинені особиста гідність, сформоване почуття обов'язку, він здатний до саморегуляції поведінки, емоційно-вольової сфери та професійної діяльності.

Розглядаючи самоорганізацію професійної діяльності, Н. Дуднік вказує, що це поняття розуміється як діяльність особистості, що спонукається та керується цілями самоуправління та саморегулювання власної професійної праці. Самоорганізація реалізується як система інтелектуальних дій людини, що спрямовані на вирішення завдань самостійної організації та здійснення власної праці; як здатність людини самостійно визначити цілі та першочергові завдання, організувати їх поетапне досягнення, контролювати цей процес та аналізувати отримані результати для подальшого розвитку і вдосконалення професійно важливих рис і здібностей для підвищення рівня професіоналізму [2, с. 82].

Однак, як вказує Н. Мирончук, «студенти часто відзначають у себе недостатність сформованості таких самоорганізаційних умінь і навичок, як: недолік володіння раціональними прийомами і способами самоорганізації діяльності, не вміння розподіляти час, не здатність відокремлювати головне від другорядного, не вміння делегувати завдання та ін.» [4, с. 169].

Водночас Н. Мирончук засвідчує, що майбутні фахівці чітко розуміють свідомий характер явища самоорганізації. «Особистість усвідомлює внутрішню мету діяльності, здійснює узгодження та саморегуляцію компонентів особистості як системи, відбувається врахування та формування певного ставлення до зовнішніх цілей і впливів, внаслідок чого вони можуть набути певної значущості. Завдяки самоорганізації відбувається вибір фахівцем подальшої поведінки і відповідних практичних дій для реалізації поставлених цілей [4, с. 170].

Високий рівень самоорганізації майбутнього фахівця допомагає йому «усвідомити цілі свого професійного становлення, організовувати взаємодію з іншими суб'єктами освітнього процесу в закладі вищої освіти; моделювати, конструювати й корегувати професійну діяльність; формувати перспективи саморозвитку» [3, с. 194].

Науковець І. Гоян, аналізуючи особливості самоорганізації майбутніх фахів, вказав, що рівень майстерності (найвищий) властивий студентам, які самостійні у визначенні цілей діяльності; вмотивовані до навчання і самовдосконалення у професії, мають адекватну оцінку результатів діяльності та володіють високою рефлексивністю. А низький (рівень некомпетентності) характерний для студентів, які залежать від ситуації і оточуючих, некритично дотримуються їх порад, покладаються на зовнішню оцінку діяльності. У цих

студентів не розвинена здатність до рефлексії, вони не самостійні в судженнях, у постановці цілей та їх досягненні [1, с. 50].

Загалом розвиток умінь самоорганізації здійснюється: під впливом різних ситуаційних чинників життєдіяльності студентів в закладі вищої освіти, що включають: планування та розподіл ресурсів (часу, простору, особистих можливостей) для виконання запланованих робіт; під час спеціально змодельованих навчальних ситуацій (за допомогою самопізнання власних здібностей та професійних навичок під час діагностик; шляхом виконання спеціальних вправ, ігрових і рефлексивних методів для навчання студентів прийомів цілевизначення, планування своєї роботи. Також розвиток умінь самоорганізації відбувається у процесі здійснення самомотивування, самоаналізу та самоконтролю діяльності; за допомогою закріплення поведінки організованої і самостійної людини у спеціально створених навчальних і змодельованих практичних ситуаціях професійної діяльності; під час організованої самостійної роботи [3, с. 197].

Одним із шляхів вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців Н. Мирончук вважає впровадження в освітній процес закладу вищої освіти навчальної дисципліни «Основи самоорганізації у професійній діяльності», завдяки вивченню якої майбутні фахівці мають змогу оволодіти важливими компонентами самоорганізації: здатністю до аналізу, узагальнення та рефлексії власної професійної діяльності; планування власного професійного саморозвитку; здатністю застосовувати різні професійні та комунікативні навички у спілкуванні з клієнтами і колегами; здатністю ефективно працювати самостійно та в колективі; здатністю до особистої та професійної відповідальності у різних професійних ситуаціях [3, с. 196-197].

За умови цілеспрямованого формування навичок самоорганізації у майбутніх психологів підвищиться свідоме ставлення до власної професійної діяльності, розуміння доцільності самоорганізації у процесі досягнення ефективності власної навчально-професійної діяльності. Вони навчатися планувати і організовувати власну діяльність, розробляти і впроваджувати програми особистісного та професійного саморозвитку.

Важливим шляхом розвитку навичок самоорганізації у майбутніх психологів вважаємо їх виробничу практику, де вона оволодівають професійними знаннями і навичками у безпосередніх професійних ситуаціях. При цьому завдяки проходженню практики студенти вчаться здійснювати планування, прогнозування, визначають цілі та етапи їх досягнення, здійснюють самоуправління, оцінюють результати та вносять корективи у процесі досягнення успішності. При цьому під час практики студенти за

допомогою розвитку навичок самозвітування і самоспостереження вчать аналізувати результати власної діяльності, визначати її ефективність, пізнають свої можливості та визначають напрями самовдосконалення.

Висновки. Самоорганізація є важливим чинником досягнення успішності професійної діяльності практичного психолога, саме тому її слід розвивати у майбутніх фахівців під час професійної підготовки у закладі вищої освіти. Самоорганізація в професійній діяльності виявляється у цілепокладанні, цілеспрямованості, самоаналізі, самооцінці, самоконтролі й саморегуляції своїх дій, що допомагають досягти її успішності.

Формується самоорганізація як під час організованих навчальних і змодельованих ситуацій, виконання спеціальних вправ, оволодіння технік самоорганізації та самоуправління під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самоорганізації у професійній діяльності», так і за допомогою залучення студентів до різних видів самостійної роботи, виконання завдань виробничої практики. Приділення уваги до цілеспрямованого формування навичок самоорганізації у майбутніх психологів підвищить успішність їх професійної діяльності, допоможе досягти професіоналізму.

Список використаних джерел

1. Гоян І. М. Специфіка самоорганізації молоді: соціально-психологічний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(56). Т.2. С. 42–53.
2. Дуднік Н. Уміння професійної самоорганізації як засіб підвищення адаптованості першокурсників до умов навчання у вищій школі. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2009. Вип. 25. Ч. 4. С. 81–88.
3. Мирончук Н. М. Професійна самоорганізація викладача вищої школи у контексті ціложиттєвого навчання. *Pregraduálna príprava profesionálov v oblasti vzdelávania dospelých: Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie konanej dňa 18. mája 2018*. С. 191–200.
4. Мирончук Н. М. Основні аспекти самоорганізації навчально-професійної діяльності майбутніх викладачів. *Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти: зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Вітвицької, доц. Н. М. Мирончук*. Житомир: ФОП Левковець, 2015. С. 168–172.
5. Мирончук Н. М. Самоорганізація професійної діяльності як основа професійного зростання викладача вищого навчального закладу. *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Вінниця-Київ, 2015. Спецвип. С. 69–73.

Іляшко Д.О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Брюховецька О.В.

*доктор психологічних наук., професор,
професор кафедри психології та особистісного розвитку,
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність дослідження. На цьому етапі важливо наголосити на відмінності феномену креативності від творчих здібностей. *Творчі здібності* – це вроджені здібності людини, які дозволяють їй генерувати нові ідеї, створювати нові вироби або знаходити нові рішення. Це можуть бути різні види здібностей, наприклад, музичні, літературні, математичні, художні, наукові тощо. Творчі здібності можуть бути виявлені у ранньому віці, можуть бути розвинені і поліпшені з часом.

Креативність – це здатність використовувати творчі здібності для генерації нових ідей або розв'язання проблем. Це означає, що креативна людина може застосовувати свої творчі здібності для розв'язання різних завдань і досягнення різних цілей. Креативність можна розвивати і вдосконалювати, зокрема, за допомогою вправ на розвиток творчих здібностей.

Отже, творчі здібності – це вроджені здібності, а креативність – це здатність використовувати ці здібності для досягнення конкретних цілей.

Ступінь розробленості проблеми. Дослідженнями особистісної креативності, висвітленням її ознак та об'єднанням цих ознак у структуру креативності займалися видатні українські науковці та психологи Д. Богоявленська, П. Горностай, В. Дружинін, Н. Вишнякова, С. Максименко, А. Пономарьов, О. Тихомирова, Є. Тунік та інші, а також американські науковці Т. Амабель, Дж. Гілфорд, С. Медник, Е. П. Торренс, Е. Фромм та інші.

У сучасних наукових джерелах проблема креативності, її структури розкрита недостатньо, тому є актуальною.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично вивчити особливості формування креативності майбутніх психологів та розробити тренінгову програму її формування.

Виклад основного матеріалу. Креативність є показником особистісної якості психолога, показником його особистісної зрілості., а також є професійно значущою характеристикою майбутнього психолога, оскільки професійна діяльність може вимагати вирішення складних нестандартних ситуацій. Отже, розвиток креативності є важливим для успішної практики психолога.

Отримані результати дослідження рівня креативності майбутніх психологів: за методикою «Особистісна креативність» (Є. Є. Тунік): загальний рівень прояву особистісної креативності серед респондентів відповідає середньому рівню 63,3%; респонденти із рівнем нижче середнього відсутні, а рівень вище середнього мають 36,7% від загальної вибірки. Найнижчі бали були помічені за показником Уява, тому на розвитку саме уяви, як одно із ключових складових творчого мислення та креативності, треба звернути особливу увагу при розробці програми тренінгу. За методикою «Тест невербальної креативності (малюнковий тест)» (Е. Торренса): всі респонденти успішно набрали максимальний бал за шкалою Швидкість; із представлених показників Оригінальності, Детальності і Гнучкості, найвищим є показник Гнучкості, нижчі результати виявлено за показником Оригінальність, що свідчить, про те, що відповіді респондентів здебільшого були очевидними. Загальний рівень креативності вибірки є середнім 63,3%.

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження визначаємо загальний рівень креативності вибірки, як середній із низькими балами за показниками Уяви та Оригінальності, що є явно недостатнім.

Відповідно до отриманих результатів, враховуючи виключну важливість креативності, як показника особистісної зрілості майбутнього психолога, так і важливість у професійній сфері, було розроблено *тренінгову програму розвитку креативності*, спрямовану на активізацію процесу розвитку креативності здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів, що допоможе їм творчо та нестандартно підходити до вирішення проблем у професійній діяльності та у власному житті.

Мета тренінгової програми: ознайомлення учасників з концепцією креативності та ключовими характеристиками креативного мислення, розвиток практичних навичок, застосування прийомів креативного мислення, формування основ для створення нових ідей, навичок управління креативним процесом, розвиток уяви та оригінальності.

Завдання тренінгової програми: визначити сутність поняття «креативності»; розглянути теорії та концепції креативності, її види; стимулювати студентів – психологів до проявів креативності; засвоїти та навчитися застосовувати прийоми креативного мислення на практиці; сформувати базис для генерації нових ідей; подолати проблеми прояву креативності.

Тренінгова програма розрахована на 20 години та складається з 3 тренінгових сесій.

Таким чином, під час виконання кваліфікаційної роботи було досягнуто зазначену мету, вирішені поставлені завдання, висновки належним чином узагальнені.

Висновки. Результати дослідження можуть бути використані практикуючими психологами, тренерами, викладачами. Розроблена нами тренінгова програма може бути використана під час отримання вищої освіти, підвищення кваліфікації тощо.

Список використаних джерел

1. Дворник М.С. Тренінг креативності як засіб досягнення професійного успіху / М.С. Дворник. – Вінниця, 2019. – 78 с.
2. Дідик Н.М. Дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н.М. Дідик // Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 23. – С. 160-170.
3. Карпенко Н.А. Психологія творчості: навч. посібник / Н.А. Карпенко. – Львів: ЛьвДУВС, 2016. – 156 с.
4. Максименко С.Д. Генеза Здійснення особистості / С.Д. Максименко // Київ, 2006 III Міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття особистості». – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2017. – 254 с.
5. Мельниченко А. Концепції креативності як універсальної пізнавальної творчої здібності у теоріях медіакомунікацій / А. Мельниченко. – №2. – 2013. – 117 с.
6. Міщиха Л.П. Психологія творчості. Навчальний посібник / Л.П. Міщиха. – Івано-Франківськ: Гостинець, 2007. – 448 с
7. Саврасов М.В. Психологія креативності особистості студента: психологічна структура та зміст / М.В. Саврасов // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць / за ред. Н. О. Євдокимової. – № 2 (15), жовтень 2015. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2015. – 180 с.
8. Яланська С.П. Психологія творчості [Текст] / С.П. Яланська. – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2014. – 180 с.

Kliesman Olga

*a candidate for the third (educational-scientific) level of higher education,
pursuing a Doctor of Philosophy degree at the graduate student
of the Department of Psychology and personal development
SHEI "University of Educational Management",
Kyiv, Ukraine*

Supervisor: Briukhovetska O.V.

*Professor of the Department of Psychology and Personal Development,
SHEI "University of Educational Management"
Kyiv, Ukraine*

DEFINITION OF EMPLOYEE ENGAGEMENT

Problem statement. Studying the concept of employee engagement and work engagement allows for a deeper understanding of this phenomenon and enables the application of this knowledge to enhance employee engagement levels and improve organizational performance.

State of the problem development. The theoretical basis of the research is the works of Ukrainian scientists, such as A. Bey, R. Vynnychuk, N. Liubomudrova, I. Dovhopolyuk, L. Shchetinina, S. Rudakova, N. Danilevich, and others, who studied the problem of personnel involvement. Personnel involvement is widely studied by foreign scientists, for example, in the works of such scientists as W. Kahn, B. Frank, W. Schaufeli, and others.

Analysis of current research and publications on this problem showed that the state of its theoretical development by Ukrainian researchers is only at the initial level.

Purpose. The article aims to define the terms "work engagement" and "employee engagement".

The main material. The terms "work engagement" and "employee engagement" currently do not have a clear formulation in the modern scientific world. However, researchers studying the issue of personnel development and engagement in work emphasize the importance of this concept for modern businesses.

The concept of employee engagement has been studied by various international scholars such as William A. Kahn, Blake A. Frank, Grace K. Dagher, Olga Chapa, Nora Junaid, C. Maslach, W.B. Schaufeli, M.P. Leiter, N.P. Rothbard,

A. Shimazu, and others. Ukrainian researchers also investigate the issue of employee engagement, including A. Bey, N. Voitovych, N. Danylovych, D. Zaitseva, N. Lysytsia, O. Lozovskyi, Z. Politsya, S. Rudakova, L. Shchetinina, A. Yastrubinska, and others.

The concept of employee engagement was introduced in 1990 by American professor William Kahn. He defined it as the process through which a person becomes interested and involved in their work and the organization, they are employed in. He wrote, "Harnessing of organizations members' selves to their work roles; in engagement, people employ and express themselves physically, cognitively and emotionally during role performances". Kahn emphasized that employee engagement has a direct impact on their productivity and performance, as well as the overall success of the organization [3].

According to Professor Blake Frank, employee engagement is a state of mind characterized by vigor, dedication, and absorption. In his research published in 2016, he emphasizes that employee engagement is associated with work effectiveness, as well as the financial and business performance of the organization. Furthermore, the study identified several psychological factors of employee engagement, including organizational culture and leadership demands that employees encounter in their work [2].

Schaufeli et al. provide the following definition of work engagement: "A positive, fulfilling, work-related state of mind that is characterized by vigor, dedication, and absorption" [4].

Later, Shimazu and Schaufeli define work engagement as "a unique concept that is best predicted by job resources and personal resources and is predictive of psychological/physical health, proactive organizational behavior, and job performance" [6].

In their collaborative work, researchers Grace K. Dagher, Olga Chapa, and Nora Junaid explored the historical roots of employee engagement and empirically examined the influence of self-efficacy on three dimensions of employee engagement (vigor, dedication, and absorption) [1].

Roksolana Vynnychuk, Nadiia Liubomudrova, and Iryna Dovhopolyuk, in their work titled "Methods and Approaches for Assessing Team Engagement," assert that employee engagement is an extremely important indicator, the tracking and evaluation of which should be a clear and systematic process [7].

During the analysis of theoretical material, we have identified the work of researchers L. Shchetinina, S. Rudakova, and N. Danilevich, who, in their article "Managing Employee Engagement: Concept and Evaluation", provide the following definition of employee engagement: "It is an emotional and intellectual state that motivates, stimulates, and inspires employees to perform their work to the best of their abilities and involves sustained concentration during the completion of work tasks, regardless of employees' age, gender, and working conditions in the company" [5].

Conclusion. As a result of the theoretical analysis of current research and publications, the concepts and definitions of the terms "work engagement" and "employee engagement" have been determined.

References

1. Dagher G.K., Chapa O., Junaid N. The Historical Evolution of Employee Engagement and Self-Efficacy Constructs: An Empirical Examination in a Non-Western Country. *Journal of Management History*. 2015. No 21. Pp. 232-256. URL: <https://doi.org/10.1108/JMH-05-2014-0116>
2. Frank B.A. Employee Engagement for the C-Store Industry. URL: <https://www.ccrcc.org/wp-content/uploads/sites/24/2016/07/Employee-Engagement.pdf>
3. Kahn W.A. Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *The Academy of Management Journal*, 1990. No 33(4). Pp. 692-724. URL: <https://doi.org/10.2307/256287>
4. Schaufeli W.B., Salanova M., Gonzalez-Roma V., Bakker A.B. The measurement of engagement and burnout: a confirmative analytic approach, *Journal of Happiness Studies*. 2002. No 3(1). Pp. 71-92.
5. Shchetinina L. V., Rudakova S. H., Danilevych N. S., Polytsia Z. A. MANAGEMENT OF EMPLOYEE ENGAGEMENT: CONCEPT AND EVALUATION. *Galician Economic Bulletin*. 2021. Vol. 68. No 1. Pp. 151–158. URL: <https://galicianvisnyk.tntu.edu.ua/pdf/68/945.pdf>
6. Shimazu, A. and Schaufeli, W.B. Is workaholism good or bad for employee well-being? The distinctiveness of workaholism and work engagement among Japanese employees. *Industrial Health*. 2009. Vol. 47 No. 5. Pp. 495-502.
7. Vynnychuk R., Liubomudrova N., Dovhopoliuk I. METHODS AND APPROACHES FOR EVALUATING TEAM ENGAGEMENT. *Economics and Society*. 2021. No 30. URL: <http://dx.doi.org/10.32782/2524-0072/2021-30-36>

Котченко М.В.

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня,
спеціальності 053 Психологія,
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

Наукова керівниця: Брюховецька О. В.

*професорка кафедри психології та особистісного розвитку
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
докторка психологічних наук, професорка,
м. Київ, Україна*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИК ГАРДЕНОТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Постановка проблеми. Останнім часом в усьому світі поряд із класичними технологіями психологічної реабілітації все частіше застосовують альтернативні технології, що базуються на використанні природних ресурсів. Гарденотерапія – це комплекс реабілітаційних методик і технологій із використанням рослин. Застосування методик гарденотерапії має великий потенціал у рамках роботи із різними категоріями людей, що потребують психологічної допомоги. Сутність даної методики полягає в тому, що особи, які мають схильність до проявів високого рівня психічного напруження, можуть отримувати хорошу релаксацію при взаємодії із рослинами. У рамках реалізації гарденотерапії клієнт отримує не лише активізацію емпатії та емоційне розвантаження, але також ерготерапевтичний і фізіотерапевтичні ефекти, оскільки відбувається певне фізичне навантаження при виконання гарденотерапевтичних вправ. Значна перевага гарденотерапії полягає у високому рівні екологічності даної методики.

За даними багатьох сучасних вчених, застосування методик гарденотерапії сприяє розвитку дрібної моторики, покращенню орієнтації у просторі, логічного мислення, формуванню естетичного смаку, створенню умов для успішної психоемоційної релаксації. Крім того, в рамках проведення гарденотерапії здійснюється також соціально-екологічна соціалізація та формуються навички праці у системі «людина-природа».

Реалізація методик гарденотерапії базується на основі чотирьох складових. Біологічний компонент забезпечують фахівці у галузі садово-паркового мистецтва: а саме, створення садово-паркових локацій

терапевтичного та реабілітаційного змісту. Другим компонентом є фізіотерапевтичний, за якого спеціалісти з фізіотерапії створюють умови для реалізації фізіотерапевтичного ефекту гарденотерапії. Третій компонент – це ерготерапевтичний, за якого забезпечуються умови для досягнення ерготерапевтичного ефекту. Четвертий компонент – соціально-психологічний та його забезпечують психологи та працівники з соціальної роботи, у задачі яких входить формування умов для досягнення соціально-психологічних реабілітаційних ефектів у рамках реалізації корекційних програм.

Встановлено позитивний вплив застосування гарденотерапії на емоційний стан людини. Також дані методики сприяють профілактиці та подоланню емоційного вигорання. Емоційне вигорання – є гострим синдромом, що здійснює значний вплив на фізичне, психоемоційне, і соціоекономічне життя людини. На думку багатьох вчених, емоційне вигорання не залежить від віку чи статі, може спосерігатися у представників багатьох професій. Пошук ефективних шляхів запобігання даному порушенню є надзвичайно актуальним, і саме тому потребує дослідження.

Стан розробленості проблеми. Термін «емоційне вигорання» був введений американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, що перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні із клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Емоційне вигоранням може розвиватися у людини в процесі здійснення професійної діяльності та супроводжується станом емоційного та фізичного виснаження, відчуженням від людей, відсутністю планів тощо. Авторами, які займалися дослідженням емоційного вигорання, було встановлено більше ста різних ознак, що є симптомами цього синдрому. Сюди відносяться симптоми афективного характеру, тобто такі, що емоційно забарвлені. Тобто, така особа зазвичай похмура, плаксива, морально виснажена, часто має поганий настрій або їй властиві часті його перепади. Людина із когнітивними ознаками переважно мислить ригідно та стереотипно, уникає контактів, стає цинічною рідко сподівається на краще та не впевнена у майбутньому, песимістично сприймає будь які події. Ці симптоми супроводжуються фізичними нездужаннями, що характерні для стресового стану людського організму. Коли з'являються мотиваційні симптоми, особа втрачає свої структури мотивації, а саме: старанність, енергійність, інтерес, запал; та зазвичай заміщує їх новими - негативними якостями, які проявляються у розчаруванні, зневірі, відсутністю задоволеності. І хоч питання застосування гарденотерапевтичних методик ще мало вивчені у сучасній психологічній

науці, багато вчених останнім часом присячують свої дослідження даній тематиці [1-4].

Мета дослідження: теоретичний аналіз та емпіричне вивчення основних причин, психологічних особливостей перебігу синдрому емоційного вигорання жінок, що працюють у освітніх організаціях, розробка тренінгової програми щодо застосування гарденотерапії для профілактики та подолання емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу: Для вирішення завдань емпіричного дослідження щодо вивчення синдрому професійного вигорання працівників освітніх організацій ми використовували тест «Емоційне вигорання» К. Маслач та С. Джексона. У експериментальних дослідженнях приймали участь жінки, віком 27-48 років, що працюють у освітніх організаціях різного рівня акредитації, а саме науково-педагогічні працівники, що мають ступінь Ph.D. та вчителів середніх і старших класів закладів середньої освіти міста Дніпро. Всього 46 осіб. Респондентів підбирали таким чином, щоб соціальні, побутові, вікові та професійні характеристики у кожній групі були подібними. Усі учасники, зайняті у даних наукових дослідженнях проживають у місті Дніпро. Напрямок професійної діяльності – викладання дисциплін природничого напрямку. Кожна із учасниць експерименту перед початком участі у наукових дослідженнях скаржилася на відчуття фізичної втоми, емоційного пригнічення, роздратування та інші симптоми емоційного вигорання. Тому кожен з учасників був зацікавлений в участі у даному експерименті та пошуку шляхів подолання синдрому професійного вигорання.

Для вирішення завдань емпіричного дослідження щодо вивчення синдрому професійного вигорання працівників освітніх організацій ми використовували наступні методи дослідження:

- 1) Метод бесіди – метод завдяки якому інформацію отримують у результаті відповідей респондентів на різні запитання дослідника.
- 2) Анкетне опитування – метод призначений для збору первинної інформації, у його основі лежить непряма психологічна взаємодія дослідника та респондента. Завдяки цьому методу дослідник може отримати велику кількість інформації у короткий часовий проміжок.

В основу корекційного тренінгу було покладено використання вправ пов'язаних з мистецтвом флористики, практичним виконанням складанням квіткових композицій, вегетативним розмноженням кімнатних рослин та виконанням психо-корекційних вправ на території ботанічного саду. У результаті проведення даної тренінгової програми здійснювалися впливи на процеси формування синдрому «емоційного вигорання» працівниць різних

освітніх організацій. Після виконання тренінгової програми, оволодіння способами щодо конструктивного розв'язання проблемних педагогічних ситуацій та здобуття навичок профілактики і подолання емоційної напруженості, вивчення різних корекційних методик, ми провели повторне обстеження працівників освітніх організацій.

Емоційне виснаження розглядаються, як основну складову «професійного вигорання», воно характеризується заниженням емоційного фону, байдужістю чи, навпаки, емоційним перенасиченням. Відчуття виснаження чи втоми може призводити до порушення сну, проблем із концентрацією, зниження імунітету. Спостерігається інтелектуальна та емоційна дистанція із роботою: виникає відчуття негативу і цинізму щодо ситуацій, які пов'язані з роботою, спостерігається відірваність від робочого колективу, з'являється відсутність мотивації, сприйняття реальності стає негативним. Спостерігається зниження у професійній ефективності: і внаслідок цього може розвиватися відчуття неспроможності, з'являються певні сумніви щодо власних здібностей та компетентності.

При проведенні наукового дослідження особливостей професійного вигорання науково-педагогічних та педагогічних працівників освітніх організацій, було встановлено, що усі учасники в тому чи іншому ступені мали прояви синдрому емоційного вигорання.

Аналізуючи дані, отримані у результаті проведення тесту «Професійне вигорання» педагогів К. Маслач і С. Джексон (табл. 1), було встановлено, що переважна більшість респондентів мають середній рівень емоційного виснаження у межах 50,0 – 56,2 %.

Таблиця 1

**Показники рівня емоційного виснаження
працівників освітніх організацій**

Категорія досліджуваних	Ступінь виразності емоційного виснаження (кількість досліджуваних, у %)		
	Високий	Середній	Низький
Контрольна група НПП ЗВО	12,5	56,2	31,3
Експериментальна група НПП ЗВО	18,8	56,2	25,0
Контрольна група ПП ЗСО	37,5	50,0	12,5
Експериментальна група ПП ЗСО	37,5	50,0	12,5

Низький рівень емоційного виснаження був відзначений у 12,5 – 31,3 % опитуваних. Також потрібно відзначити, що високий рівень емоційного виснаження більшою мірою спостерігається саме у шкільних вчителів та знаходиться у межах 37,5%. У науково-педагогічних працівників високий рівень емоційного виснаження спостерігається лише у 12,5 – 18,8 % опитуваних.

Можемо припустити, що такі результати пов'язані із більшими емоційними витратами саме у працівників закладів середньої освіти. Але, в цілому, бачимо що усі учасники дослідження потребують психологічної допомоги та застосування заходів щодо подолання емоційного виснаження.

Після проведення тренінгу, показники щодо прояву синдрому професійного вигорання значно змінилися у бік покращання стану працівників освіти. Так, у жодного з учасників не було зафіксовано високого рівня емоційного виснаження. Кількість учасників, що мали середній рівень емоційного виснаження зменшився на 6,2% – 18,7%, а тих що мали низький рівень емоційного виснаження відповідно, збільшилася, а саме на 37,5% – 43,7%. Зазначимо, що тренінгові вправи спрямовані на емоційного виснаження були однаково дієвими і для науково-педагогічних працівників, і для шкільних вчителів.

А отже, всі ці показники свідчать про доцільність і ефективність реалізації тренінгової програми. В цілому, усі учасники дослідження потребували психологічної допомоги та застосування заходів щодо подолання емоційного виснаження.

Висновки. Ефективним щодо покращання емоційного стану працівниць освітніх організацій виявилось проведення психо-корекційного тренінгу профілактики та подолання наслідків емоційного вигорання. Було відзначено значний позитивний вплив технік гарденотерапії на емоційний стан учасниць. Було отримано позитивні відгуки учасниць тренінгової програми.

Список використаної літератури

1. Дерев'янка Н.П. Локація для гарденотерапії у реабілітаційному парку хортицької національної академії (о. Хортиця) Тези доповідей учасників науково-практичної Інтернет-конференції: «Актуальні проблеми садово-паркового мистецтва» 27 листопада 2019 року. Умань, Уманський національний університет садівництва, 2019. С. 7-9.

2. Мосаєв Ю. Особливості гарденотерапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку. Актуальні дослідження в соціальній сфері: матеріали чотирнадцятої міжнародної науково-практичної конференції (м.

Одеса, 18 листопада 2019 р.) / гол. ред. В. В. Корнєшук. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2019. С.61-63.

3. Саранча І. Г. Спецкурс «гарденотерапія» в системі керованої соціалізації випускників реабілітаційних центрів з порушеннями опорно-рухового апарату. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2012. Вип. 19(2). С. 402-409.

4. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Schaufeli, Cr. Maslach and T. Marek. Washington D. C: Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.

Кочнєва А.О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
ОП «Практична психологія»,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Балахтар В.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

РОЛЬ ПСИХОЛОГІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я ПІДРОЗДІЛІВ ТРО ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Війна в Україні збільшила актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців на новий рівень. Ця проблема стала актуальною після визначення важливості психологічного забезпечення військових операцій та визнання важливості психологічного благополуччя військових осіб, оскільки під час війни, військові підрозділи зазнають великого стресу, емоційного напруження та потенційного травматичного досвіду, що може негативно вплинути на їх психологічний стан і функціонування. У деяких країнах, зокрема в країнах з розвинутою військовою системою, вже були прийняті заходи для впровадження психологічного забезпечення у військову практику. Такі заходи

можуть включати підготовку психологів, розробку психологічних програм, створення спеціальних служб психологічної підтримки, проведення психологічних тренінгів та консультацій для військових осіб. Зараз, все частіше, можна спостерігати, як військові після повернення з гарячих точок, не справляються зі своїм емоційним станом, на прикладі мій тато, який повернувся місяць тому з Бахмуту, його стан був дуже важкий і нам доводилось певний час справлятися з цим самотійно, на жаль, таких історій багато, тому дуже важливо щоб військові психологи мали інструменти для того щоб повертати військових до нормального життя. Проте, емоційний стан важливий не лише після повернення з гарячих точок, а важливий ще на самій лінії фронту, оскільки часто бойові втрати відбуваються й через стрес.

Проблема полягає в тому, що найбільш складний і визначальний етап консультаційної взаємодії психолога з військовослужбовцем – встановлення психологічного контакту й довіри, також психологи, які працюють з військовими підрозділами ТрО стикаються зі специфічними викликами, пов'язаними з воєнним середовищем і на жаль, не всі усвідомлюють, яка відповідальність на них полягає. Оскільки вони повинні бути готові до ефективної підтримки військових осіб в умовах стресу, травматичного досвіду, надзвичайних ситуацій та інших складних умов.

Стан розробленості проблеми. Зараз з'являється все більше посібників з переліком вправ та практик для психологів, які можуть допомогти знизити рівень стресу, до прикладу «Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами», автори О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.О. Олійник, С.М. Хоружий, С.О. Ларіонов, М.В. Сириця. У методичному посібнику викладено теоретичні та практичні основи надання психологами психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їхніх сімей. Наприклад, практики з військовими, які мають важкі наслідки бойових поранень або робота з військовими, які пережили полон і тортури.

Також, вже майже рік, готують інструкторів з першої психологічної допомоги й відновлення в ТрО, там навчаються, як вивести військовослужбовця, що опинився в екстремальній ситуації зі ступору або надавати психологічну допомогу через створення контакту, прихильності.

Мета дослідження полягає у вивченні важливості ролі психологів у забезпеченні психологічного благополуччя та здоров'я військових підрозділів під час воєнних дій. Розібрати виклики та стратегії з якими стикаються психологи.

Виклад основного матеріалу. Участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без своєчасної психологічної допомоги може призвести до несприятливих наслідків, як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому. Психологічна травматизація особового складу стає причиною зниження ефективності виконання завдань та збільшення небойових втрат. Також вона зумовлює виникнення труднощів із соціалізацією та погіршує якість життя військовослужбовців, створює тривалі соціальні проблеми. У зв'язку з цим гострою є потреба в консультаційній допомозі різним категоріям травмованих осіб – військовослужбовцям, членам їхніх сімей. Учасники бойових дій часто визначаються характерними особливостями, що виявляються у певних психологічних станах або в поведінці. Наприклад, підвищена дратівливість, поганий настрій, напруженість, ознаки депресії, підвищена стомлюваність, апатичність, тривожність, страх, синдром втрати, агресивність, гнів, образа, злість, труднощі з засинанням, нічні кошмари, тремор, неможливість зняти напругу, в тому числі тілесну, постійне відчуття небезпеки тощо. На прикладі, досвіду моєї сім'ї, найважче було вночі, закривши очі тато міг ще довго бачити картинку з гарячої точки, через яку він морально не міг заспокоїтись та увійти у фазу глибокого сну. Через це, відповідно з'являлась агресія, роздратованість та все перелічене вище.

В роботі психолога також важливо встановити відносини на першій консультації, оскільки питання довіри для них є дуже важливим. Важливо відмітити, як важлива дистанція клієнта та психолога при консультуванні, оскільки для військовослужбовців є важливим елементом «простору бесіди».

Важливою частиною роботи на початковій стадії є спостереження за емоціями, їх змінами залежно від теми, яка обговорюється. Слід уважно ставитися до вербальних і невербальних реакцій клієнта, необхідно звертати увагу на пози й рухи. Опір і захист слугують одному й тому ж: вони допомагають уникнути хворобливих переживань. Не треба «тиснути» на військовослужбовця, намагаючись з'ясувати його почуття в тих чи інших обставинах. Для військовослужбовця одним із найважливіших критеріїв оцінки роботи психолога чи психотерапевта стане відповідь на питання – «Чи відчув я полегшення після першої розмови?».

Особливості спілкування з учасником бойових дій:

1. Не примушувати розповідати про війну в деталях.
2. Уважно слухати, не перебивати та не зупиняти клієнта.
3. Не давайте порад, не вислухавши уважно.

4. Як надати пораду, варто переконатись, що її не проти вислухати.

Також, існує багато методик та практик щодо консультації психолога та клієнта, наприклад, методика «Скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР», Опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Основними викликами, з якими стикаються психологи під час надання психологічної підтримки підрозділам ТрО під час війни, є:

1. Травматичні події: військова діяльність може бути пов'язана зі свідченням насильства, травми та втратою товаришів.

2. Емоційне перевантаження: Військовослужбовці можуть зазнавати значного емоційного перевантаження через тривале перебування в стресових умовах війни. Психологи повинні вміти розпізнавати і керувати цими емоціями, надавати підтримку та пропонувати стратегії зняття стресу.

Стратегії підготовки психологів до роботи з підрозділами ТрО під час війни включають наступні аспекти:

– спеціалізована підготовка: психологи, які планують працювати з військовими підрозділами ТрО, повинні пройти спеціальну підготовку, що включає знання воєнної та тактичної термінології, розуміння військових процесів, військової психології, стресу та травматичних подій.

– травматична підтримка: психологи повинні мати навички роботи з особами, які пережили травматичні події. Вони повинні вміти надавати психологічну підтримку, допомагати військовим особам у подоланні посттравматичного стресового розладу та інших психологічних наслідків війни.

– групова робота: психологи повинні бути готові до роботи з групами військових осіб. Вони можуть проводити тренінги, групові сесії та діалоги, щоб підтримувати взаємодію, підтримку та розвиток психологічної стійкості в групових рамках.

– співпраця з командним складом: психологи повинні забезпечувати ефективну співпрацю з командним складом військових підрозділів. Це включає планування та координацію психологічної підтримки, спільну роботу над психологічними аспектами операцій, консультування командирів та надання рекомендацій з психологічного забезпечення підрозділів.

Важливою складовою є також постійна підготовка психологів через навчання, тренінги та обмін досвідом з іншими спеціалістами у сфері психологічного забезпечення військових операцій.

Висновки. Отже, можна визначити, що роль психолога є надважливою для військовослужбовців, саме психолог зможе надати ефективну консультацію, визначити емоційний стан, підготувати рекомендації та практики для покращення стану клієнта. Психолог може зіштовхуватись з такими особливостями, як: втрата побратимів на війні; перебування військовослужбовця в полоні; зміна зовнішності (втрата зору, ампутація кінцівок). Психологічне консультування допомагає надати психологічну допомогу військовослужбовцям після їх перебування в гарячих точках або ж в екстремальних умовах. Психологам варто розуміти всю складність та специфіку роботи з такими клієнтами. Зараз є гостра потреба в психологічній допомозі різним категоріям травмованих осіб. Тому якісна підготовка психологів, розуміння особливостей надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей допоможе досягти успішного результату.

Котченко М.В.

*практичний психолог, Ph.D, доцентка,
м. Дніпро, Україна*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИК ІГРОТЕРАПІЇ ПРИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Постановка проблеми. Вступивши до першого класу школи, у дитини починається нове життя. Це зумовлює зміну провідної діяльності дитини. Якщо раніше домінуючою діяльністю була гра, то тепер – навчання. Для першокласників навчання не є розвагою, йому щодня треба присвятити навчанню по 45 хв. протягом чотирьох уроків. При цьому потрібно не просто сидіти, а працювати під керівництвом педагога. Іноді учнівські обов'язки також діють у в межах сім'ї та під час відвідування різних гуртків або спортивних секцій.

Прихід дітей до шкільного режиму пов'язаний із значною перебудовою поведінки та з оволодінням різноманітними засобами навчальної діяльності. Отже перед педагогами початкових класів стоїть велике завдання сприяти успішній адаптації першокласників у освітньому просторі навчального закладу. У процесі навчання та виховання велику роль відіграє хороший зв'язок вчителя із учнем, вміння ефективно працювати разом, розуміти один одного. Педагогічний процес – це співробітництво педагога з дитиною, наш

вчитель допомагає дитині у подоланні труднощів. Педагогічний процес повинен приносити дитині радість та задоволеність життям.

У педагогічному процесі першокласника постійно має супроводжувати почуття вільного вибору. Діти самостійно вибирають ігри, що модифікують і направляють їх функціональну тенденцію, вільно у неї включаються і так само вільно із неї виходять без примусу дорослих. У процесі гри діти пізнають предмети і явища, опановують способи різнобічної діяльності, засвоюють норми спілкування та поведінки. Гра збагачує дитину новими знаннями, досвідом, сприяє розвитку необхідних умінь і навичок.

Ігротерапія – це психотерапевтичний метод впливу на дітей шляхом застосування ігор, іграшок або інших елементів. Рольові ігри, які становлять основу даного виду терапії, допомагають у виявленні проблем поведінки, психіки або розвитку дітей, а також навчають способам вирішення даних проблем та є допоміжними у відновленні психічного та емоційного здоров'я дітей.

Наукові дослідження українських та зарубіжних вчених доводять, що ігротерапія є потужним засобом впливу на свідомість та почуття дитини молодшого шкільного віку та сприяють подоланню багатьох проблем пов'язаних з шкільною адаптацією.

Серед основних завдань ігротерапії, що є одним з видів арт-терапії, виділяють: зменшення психологічних страждань дитини; формування у першокласників позитивної; встановлення довірливих стосунків з однолітками та дорослими; оптимізація міжособистісних відносин; розвиток здатності до емоційної саморегуляції; попередження і корекція різних деформацій при формуванні «Я-концепції»; профілактика та корекція відхилень в поведінці; зниження тривожності і, особливо, в сучасних умовах, при перебуванні дітей в укриттях під час повітряних тривог.

Психокорекційні заняття, що проводяться за даною методикою, дозволяють досягнути позитивного ефекту завдяки тому, що між дорослими та дітьми в процесі їх проведення встановлюється міцний емоційний зв'язок. Кожна дитина унікальна та має свої внутрішні джерела для саморозвитку. З допомогою улюблених іграшок придушуються страхи та негативні емоції, зменшується невпевненість у собі. При цьому молодші школярі розширюють свої здібності до спілкування та значно збільшують діапазон доступних їм дій з різними предметами. Ігротерапія також сприяє зняттю емоційної напруги, а це дозволяє дітям більш адекватно і повно реалізовувати наявні у них здібності. За умови грамотного та вчасного проведення занять діти здатні

зрозуміти свої почуття та визначитися із стратегіями поведінки у тій або іншій ситуації.

Стан розробленості проблеми. На теперішній період розробленість питання адаптації першокласників у шкільному середовищі піднімалась у багатьох наукових вітчизняних і зарубіжних вчених у галузі психології. Великий внесок у наукові дослідження з даної проблематики зробили А. Керн, Г. Гетпер, Д.С. Брунер, С. Штребель, Я. Йірсея та ін.

Ще в 20-ті роки минулого століття психотерапевти А. Фрейд, М. Кляйн, Р. Хаг-Гельмут називали дитячу гру методом лікування, за якого діти розвивають власні здібності, навчаються долати конфлікти та різні негаразди. Дитина відображає в іграх свої психічні стани та рівень уміння спілкуватися із іншими дітьми. За допомогою ігор можна впливати на психіку малюків, знижувати їх гіперактивність, тривожність, агресію, позбавляти від страхів та давати вихід негативним емоціям.

За визначенням науковців, гра є кращою «практикою розвитку» для всіх дітей, незалежно від їх розумових та фізичних можливостей. У процесі гри діти починають більш гнучко мислити, навчаються приймати самостійні рішення та вести діалог з оточуючими. Також ігротерапія позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Тренування пальчиків рук та всього тіла найкраще проходить саме в ігровій формі. Крім того, з допомогою ігрової терапії можна підказати дитині правильну поведінку, пояснити певну ситуацію або навіть вилікувати психотравму, що тільки починає зароджуватися [1-5].

Отже, дослідження щодо впливу іграшкової терапії для успішній адаптації першокласників у освітньому просторі є актуальним та потребує вивчення, особливо в сучасних умовах підвищеної емоційної напруги та тривожності.

Мета дослідження: теоретичний аналіз та емпіричне вивчення впливу ігротерапевтичних методик для успішної адаптації першокласників у освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення завдань емпіричного дослідження щодо впливу ігротерапевтичних методик для успішної адаптації першокласників у освітньому середовищі ми використовували тест «Дослідження шкільної тривожності» (Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен). У експериментальних дослідженнях приймали участь 60 учнів перших класів КЗО СЗШ №80 міста Дніпра, з них 30 дівчаток та 30 хлопчиків, усім учасникам експерименту по 6 років. Участь у дослідженнях проходила за згоди батьків, але без їх присутності. Усі учасники, зайняті у даних наукових дослідженнях

проживають у місті Дніпро та відвідували дитячий садок та мають досвід спілкування з однолітками.

У результаті проведення даної тренінгової програми здійснювалися впливи на процеси адаптації першокласників у освітньому просторі. Перші тестування ми провели 7 вересня 2023 року. Після виконання тренінгової програми, що тривала три тижні, ми провели повторне обстеження учнів 28 вересня 2023 року. Тренінгова програма передбачала постійну присутність улюбленої м'якої іграшки та виконання психологічних вправ під час уроків та при перебуванні дітей в укриттях під час повітряних тривог.

Аналіз результатів дослідження, обробка даних, створення графічних презентацій виконувалася у комп'ютерній програмі SPSS – 17.0.

Аналізуючи результати першого та другого тестування ми отримали наступні результати. Шкільна тривожність здійснює значний вплив на процес навчання, ступінь засвоєння матеріалу, рівень самооцінки, міжособистісні стосунки дітей. Під терміном шкільна тривожність розуміють прояв особистісної тривожності під час реалізації навчальної діяльності. Шкільна тривожність – це достатньо м'яка форма прояву емоційного неблагополуччя дитини. Зазвичай вона виражається у хвилюванні, підвищеній занепокоєності на уроках, у класній та позакласній роботі, у очікуванні негативного ставлення до себе, негативного оцінювання з боку учителів та однолітків. Дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, не впевнена у правильності своєї поведінки та прийнятих рішень. Шкільна тривожність – є одним із попередників неврозу.

Експериментальним матеріалом у тесті «Дослідження шкільної тривожності» (Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен). Є 14 малюнків, на кожному з яких представлена типова для життя першокласника ситуація. Кожний малюнок виконаний в двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображена дівчинка) і хлопчика (на малюнку зображений хлопчик). Обличчя дитини на малюнку не промальовано, представлений лише контур голови. Кожен малюнок супроводжується додатковими зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із додаткових малюнків зображене обличчя дитини, що посміхається, на іншому – сумне. Малюнки показують в певному порядку один за одним. Бесіда проводиться індивідуально. Після пред'явлення малюнку, психолог пропонує дитині обрати відповідний, за його думкою, вираз обличчя. В роботі проводився лише кількісний розбір малюнків (відношення кількості негативних виборів (сумне обличчя) до загальної кількості малюнків (14).

Нами було досліджено вплив рівня шкільної тривожності на тип міжособистісних стосунків першокласників (табл.1).

Аналізуючи дані табл. 1, бачимо, що існує залежності між рівнем тривожності та схильністю школярів до конфліктних взаємовідносин. З підвищенням рівня тривожності у дітей спостерігається певна орієнтація на конфліктний тип міжособистісних стосунків. Але виконання психологічних прав ігротерапії на зниження шкільної тривожності позитивно впливає на покращення психологічного мікроклімату серед першокласників.

Таблиця 1

Вплив рівня шкільної тривожності на тип міжособистісних стосунків першокласників

Тип стосунків	Кількість досліджуваних, у %	
	До реалізації тренінгової програми	Після реалізації тренінгової програми
Гармонійні	44	68
Проблемні	32	22
Конфліктні	24	10

Висновки: Важливим аспектом адаптації у освітньому середовищі є ставлення дитини до навчальної діяльності та рівень розвитку її пізнавальної активності. Тому, для успішної адаптації необхідно створити умови для формування позитивного ставлення до навчальної діяльності, до нових видів діяльності, до навчання в цілому. Дитину повинен цікавити сам процес навчання, а не результат. Якщо навчання відбувається з урахуванням провідної діяльності – гри, то дитину буде цікавити процес навчання. Навчальна діяльність організовується як гра, у якій дитина може пробувати щось нове та застосовувати вже набуті знання та вміння. Дитина успішно навчається, коли їй цікаво та безпечно. А отже, методики є ефективними та можуть бути рекомендовані для застосування при адаптації молодших школярів у освітньому середовищі.

Список використаної літератури

1. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посіб. / О.Г. Видра. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 112 с.
2. Головань Н.О. Вікові особливості дітей шестирічного віку та їх діагностика / Н.О. Головань. – К.: Рад. Школа, 1990. – С. 59-67.
3. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. / Т.В. Дуткевич– К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.

4. Маланченко Е. Шкільна дезадаптація // Перше вересня. – 2007. – № 17. [Електронний ресурс]. <http://zdd.1september.ru/2007/17/7.htm>

5. Савченко О.Я. Наступність і перспектива в роботі двох перших ланок освіти / О.Я. Савченко // Дошкільне виховання. – 2000. – № 11. – С. 21-33.

Кулаєва Тетяна

викладач кафедри практичної психології,

Київський Університет імені Бориса Грінченка,

здобувач PhD з психології кафедри психології управління

ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,

м. Київ, Україна

ОПИТУВАЛЬНИК «МЕТА В ЖИТТІ» (PIL- THE PURPOSE IN LIFE TEST) ДЖ.КРАМБО ТА Л.МАХОЛІКА: АДАПТАЦІЯ НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ

Постановка проблеми. Протягом останніх 10 років Україна переживає, безперечно, один з найбурхливіших стресових періодів в своїй історії. З початком широкомасштабних воєнних дій на наших теренах практично кожен з понад 40 мільйонів українців змушений був замислитись над головними сенсоутворюючими питаннями свого життя: «хто я?», «чого я прагну?» і навіть «за що чи за кого я можу віддати своє життя?. Смерті близьких та рідних людей, втрата домівки та фінансових накопичень, переселення, зміни на гірше соціального статусу, неможливість прогнозувати майбутнє та хвилювання за подальшу долю дітей, – наслідки цієї тривалої психоемоційної напруги ми тільки розпочинаємо досліджувати. Один з головних запитів українського суспільства сьогодні: пошук нової мети у житті або переосмислення та модифікація старих цілей.

Стан розробленості проблеми. Проблема віднаходження людиною життєвої мети не нова. Це одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості. Поняття «життєва ціль» та «сенси життя» дотичні одне до іншого, і аналіз одного з цих понять практично неможливий без аналізу іншого.

Мета – означає стан в майбутньому, котрий можливо змінити відносно теперішнього та варто, бажано або необхідно досягнути (Столяренко, 2012). У такий спосіб ціль є бажаною кінцевою точкою процесу, як правило дії людини. Постановка мети включає встановлення конкретних, вимірних, досяжних,

реалістичних та часо-спрямованих цілей. На персональному рівні, процес постановки мети дає змогу людям визначити, а потім працювати в напрямку своїх власних цілей — зазвичай фінансові або кар'єрно-орієнтовані цілі. Постановка мети це важлива складова особистого розвитку дорослої особистості.

При цьому доросла особистість може звертатися у пошуках смислоутворення або до власного минулого, або до майбутнього, або, як зазначає, В.Франкл, знаходити сенс у своєму сьогодняшньому житті (Франкл, 2022).

Балансування між життєвими цілями, управління ними позначається на всіх сферах особистого життя. Чітке знання того, що людина хоче досягнути, робить зрозумілим те, на чому потрібно зосередитися та що потрібно покращувати. Постановка мети і планування сприяє довгостроковому баченню і короткостроковій мотивації. Це зосереджує намір, бажання, здобуття знань і допомагає організувати ресурси. Ефективна робота над цілями включає усвідомлення та вирішення усіх внутрішніх конфліктів та переконань щодо вини та обмежень, які можуть звести зусилля нанівець. Постановка чітко окреслених цілей допомагає пізніше оцінити так отримувати задоволення від досягнення цих цілей (Frankl, 1954).

Українськими ученими ведуться дослідження окремих аспектів проблеми сенсоутворення та планування свого майбутнього дорослими під час кризи, але, звичайно, є потреба в системних розвідках з цього питання. На жаль, наскільки нам відомо, в Україні досі практично відсутній валідний психодіагностичний інструментарій (опитувальники, тести або методики), які дозволяють дослідити проблему оцінки та аналізу людиною своєї життєвої мети.

Мета дослідження – описати результати адаптації опитувальника “Ціль у житті» (PIL- Purpose in life) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка (Crumbaugh&Maholick,, 1964) на українській вибірці.

Виклад основного матеріалу. Опитувальник “Мета в житті» (PIL-The The Purpose in Life Test) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка (1964р.) є класичною методикою, що дозволяє дослідити, чи властиві цій людині екзистенційна ясність та повноцінність життя, оптимізм та впевненість у власних цілях, а також оцінити переважну направленість смислів та життєвих орієнтацій людини в конструктивний чи деструктивний бік. Методика являє собою опитувальник, що містить 20 пар протилежних тверджень.

Респондентові пропонується обрати одне з двох тверджень, яке, на його думку, найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, 4, 5 залежно від того, наскільки респондент впевнений у виборі. Підрахунок балів здійснюється шляхом підсумовування набраних балів. Сума може бути від 20 до 100. Оцінка менше 50 може означати, що респондент відчуває екзистенційну порожнечу, відсутність мети (цілі) або сенсу в своєму житті на даний момент.

На першому етапі опитувальник було перекладено нами українською. На другому етапі- було здійснено статистичну оцінку надійності та валідності авторської адаптації опитувальника «Мета в житті» відповідно до психометричних вимог (Галян, 2009). Було проведено математико-статичний аналіз із використанням комп'ютерної програми SPSS (версія 23.0).

З цією метою на вибірці 150 дорослих осіб (студентів, які отримували другу вищу освіту в ДЗВО «Університет менеджменту освіти») проводилися розрахунки коефіцієнтів придатності, що є мірою точності, з якою проводиться вимірювання рівня самотності у досліджуваних. Виходячи зі значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), всі питання можна вважати придатними для подальшого використання.

Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха дорівнює 0,624. При розщепленні опитувальника навпіл (Guttman Split-half) коефіцієнт кореляції дорівнює 0,668, при цьому показник α -Кронбаха для першої частини опитувальника становить 0,294, для другої частини – 0,538.

Отже, модифікований нами «Мета в житті» (PIL- The The Purpose in Life Test) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка достатньою мірою відповідає вимогам до психодіагностичного інструментарію (Галян, 2009).

Висновки. На основі результатів здійсненого математико-статистичного аналізу української авторської модифікації опитувальника «Мета в житті» (PIL- The The Purpose in Life Test) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка обґрунтовано його надійність та життєву, експертну, змістовну валідність. Показники опитувальника характеризують такі важливі прояви дорослої особистості, як екзистенційна ясність та повноцінність життя, оптимізм та впевненість у власних цілях, а також направленість смислів та життєвих орієнтацій людини в конструктивний чи деструктивний бік. Отже, за результатами опитувальника «Мета в житті» стає можливим прогнозування змін у психічному стані дорослої особистості.

Список використаної літератури

1. Столяренко О. Б. (2012). *Психологія особистості*. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, – 280 с.
2. Франкл В. (2022) *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. – Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». – 160с.
3. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Psychosomatic Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207. [http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)
2. Frankl, V. E. (1954). The Concept of Man in Psychotherapy. *Proceeding of the Royal Society of Medicine*, 47, 975-980.
3. Галян, І. М. (2009) *Психодіагностика: навч. посібник для студентів вузів*. К.: Академвидав.

Киричук В.О.

доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології управління,
ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м, Київ, Україна

Киричук Л.Є.

практичний психолог приватного закладу освіти Інвентор-school,
гештальт терапевт,
м, Київ, Україна.

ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Проблема становлення та розвитку українського суспільства та особливості її демократизації потребують підвищення професійної компетентності та готовності педагогічних працівників до впровадження психолого-педагогічних інновацій засобами цифрових технологій. Адже на зміну без системних методик, засобів приходять інноваційні цілісні освітні системи з широким використанням цифрових Інтернет-технологій.

Відповідно до Закону України «Про освіту» зазначається, що саме освіта є основою фізичного, психічного, духовного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями та культурою.

Наразі освіта все більше орієнтується на створення таких інноваційних комп'ютерних технологій і способів впливу на особистість, в яких забезпечується баланс між соціальними та індивідуальними потребами, і, які, запускаючи механізм саморозвитку (самовдосконалення, самоосвіти), забезпечують готовність особистості до реалізації власної індивідуальності та творчої активності.

Аналіз досліджень в системі моніторингу за методами емпіричного тестування учнів, опитування керівників групі, батьків дітей дозволяє відстежувати в динаміці особистісний розвиток дітей шкільного віку в закладах позашкільної освіти використовуючи різні діагностичні психосоціальні методики:

I. «Соціально-комунікативний розвиток» (автор доктор педагогічних наук, академік Олександр Киричук). Адаптація під електронну версію в програмах «Універсал-3.44» і хмарний сервіс «Універсал-онлайн» Валерій Киричук. Опитування учнів класу та класних керівників на предмет інтеграції, згуртування, структури учнів в класі.

Коефіцієнт інтеграції класних керівників з учнями вираховувався у сервісі за результатами офіційної експертної оцінки класного керівника «життєва активність» учнів та неофіційною оцінкою активності учнів в класі у системі їх взаємостосунків з однокласниками. Шкала оцінок: +1 (максимальна оцінка) – 1 (мінімальна оцінка).

Коефіцієнт згуртування учнів вираховується у сервісі за формулою кількість позитивних взаємо-виборів учнів в класі, мінус негативні взаємо-вибори в класі, розділено на кількість учнів в класі. Шкала оцінок: +1 (максимальна оцінка) – 1 (мінімальна оцінка).

За експертною офіційною оцінкою керівників груп середній показник активних учнів по ЗЗСО в Україні: 60.5%, та пасивних 39.5 %.

За неофіційною оцінкою дітей в групах, які визначені у системі їх взаємостосунків, мають негативний статус 33.8 %. З них ізольовані: 23.5% та відторгнутих 8.5%. Це практично кожна третя дитина шкільного віку відчуває себе небезпечно серед однолітків.

II. Психосоціальний розвиток. Діагностична методика: «Вади особистісного розвитку учнів», автор доктор психологічних наук, професор Зіновія Карпенко. Адаптація методики під електронну версію в програмах «Універсал-3.44» і хмарному сервісі «Універсал-онлайн» Валерій Киричук.

Опитування дітей проводиться за дев'ятьма критеріями: 1 – Тривожність; 2 – Імпульсивність; 3 – Агресивність; 4 – Нечесна поведінка; 5 –

Асоціальність; 6 – Замкнутість; 7. – Невпевненість; 8. – Екстернальність; 9 – Естетична нечутливість.

Найбільшими психосоціальними проблемами виявленими під час опитування дітей шкільного віку в Україні під час воєнного стану: тривожність, імпульсивність, естетична нечутливість.

Серед виявлених основних потенційних можливостей в учнів це: чесність, соціальність, відкритість.

Показники вираження вад психосоціального розвитку дітей позашкільних навчальних закладів порівнянні з закладами загальної середньої освіти, ПТНЗ значних відхилень не спостерігається.

Але є багато дітей шкільного віку мають середньо сильно виражені психосоціальні відхилення в особистісного розвитку з якими необхідно проводити цілеспрямовану корекційно-розвивальну роботу всім учасникам освітнього середовища всіх закладів освіти в тому числі позашкільним.

III. Духовний розвиток. Діагностична методика «Ціннісні пріоритети» особистісного розвитку учнів, автор діагностичної методики доктор психологічних наук С. Тищенко. Модифікація методики В. Киричука.

Дана методика має дев'ять діагностичних критеріїв: 1. «Я» і рідна домівка; 2. «Я» і здоров'я; 3. «Я» і мистецтво; 4. «Я» і праця; 5. «Я» і навчання; 6. «Я» і друзі; 7. «Я» і громадкість; 8. «Я і Україна; 9. «Я» і моральні цінності.

Шкали оцінки: від - 5 до +5 бали. – 1 до – 5 (негативна оцінка), від +1 до + 5 (позитивна оцінка). Результати сформованих ціннісних пріоритетів дітей шкільного віку в Україні, що проходять опитування в системі моніторингу особистісного розвитку показують, що в середньому добре сформовані цінності до: «Я» і Україна, «Я» і рідна домівка, «Я» і здоров'я; задовільно сформовані: «Я» і друзі, «Я» і громадянські обов'язки, «Я» і моральні цінності; слабо сформовані цінності; «Я» і мистецтва; не сформовані цінності: «Я і праця; сформовано негативно у 47.3 % дітей шкільного віку: «Я» і навчання.

Всього комплексних діагностичних методик автоматизованих у хмарному сервісі вісім, це 116 критеріїв фізичного, психічного, соціального і духовного особистісного розвитку дітей шкільного віку.

Комплексну діагностику особистісного розвитку можна провести використовуючи комп'ютерний комплекс «Універсал 3.44» за пару тижнів, у хмарному сервісі «Універсал-онлайн» за пару робочих днів. В результаті отримати у вигляді таблиць, діаграм, соціометричних матриць, характеристик, психолого-педагогічних рекомендацій, задач особистісного розвитку, візитних карток тощо біля 500 різних діагностичних-аналітичних вибірок в сервісі «Універсал-онлайн».

Щоб виконати дану роботу, що здійснюється в хмарному сервісі традиційними методами, необхідно декілька десятків працівників психологічної служби.

Виклад основного матеріалу. Управління освітніми установами різних типів (ЗЗСО, ПЗО, ДЗО, ПТНЗ) має, як і свої специфічні риси, характерні для конкретних закладів освіти, так і багато спільного. Існують різні підходи до управління освітнім процесом, але найчастіше в нашій українській освітній системі застосовується структурно-функціональна модель.

Суб'єктами управління освітнім процесом в закладах виступають керівники (директор та заступники), педагогічні працівники, учні та їх батьки.

Враховуючи вище перераховані та інші виявлені проблеми особистісного розвитку дітей шкільного віку та вимоги сучасності у співпраці з групою вчених НАПН України, педагогів практиків, практичних психологів та медиків НАМ України, з метою їх вирішення створено дев'ять психолого-педагогічних технологій, які апробовані в трьох експериментах на всеукраїнському рівні.

Всі інноваційні психолого-педагогічні технології автоматизовані в спеціально створеній комп'ютерній програмі «Універсал 3.44» (локальна версія) та хмарному сервісі проєктоного управління освітнім процесом «Універсал-онлайн».

Сервіс складається з дев'яти авторських психолого-педагогічних технологічних модулів, які в цілісній системі утворюють три взаємозалежні блоки: «Цілепокладання», «Проектування», «Розвитку».

У першому блоці сервісу «Цілепокладання» в технологічних модулях «Діагностика», «Аналіз», «Конструювання» за результатами опитування учасників освітнього середовища закладу, що проводиться в онлайн-режимі здійснюється системний аналіз результатів комплексної соціально-психолого-педагогічної діагностики та конструюються проблемні завдання закладу та тактичні задачі особистісного розвитку дітей.

У другому блоці сервісу «Проектування» в технологічних модулях «Програмування», «Моделювання», «Планування» на виконання проблемних завдань закладу та задач особистісного розвитку дітей здійснюється проєктування проблемно-цільового змісту в освітніх проєктах та проводиться проєктно-модульне планування закладу та всіх педагогічних працівників з особистісно-орієнтовним змістом.

У третьому блоці сервісу «Розвитку» в технологічних модулях «Творення», «Реалізація», «Моніторинг» на виконання проєктно-модульних планів закладу та педагогічних працівників створюються сценарії занять і

системні виховні заходи з особистісно-розвивальним змістом, визначається ефективність роботи педагогів при реалізації освітніх проєктів, а також проводиться аналіз результатів роботи закладу в системі моніторингу особистісного розвитку здобувачів освіти.

Функціями хмарного сервісу «Універсал-онлайн» також передбачено:

- створення зведених статистичних таблиць, списки учнів за обдарованістю, медичними діагнозами та за соціальними станами по закладу.

- прогнозування за ознаками булінгу у прихованій та початковій фазах реалізації, конкретних діагнозів захворювання, створення списків дітей за різними формами девіантної поведінки (суїцидів тощо) за визначеними індикаторами результатів комплексної діагностики дітей;

- системний аналіз впливу фізичного стану (включаючи медичні аспекти) на психосоціальний особистісний розвиток кожної дитини.

- Аналіз моніторингу особистісного та соціального розвитку учнів, що проводиться понад двадцять років підтверджує достатньо високу ефективність інноваційної особистісно-розвивальної системи, що автоматизована в хмарному сервісі «Універсал-онлайн», а саме:

- в соціальному розвитку учнів: підвищується інтеграція класних керівників в учнівських колективах в середньому на 43%, здійснюється стимулювання життєвої активності вихованців за основними групами видів діяльності, особливо: в соціально-комунікативній – на 74%, в навчально-пізнавальній – на 43%, в громадсько-корисній – на 41 %, в національно-громадянській – на 20%. тощо;

- в особистісному розвитку: значно зменшується кількість наступних категорій учнів в класних колективах: ізольованих – на 56%, відторгнених – на 68%. Підвищується соціальний статус учнів в класних колективах на 32 %;

- в психосоціальному розвитку: знижується тривожність на 34%, імпульсивність – на 27%, схильність до нечесної поведінки – на 43%, агресивність – на 27%, невпевненість – на 26%, замкненість – на 13%, асоціальність – на 23%;

- в духовному розвитку відмічаються позитивні зміни, особливо з питань формування ціннісних пріоритетів учнів: «Я і здоров'я» – на 34%, «Я і навчання» – на 29%, «Я і праця» – на 16%, «Я і громадські доручення» – на 12%, «Я і Україна» – на 24%, «Я і моральні цінності» – на 41%.

Приклади, презентації, інструкції, відео, характеристики, рекомендації, візитні картки тощо, можна розглянути в меню на сайті хмарного сервісу за посиланням: [http:// www.universal-online.org](http://www.universal-online.org)

Висновки. 1. Інноваційні психолого-педагогічні технології, що автоматизовані в хмарному сервісі "Універсал-онлайн" є дієвим інтегрованим інструментом для реалізації прийнятого нового Закону України «Про освіту» та досягнення стратегічних цілей, визначених Концепцією реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року;

2. Основною підставою до використання в практиці роботи позашкільних закладів освіти особистісно-розвивальної системи, що автоматизована в хмарному сервісі проєктного управління освітнім процесом робить «Універсал-онлайн» є успішна апробація у трьох експериментах (2001-2007 р.), (2007-2013 р.), (2018-2023 р.) на всеукраїнському рівні згідно відповідних наказів МОН України.

3. Впровадження хмарного сервісу "Універсал-онлайн" в позашкільних закладах освіти України у взаємодії всіх учасників освітнього середовища суттєво підвищить ефективність освітнього процесу та дозволить значно економити робочий час педагогічних працівників, фінансові і людські ресурси під час і після воєнного стану в нашій країні.

Список використаної літератури

1. Киричук В. О. Управління проєктами особистісного розвитку учнів в хмарному сервісі «Універсал-онлайн»/ В. О. Киричук // Азербайджанська школа. – 2018. – №3 (648). – С. 87–10.

2. Киричук В. О. Вплив медико-психологічних факторів на здоров'я дітей закладів середньої освіти/ В. О. Киричук, С.А. Руденко //Освіта і розвиток обдарованості, Інститут обдарованої дитини НАПН України. Серія: «Педагогіка» та «Психологія» Вип. 4 – 2018 – С. 5-10.

3. Киричук В. О. Проєктне управління особистісним розвитком учнів в освітньому середовищі об'єднаних територіальних громад. Журнал «Освіта і розвиток обдарованості» Інститут обдарованої дитини НАПН України. Серія: «Педагогіка» та «Психологія» Вип.1 – 2018 - С 5-10.

4. Киричук В. О. Вплив на здоров'я учнів закладів середньої освіти медико-психолого-педагогічних факторів освітнього простору / В. О. Киричук, С.А. Руденко // Вища освіта України в контексті інтеграції до європейського освітнього простору: спец. темат. вип. – 2019. – С. 433-443. Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцеї, гімназії» випуск 4-6, 2016 р. ст. 160-165.

Лушин П.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри освітнянських фондаций,
Монтклерський державний університет,
штат Нью-Джерсі, США*

Сухенко Я.В.

*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології та особистісного розвитку,
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
Київ, Україна*

ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ЕКОФАСИЛІТАТИВНИЙ ПІДХІД

Життя як свідчення резильєнтності. Під резильєнтністю зазвичай розуміють не тільки здатність відновлюватися та/або робити це швидко після перенесеної тяжкої події, випробування, але також йти вперед і ставати краще, сильніше...

Виходячи з того, що процес розвитку є незворотним, одразу зробимо застереження, що відновитися повною мірою неможливо (про відновлення можна говорити умовно, виходячи з механістичної логіки – якщо організм уявляти як машину, то в разі поломки механік може усунути причину та змусити її функціонувати як раніше). З точки зору логіки розвитку з кожною ситуацією «поломки» / травми / порушення благополуччя або здоров'я особистість долає протиріччя та складності попереднього життя і переходить до нових умов функціонування. Ми дотримуємось думки, що *сам факт продовження життя як розвитку, його спонтанні або навмисні переходи – вже є свідченням резильєнтності* як однієї з визначальних властивостей відкритої динамічної системи, здатної не тільки зберігати себе, а й розвиватись (що є природна резильєнтність живих, здатних до самоорганізації систем, якою є і особистість).

Чинники резильєнтності: образ майбутнього та час. *У чому тоді проблема з резильєнтністю, про яку зараз так часто говорять, особливо в аспекті її підвищення?* На нашу думку, ця проблема пов'язана з уявленнями про майбутнє. За визначенням ми не знаємо свого майбутнього. З метою вирішення проблеми власного захисту та стабільності суб'єкти формування більш розвиненої резильєнтності схильні уявляти несприятливий або навіть

найгірший сценарій розвитку подій і заздалегідь готуватися до нього. Ефективна підготовка до такого сценарію може стати «умовно позитивним майбутнім з погляду сьогодення».

Для реалізації такого образу майбутнього важливими є превентивні інститути та заходи. Наприклад, наука, що має прогнозувати майбутнє на основі вже відомих закономірностей; превентивна медицина – виділяти найбільш ймовірні сценарії розвитку хвороб, методи їх недопущення та лікування; військова галузь, оборонна промисловість – фактично готуватися до війни у мирний час; «превентивне життя» (багате життя) – створити заздалегідь набір можливостей, як-от фінансових накопичень, джерел доходу; педагогіка – підготувати особистість до повноцінного функціонування в умовах найбільш вірогідних сценаріїв майбутнього. З дефіцитарної точки зору психологія як наука і практика також займається формуванням резильєнтності особистості, що дозволяє впоратися з викликами життя, яке ще не настало.

Між тим, у роботі щодо забезпечення стабільності й відповідно адекватного рівня резильєнтності, психолог, педагог, інший фахівець ніколи не може бути впевненим у тому, що змодельоване майбутнє буде повністю відповідати прийдешньому. Проте, мається на увазі, що будь-яка превентивна діяльність розширює можливості передбачення і фактичної реалізації намічених планів, навіть якщо вони не повною мірою відображають майбутнє, що втілюється теперішнім. У даному контексті психологи різних напрямів виділяють чинники резильєнтності, врахування яких може сприяти її підвищенню [2;7; 8].

Ще одним фактором реалізації бажаного майбутнього є фактор часу. Якщо його достатньо, згідно з наявними очікуваннями і сценаріями майбутнього, то підготовка до майбутнього може відбуватися планово і поступово. Час на дослідження можливих сценаріїв майбутнього та підготовку до нього ми схильні позначати як розбудову траєкторії його приходу. Якщо ж час обмежений або його практично немає (траєкторія стискається в моменті реагуванні на ключову подію і це стає серйозним життєвим викликом), то особистість змушена спонтанно, автоматично переходити на умови екстремального та інстинктивного реагування, вдаючись до використання наявного досвіду: головне подолати перешкоди або навіть вижити.

Отже, проблема розвитку резильєнтності ґрунтується на уявленнях про проєктування майбутнього у просторі та часі буття особистості, а задача підвищення рівня резильєнтності спирається: а) на фактор незнання

майбутнього та можливості підготовки до нього; б) на фактор часу, зокрема, реалізації наявного системного потенціалу виживання та саморозвитку.

Виходячи з таких орієнтирів, можемо схарактеризувати декілька типів / етапів / стратегій розвитку резильєнтності в їх діалектичному взаємозв'язку і представити відповідну типологію.

Типологія розвитку резильєнтності. Ми маркуємо загальний процес розвитку резильєнтності декількома типами / етапами / стратегіями (за критеріями: прогнозованості майбутнього та його розгортання у часі, індивідуальної та соціальної форми/рівня реалізації), що розкривають її діалектичну природу:

1. Превентивна резильєнтність (англ. *preventive resilience*) спирається на наявні траєкторії розгортання майбутнього, як правило, вони передбачають достатньо часу на підготовку до нього на індивідуальному та/або соціальному рівні. Майбутнє у даному контексті уявляється як поступальне та лінійне втілення вже пізнаних закономірностей.

2. Спонтанна або недефіцитарна резильєнтність (англ. *by default resilience, systemic resilience*) або реорганізація майбутнього без підготовки, тобто у момент настання ключової події з ефектом якісної своєрідності адаптивних дій з елементами неадитивності (емерджент, розгортається переважно на індивідуальному рівні).

3. Поствентивна резильєнтність (англ. *postventive resilience*) індивідуального / соціального типу є формою отримання уроків з усіх наявних форм підготовки та реалізації адаптивних та проєктивних дій після настання ключової події, що відокремлює сьогодення від майбутнього ретроспективно. Це особливо актуально тоді, коли суб'єкту певною мірою вже доступні ознаки бажаного та/або вірогідного образу майбутнього. Термін «поственція» (англ. *postvention*) є поширеним у контексті надання психотерапевтичної допомоги найближчому оточенню суїцидента, утім ми використовуємо поняття «поствентивна резильєнтність» для позначення індивідуальної та/або розподіленої рефлексії, отримання уроків після прожитої травмивної події.

Превентивна форма (етап, стратегія) розвитку резильєнтності асоціюється зі стабільними періодами життя особистості; спонтанна – з кризовими, перехідними; поствентивна – тяжіє до етапів посттравматичного зростання, оформлення нової ідентичності, реалізації нового потенціалу особистості тощо. Взаємозв'язок даних форм співвідноситься з діалектичною тріадою «теза – антитеза – синтез» і таким чином репрезентує діалектичну

модель / типологію розвитку резильєнтності «превентивна – спонтанна – поствентивна».

Екопсихологічна фасилітація як розподілена поствентивна форма розвитку резильєнтності. В наших спеціальних дослідженнях, що спираються на логіку спонтанного розвитку (за схемою «теза – антитеза – синтез» і на ідею про стабільний ритм змінювань динамічних систем) показано, що будь-яка система, включаючи особистість, проходить ці три діалектичні етапи у своєму розвитку. Зокрема, проаналізувавши спонтанну динаміку відновлювальних процесів під час пандемії COVID-19 та майже двох років війни в Україні, а також фази розвитку особистості та груп студентів, ми виявили в них відповідне розгортання спонтанних адаптивних психічних процесів на кшталт травматичного реагування, посттравматичного зростання та посттравматичного розвитку [4; 5; 6].

На основі цих даних ми дійшли висновку про можливість підвищення резильєнтності засобами екопсихологічної фасилітації (англ. *eco-centered facilitation*) – оригінальної української психологічної модальності, суть якої полягає у підтримці ритму саморозвитку відкритої динамічної екосистеми особистості [1]. Умовами надання екофасилітативної допомоги виступають: а) наявність / усвідомлення порушення процесів звичної самоорганізації, яке хвилює особистість і в якому задана програма її подальшого розвитку; б) звернення по допомогу як спонтанне розширення екосистеми особистості клієнта за рахунок залучення та участі зовнішнього помічника.

Як настання ключової події, так і звернення по допомогу не можуть бути заздалегідь передбачені, але на наше переконання вони відображають закономірний етап самоорганізації та саморозвитку екосистеми особистості в ритмі розвитку на етапі формування нового потенціалу розвитку і відтак стабілізації особистості. Відповідно, завданням екофасилітатора є сприяння у підтримці ритму саморозвитку.

В екофасилітативній логіці підвищення рівня резильєнтності означає визнання тимчасової природи як негативних, так і позитивних подій, так само як і періодичного оновлення особистісного потенціалу наявних можливостей розвитку. У цій формі відображена логіка спонтанного саморозвитку особистості, нелінійний характер прийдешніх подій. Ми не знаємо змісту змін, але знаємо їх закономірний та ритмічний характер, а також можливість використання цієї закономірності у ситуаціях психологічної

допомоги засобами прискорення процесу саморозвитку відкритої динамічної системи особистості людини [3].

Така форма резильєнтності знімає протиріччя між превентивною та спонтанною формами в умовах екофасилітативної допомоги. З одного боку, вона спирається на превентивну стратегію проєктування майбутнього з урахуванням вже відомих закономірностей етапів або структури розвитку, з іншого – на отримання уроків зі спонтанного (невідрефлексованого) способу дій в умовах пережитої травмивної або будь-якої іншої події, процесу. У такому спонтанному способі реагування задана програма персоніфікованого майбутнього і більш високого рівня резильєнтності. Одним із провідних способів екофасилітації є побудова робочого простору або екосистеми «психолог-клієнт/ти». В ній відбувається спільний з психологом-екофасилітатором ретроспективний аналіз унікальних умов пережитої або такої, що переживається події, ситуації. Далі здійснюється пошук базових протиріч у цій системі умов та їх вирішення з метою розкриття перспектив подальшого розвитку. Останнє зумовлює підвищення системної резильєнтності особистості з опорою на превентивну психологічну допомогу у формі екофасилітації. Оскільки екофасилітатор спирається в своїй роботі на реальний досвід подолання критичної ситуації, інтегральним показником вищого рівня резильєнтності є підвищення рівня самоприйняття та/або самоцінності особистості.

Ми приходимо до наступних висновків: *по-перше*, резильєнтність є якістю, що обумовлює процес самоорганізації та саморозвитку відкритої динамічної системи особистості. *По-друге*, вона має безпосереднє відношення до розуміння та оцінки суб'єктом майбутнього. *По-третє*, підвищення рівня резильєнтності може набувати різних форм. Одна з них превентивна резильєнтність, за якої особистість виходить з уявлення про найгірший розвиток подій майбутнього та відповідну підготовку до нього. Час для підготовки є достатнім. Друга форма підвищення резильєнтності реалізується в умовах дефіциту часу засобами спонтанного реагування на ситуацію в умовах зниження рівня свідомості та критичності. Сам факт критичної / негативної / анти-тезової ситуації є проявом природної форми діалектичного переходу або спонтанної резильєнтності за типом «теза-антитеза-синтез». Третя форма – поствентивна індивідуальна / соціальна резильєнтність, яка розуміється як самостійна або розподілена рефлексія про перенесене або отримання уроків з опорою на уявні проєкти майбутнього. *По-четверте*, схарактеризовані типи маркують загальний діапазон розвитку

резильєнтності, співвідносяться з відповідними етапами та стратегіями в стабільних і перехідних ситуаціях, розкриваючи діалектичну її природу. *Поп'яте*, екофасилітативна психологічна допомога є посттравматичною соціально розподіленою рефлексивною формою розвитку резильєнтності. Її суть полягає в аналізі унікальних обставин або зовнішніх і внутрішніх умов того що відбулося, у визначенні заданої програми майбутнього особистості шляхом аналізу та вирішення протиріч, неконгруентностей у способах реагування суб'єкта.

Список використаної літератури

1. Лушин, П. В. (2021). Екофасилітація як інноваційна модальність психологічної допомоги. Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти» (с. 187-195). Київ: ДЗВО «УМО». <https://cutt.ly/IYeaNtO>
2. Brown, K. (2016). *Resilience, development and global change*. Routledge, New York, New York, USA. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203498095>
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. & Davydova, O. (2021). Trajectories of Student's Personal Development and Learning During Pandemic Covid-19. In: *2021 IEEE International Conference on Modern Electrical and Energy Systems (MEES)*. IEEE, 2021. <https://doi:10.1109/MEES52427.2021.9598670>
5. Lushyn, P. & Sukhenko, Y. (2022). Reconsidering the Concept of Sustainability: Personal Adaptability Dynamics as Predictor of Positive Change. In: *IOP Conf. Series: Earth and Environmental Science* 1049 012080 <https://doi:10.1088/1755-1315/1049/1/012080>
6. Lushyn, P. & Sukhenko, Y. (2023). Ecofacilitative pedagogy as a form of sustainability and social therapy. In: *4rd International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF)*. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1254/1/012081>
7. Masten, A. (2014). *Ordinary magic: resilience in development*. New York: The Guilford press.
8. Nemeth, D. & Olivier T. (2018). *Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice*. Academic Press.

Лагодзінська В.І.

*старша наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидатка психологічних наук,
Членкиня Виконавчої Дирекції Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці (УАОППП),
м. Київ, Україна*

КРЕАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОД ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА У ПОВОЄННІ РОКИ

Постановка проблеми. Підвищення рівня психічного здоров'я людей і суспільства загалом в умовах воєнного стану та у повоєнні роки стає не тільки завданням гуманізації соціальних відносин і підвищення якості життя, а й умовою національного буття та перспектив державного розвитку для збереження психічного здоров'я нації.

Однією із важливих проблем в період війни є проблема підтримки та збереження психічного здоров'я дитини. Реформування системи психологічної підтримки та надання психосоціальної допомоги дітям в Україні, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій є розвиток креативного потенціалу арт-терапії.

Практика психосоціальної допомоги постраждалим внаслідок військових дій має і надалі вдосконалюватись, враховуючи нові обставини і нові виклики, які з'являються. Зокрема в ситуації нестабільності і напруги в суспільстві [17].

Стан розробленості проблеми. Теоретико-методичні та практичні аспекти використання креативного потенціалу та методів арт-терапії як компоненти навчальної діяльності представлені у дослідженнях українських науковців Брюховецької О. [1], Буркало. І. [2], Вознесенської О. [3], Ільченко І. [6], Середи І. [14], Лагодзінської В. [9], Лобода О. [10], Тараріної О. [16], Титаренко О. [18] та ін.

Аналіз літературних джерел вказує на те, що проблема дослідження креативного потенціалу арт-терапії як методу в контексті забезпечення психологічного здоров'я дітей в умовах воєнного стану розроблена недостатньо.

Виходячи з актуальності та недостатньої розробки проблеми, метою нашого дослідження виступає теоретико-методологічний аналіз креативного

потенціалу арт-терапії як методу забезпечення психологічного здоров'я дітей в умовах воєнного стану та у повоєнні роки [9].

Недостатньо вивченими залишаються питання впровадження креативного потенціалу арт-терапевтичних методів в освітньому процесі при роботі з дітьми. Це зумовлює потребу вивчення умов ефективності використання арт-терапевтичних технологій у педагогічному процесі з дітьми [12].

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні ефективності методів креативного потенціалу арт-терапії у забезпеченні психологічного здоров'я дітей в умовах воєнного стану та у повоєнні роки.

Виклад основного матеріалу. Важливість, яку ВООЗ надає подоланню психологічних травм війни, була підкреслена в резолюції Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я у травні 2005 р., яка закликала «підтримати впровадження програм відновлення психологічної шкоди від війни, конфліктів та стихійних лих» (World Health Organization, 2005) [8]. За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі «10% людей, які переживають травмуючі події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10% розвиватимуть поведінку, яка заважатиме їм ефективно функціонувати. Найпоширенішими ознаками є депресія, тривога та психосоматичні проблеми» (World Health Organization, 2005) [8].

На думку Павлюк Р. [11], для того щоб вижити у ситуації постійних змін, щоб адекватно на них реагувати, особистість повинна активізувати свій творчий потенціал. У найпростішому варіанті слід говорити про творчий потенціал як про ресурс творчих можливостей людини, здатність конкретної людини до здійснення творчих дій, творчої діяльності в цілому (Лобода О. В. [10]). Авторка наголошує, що творчий потенціал виконує інтегруючу функцію в структурі якісних характеристик системи психологічного здоров'я, розвитку та становлення особистості.

Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи та незабаром отримав широке поширення [18]. Як науково-обґрунтований, переважно емпіричний, метод арт-терапія почала формуватися приблизно в середині ХХ століття. Проте за такий недовгий історичний термін вона досягла стану «зрілості», про що свідчить її широке впровадження в різні сфери практичної роботи, глибина і системність методології, а також високоспеціалізований характер діяльності арт-терапевтів [6].

Слід наголосити, що при всьому різноманітті трактувань арт-терапії, дослідники не дійшли остаточної згоди. Кожна з існуючих назв підкреслює якусь специфічну сторону [15]. Так, І. Ільченко [6] визначає арт-терапію як динамічну систему взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі.

На думку дослідниці О. Тараріної [16], арт-терапія ґрунтується на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. Вона відповідає фундаментальним потребам у самоактуалізації: розкритті широкого спектра можливостей людини й утвердження нею свого індивідуального та неповторного способу буття в світі. Арт-терапія заснована на активізації творчого потенціалу особистості внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення [2]. Терміном «арт-терапія» на думку дослідниці О. Вознесенської [7], позначають сукупність методів психологічної допомоги, які ґрунтуються на самовираженні у процесі творчості – танці, малюнку, співу, складання віршів, казок тощо, арт-терапія – це метод зцілення за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності. Зцілення пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу й тіла, наголошує автор [3].

Арт-терапія (метод зцілення за допомогою творчості) дає можливість розкрити таланти підлітків, їхні духовно-емоційні, розумові та фізичні здібності. Критеріями творчого мислення є швидкість, оригінальність, гнучкість, усвідомленість, фантастичність, прагнення до інтелектуальної новизни тощо [18].

Арт-терапія застосовується в індивідуальній та груповій психотерапії, у різних тренінгах. Вона також може служити доповненням до інших методів і напрямів психотерапії, систем оздоровлення, освіти і виховання. Важливо, що для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки, тому брати участь у них може практично кожна людина, незалежно від свого віку [18].

Н. Буркало [2] акцентує на тому, що в сучасній психології арт-терапія є одним із напрямків психологічної допомоги та методом психологічної роботи, що сприяє становленню цілісної та гармонійної особистості.

До особливостей арт-терапії Буркало Н. І. відносить: метафоричність, тріадичність та ресурсність [2].

У свою чергу І. Середа [14] вважає, що арт-терапія дозволяє, ненав'язливо спостерігаючи за дитиною в процесі спонтанної творчості, пізнати її життєві цінності й особистісні інтереси, зрозуміти індивідуальність,

відчутти настрій. Творча діяльність гармонійно поєднує виховний, розвивальний, діагностичний і корекційний процеси, створюючи підґрунтя для налагодження довірливих емоційних стосунків із дитиною, ефективної соціальної взаємодії та якісного корекційного впливу [14].

Серед напрямків арт-терапії Н. Буркало [2] виділяє: ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, фототерапію та інші.

Малювання, яке є природним, притаманним дитині видом діяльності, дозволяє їй найбільш ефективно подолати травматичні переживання і тому займає особливе місце серед арт-методів психологічної допомоги [13].

Завданням арт-терапії, на думку науковиці О.Тараріної є [16]:

1. Адаптація наявних арт-терапевтичних методик і використання їх у системі психокорекційної роботи з дітьми та їхніми батьками.

2. Виявлення особливостей та визначення ефективності використання арт-терапії у психокорекційній роботі з дітьми різного віку з різними порушеннями особистісного розвитку.

3. Розроблення арт-терапевтичних технологій і корекційних програм, котрі забезпечують корекцію різноманітних порушень у дітей. Гармонізація психоемоційного стану дитини та її соціальна адаптація в культурно-освітньому просторі за допомогою арт-терапевтичних методик.

О. Сорока [15] зазначає, що традиційно арт-терапія базується на базових психотерапевтичних концепціях: психоаналітичній арт-терапії; психодинамічній арт-терапії; гуманістичній арт-терапії; екзистенціальної арт-терапії та трансперсональної арт-терапії.

Арт-терапевтичні заняття містять дві складові частини. Перша – невербальна, творча, неструктурована, у якій основним видом діяльності є сам процес творчості. Друга частина – вербальна інтерпретація створених зображень, асоціацій, емоцій і почуттів, що виникали в процесі роботи [14].

На думку І. Головатюк [5], арт-терапевтичні методи і засоби є одночасно «реабілітаційними і креативно-терапевтичними засобами та заходами психофізичної гармонізації розвитку дитини, оскільки охоплюють різноманітні види мистецької діяльності, що мають корекційний вплив».

Серед напрямків арт-терапії виділяють: ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, фототерапію та ін. [2].

Усі напрями (методи) арттерапії можна умовно поділити на 3 групи: пасивні (рецептивні), активні та інтегровані. Пасивні передбачають залучення дитини до арт-терапевтичних проявів, активні – спонукають до безпосередньої

діяльності дитини; інтегровані – це симбіоз різних арт-терапевтичних впливів [14].

Методи арт-терапії близькі й потребам, і ментальності українців, для яких характерна орієнтація, скоріше, на емоційно-образне переживання, ніж на раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів [3].

Приємно відзначити, що останнім часом арт-терапія отримала широке розповсюдження в освітній сфері серед шкільних психологів і соціальних педагогів. Саме цей педагогічний напрям називають «емоційним вихованням», «емоційною освітою» або «арт-педагогікою» [15].

Проте О. Брюховецька [1] зазначає, що у вітчизняній психолого-педагогічній науці зроблено лише окремі спроби використання потужного потенціалу арт-терапевтичних технологій.

Висновки. Креативний потенціал арт-терапії виступає важливим методом забезпечення психологічного здоров'я дітей в умовах воєнного стану. Розробка психологічних технологій розвитку креативного потенціалу дітей методами арт-терапії сприятиме забезпеченню психологічного здоров'я та гармонізації внутрішнього та зовнішнього світу дитини.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці технології розвитку творчого потенціалу засобами арт-терапії, як методу забезпечення психологічного здоров'я, метою якої є гармонізація внутрішнього та зовнішнього світу дитини.

Список використаних джерел

1. Брюховецька О. В. Арт-терапевтичні технології у процесі особистісно орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту.

URL:https://lib.iitta.gov.ua/8071/1/%D0%91%D0%A0%D0%AE%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%A6%D0%9A%D0%90%D0%AF_1_2014.pdf (дата звернення: 11.04.2023).

2. Буркало Н.І. Арт-терапія в сучасній психології. *Психологічний часопис*. – 2019. – Т. 5, – № 9. – С. 189-204. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_9_15 (дата звернення 15.04.2023).

3. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. Вип. 2. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. С. 93-103.

4. Голінська Т.М. Зміст, форми і методи арт-терапевтичного впливу на особистість дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. №

5. С. 13-16 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2016_5_5 (дата звернення 15.04.2023)

5. Головатюк І.Г. Потенціал арт-терапевтичних технологій у роботі з дітьми (на прикладі Тернопільського обласного академічного театра актора і ляльки). [Електронний ресурс]. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15085/1/11_Holovatiuk.pdf (дата звернення 13.04.2023).

6. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.

7. Концепція впровадження арт-терапії в дитячі лікарні / Вознесенська О.Л. та ін. К.: Міленіум, 2007. 80 с.

8. Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф., Клімов С. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. (3) (27), С. 6-25. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>

9. Лагодзінська В.І. Креативність як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 2019. 54. С. 29–35.

10. Лобода О. В. Креативність як основа психічного здоров'я особистості. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 61-64.

11. Павлюк Р. О. Креативність як складова частина професійної підготовки майбутніх учителів [Електронний ресурс]. URL: http://www.rusnauka.com/16_NPM_2007/Pedagogica/22154.doc.htm. (дата звернення 17.04.2023).

12. Пісоцька Т. М. Застосування арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми дошкільного віку із ЗПР URL: <https://www.repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/11091/1/Pisotska.pdf> (дата звернення 12.04.2023).

13. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К. 232 с.

14. Середа І.В., Збишко Є.А. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. [Електронний ресурс]. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_1/14.pdf (дата звернення 19.04.2023)

15. Сорока О. В. Гуманістична спрямованість арт-терапевтичних занять для молодших школярів. [Електронний ресурс]. URL: <https://int-konf.org/ru/2013/innovatsiji-ta-traditsiji-v-suchasnij-naukovij-dumtsi-15-17-08-2013-r/481-soroka-o-v-gumanistichna-spryamovanist-art-terapevtichnikh-zanyat-dlya-molodshikh-shkolyariv> (дата звернення 19.04.2023)

16. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. К., 2018. 256 с.

17. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи). / за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с

18. Титаренко О.І., Каткова Т.А. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2 Т. 2. С. 19-23.

Лобзова М.Ю.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОП «Практична психологія»,

факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

Науковий керівник: Балахтар В.В.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

АКМЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Акмеологічні особливості самореалізації здобувачів вищої освіти є актуальною та важливою темою в сучасній освіті. Самореалізація є процесом, у якому здобувачів вищої освіти розвивають свій потенціал, досягають особистих та професійних цілей, та знаходять своє місце у суспільстві. Акмеологія, як наука про досягнення вершин, вивчає фактори, які сприяють ефективному саморозвитку та самореалізації особистості.

Акмеологічний підхід дозволяє розглядати питання самореалізації особистості у професійній діяльності на різних вікових етапах онтогенезу

особистісної зрілості спеціаліста: від професійного самовизначення, одержання професійної освіти до самоактуалізації у професійній діяльності і розвитку творчої індивідуальності спеціаліста. Ю. Долинська, аналізуючи феномен самоактуалізації особистості майбутнього практичного психолога в цілому, наголошує, що це становлення у процесі професійної підготовки таких сторін особистості, які є першочергово необхідними для реалізації професійних завдань: самосприймання, міжособистісної чутливості, цінностей, пізнавальних потреб і креативності

Дослідження акмеологічних особливостей самореалізації здобувачів вищої освіти є актуальним завданням у сучасній освітній сфері. Висока якість освіти та розвиток здобувачів вищої освіти не обмежуються лише засвоєнням знань, але й вимагають розкриття індивідуального потенціалу, формування навичок самостійності та самореалізації. Вивчення акмеологічних особливостей самореалізації здобувачів вищої освіти є важливим для створення умов, які сприятимуть їхньому розвитку та досягненню успіху.

Стан розробленості проблеми. Дослідженню цих питань присвячені праці представників різних напрямків психологічної науки, включаючи психологію особистості, педагогічну психологію та акмеологію. Деякі вчені, які займалися проблемою акмеологічних особливостей самореалізації здобувачів вищої освіти, зокрема: С. Бабатіна, В. Левченко, Г. Мороз, О. Моренко, М. Семенюк.

Реалізація акмеологічного підходу в сучасну професійно-педагогічну освіту забезпечить посилення професійної мотивації майбутніх фахівців, стимулювання їхнього творчого потенціалу, виявлення й плідне використання особистих ресурсів для досягнення успіху в професійній діяльності за допомогою формування акмеологічної спрямованості особистості В. Вакуленко, А. Деркач, Н. Кузьміна, А. Маркова, Л. Рибалко, Р. Рева. Становлення даного підходу пов'язано з інтенсивним розвитком у останнє десятиріччя акмеології суб'єкта професійної діяльності як галузі наукового знання, яка вивчає закономірності досягнення особистістю вершин професіоналізму.

Метою роботи є виявлення акмеологічних особливостей та фактори впливу на самореалізацію у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація, узагальнення інформації дослідження.

Виклад основного матеріалу. Одним із ключових аспектів самореалізації є розвиток особистісної автономії та самостійності, що

передбачає здатність до свідомого вибору та дії відповідно до власних цінностей та переконань. Це дає можливість людині розкривати свій потенціал та досягати внутрішньої гармонії.

Процес самореалізації є безперервним та нескінченним, оскільки людина постійно розвивається та змінюється протягом життя. Кожна людина має свій власний шлях самореалізації, тому важливо, щоб вона визначала свої цілі та призначення, була відкритою до власного потенціалу та готовою до пошуку нових шляхів розвитку.

Для досягнення самореалізації важливо мати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей, бути відкритим до власних емоцій та почуттів, уміти відмовлятися від стереотипів та очікувань оточуючих, вести здоровий спосіб життя, розвивати свої таланти та вміння, дотримуватися моральних та етичних норм.

Для багатьох людей самореалізація є складною, оскільки вона вимагає від людини змін в її житті, а це може бути страшно та незручно. Проте, самореалізація дає можливість досягнути особистого щастя та задоволення, знайти своє місце у світі та реалізувати свій потенціал, що забезпечує здоровий розвиток людини.

Узагалі, самореалізація є важливим аспектом життя кожної людини. Це процес, що вимагає зусиль та самодисципліни, але, в той же час, він може принести багато радості та задоволення. Ключ до успіху полягає у тому, щоб бути відкритим до нового та готовим до змін, а також виявляти терпіння та наполегливість у досягненні своїх цілей.

Іншим важливим аспектом самореалізації є здатність до самокритики та рефлексії. Це дає можливість людині аналізувати свої вчинки та поведінку, розвивати свідомість про свої переконання та цінності, та постійно удосконалювати своє життя. Самокритика не повинна стати негативною або самогубною, але має бути конструктивною та спрямованою на самовдосконалення. Крім того, для досягнення самореалізації важливо мати підтримку від людей, які нас оточують. Підтримка може бути як позитивною, що забезпечує підтримку у зусиллях на шляху досягнення мрій та цілей, так і конструктивною, яка допомагає виправити помилки та покращити результати. Важливо також знаходити рівних собі людей, з якими можна спілкуватися та обмінюватися думками.

Нарешті, для досягнення самореалізації важливо мати відкрите серце та готовність до проблем та викликів, що життя може поставити на шляху. Це може вимагати від людини зміни свого способу мислення, розвитку нових

вмінь та навичок, а також підвищення рівня своєї внутрішньої міцності та стійкості.

У підсумку, самореалізація є процесом, що вимагає від людини зусиль та самодисципліни, але принесе багато задоволення та задоволення в результаті. Це процес, що забезпечує здоровий розвиток особистості, забезпечує досягнення особистого щастя та максимального використання свого потенціалу.

Висновки. У процесі самореалізації здобувачів вищої освіти важливо враховувати різноманітні фактори, що впливають на їхній розвиток та досягнення особистісних цілей. Внутрішня мотивація, навчальне середовище, взаємодія з іншими людьми, фізичний та психологічний стан та зовнішні обставини можуть позитивно або негативно вплинути на самореалізацію здобувачів вищої освіти. Щоб підтримувати здоровий спосіб життя та досягати своїх особистісних цілей, здобувачам вищої освіти рекомендується дотримуватися здорового харчування, регулярно займатися фізичною активністю, надавати своєму організму достатній час для відпочинку та відновлення, використовувати релаксаційні техніки для зменшення рівня стресу та уникати шкідливих звичок.

Здійснення самореалізації є важливим етапом у формуванні особистості здобувача вищої освіти та її успішного розвитку. Для досягнення цього мети необхідно враховувати різноманітні чинники та використовувати різноманітні методи та прийоми.

Москальов М.В.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології управління

ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,

м. Київ, Україна

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ОСВІТЯНИНА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. В нашій країні, де довгий час триває війна, люди переживають складні періоди свого життя. Вони, зазвичай, вказують на зміни психічних станів, емоційних порушень, деструктивних проявів поведінки. Актуальним питанням сьогодення постає важливе завдання збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни, зокрема:

попередження гострого емоційного стресу у дітей і дорослих; профілактика негативних психологічних станів і посттравматичного стресового розладу; підвищення самоефективності та стресостійкості; формування довіри викладача і студента, створення безпечного освітнього онлайн-середовища, розвиток креативності особистості студента (Л. Просандєєва, 2022). Такі питання стосуються всіх громадян України, у тому числі і освітян. У чому перевага особливого ставлення до освітян. Тому, що Українські педагоги, гордо несуть подвійний тягар деструктивних викликів реальності. Вони мають захищати себе, а також відповідають за безпеку учнів/студентів. Проте, як би не поводити себе освітяни, позитивного результату очікувати марно. Останні дослідження медиків, психологів, соціологів вказують на погіршення психологічного здоров'я особистості. Однозначного визначення понять, які характеризують тривалий стан переживання освітянами війни, не існує. Спробуємо їх розкрити (Арцимєєва, Терентьєва, Зав'ялова, & Паньків, 2022): психічне здоров'я – рівень психологічного комфорту, який характеризується відсутністю психічних захворювань та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності; нормальне психічне здоров'я людини – гармонійний розвиток її психіки, що відповідає віковій нормі; здорова психіка – позитивний емоційний стан, яким людина реагує на різні події, факти; переважаючий емоційний стан – радість, почуття тривоги, смуток тощо – це настрій, емоції, які переважають у житті людини в різних ситуаціях. Саме емоційний стан має найпотужніший вплив на психічне здоров'я та є його надійним індикатором; складнощі або проблеми психічного здоров'я – тимчасові погіршення стану, викликані стресом, постійною нервовою напругою, емоційним навантаженням чи браком сну та відпочинку; не є діагностованими психічними розладами; допомога у сфері психічного здоров'я – турбота про психічне здоров'я громадян, яка надається фахівцями, що працюють у цій сфері; людина з психічним розладом – людина, що страждає на психічні розлади, які перешкоджають або обмежують її життєдіяльність; депресія – психічний розлад, який призводить до серйозних наслідків (діагностується лікарем); людина з депресією – людина, що переживає найсильніші психологічні та емоційні страждання, які істотно знижують якість її життя, рівень сімейної та соціальної адаптації; психічна травма під час війни – травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації та здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання; психологічна травма – шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей;

психотравма – життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини та призводить до глибокого психологічного переживання.

Аналізуючи ці наукові визначення, виявлено, що саме такими ознаками характеризуються українські мешканці загалом, освітяни зокрема. Одностайно, дослідники (Носенко, 2017; Гордиенко-Митрофанова & Гоголь, 2022) вказують, що допомогти у ситуації може позитивна психотерапія, як засіб підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості.

Доцільно підтвердити погляди вчених (Пеньковська, & Шептицький, 2014; Фурсова, 2022; Бачинський, 2023) що позитивна психотерапія – це мета-підхід, який спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток між-культурної свідомості (крос-культурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтер-дисциплінарний аспект). Також цей метод успішно прикладається у сферах само-менеджменту, управління персоналом, клієнтингу та коучингу.

Встановлено, що позитивна психотерапія – це новітній гуманістичний напрямок сучасної психотерапії, офіційно визнаний Європейською Асоціацією Психотерапії (ЕАР) у 1996 році. Виокремлено принципи позитивної психотерапії: принцип надії: (допомагає сфокусуватись на власних ресурсах); принцип балансу та гармонізації (сприяє покращенню ситуації); принцип консультування та самодопомоги (вказує шлях до самостійного вирішення проблеми).

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури виділено п'ять етапів позитивної психотерапії, що представляють собою концепцію, в якій терапія і самодопомога тісно взаємопов'язані:

1-й етап: спостереження; дистанціювання (сприйняття: здатність виражати бажання та проблеми);

2-й етап: анкетування/описування (проводиться структурована дослідницька бесіда з метою виявлення будь-якої кореляції між конфліктом і фактичними можливостями);

3-й етап: ситуаційне заохочення (терапевти заохочують клієнтів зосередитися на своїх позитивних рисах і крім того, дивитися на людей у своєму житті, які надають їм найбільшу підтримку, і також визначити позитивні риси цих людей, якими вони захоплюються. Клієнт може використовувати те, що дізнався про себе та свій минулий досвід, для вирішення поточних конфліктів і проблем);

4-й етап: вербалізація (комунікативні здібності: здатність виражати невинні конфлікти та проблеми в чотирьох життєвих якостях);

5-й етап: розширення цілей (щоб викликати перспективну орієнтацію в житті після вирішення проблем).

Висновки. Таким чином, нами здійснений теоретичний аналіз проблеми позитивна психотерапія як засіб підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості освітянина під час війни. Встановлено, що позитивна психотерапія має шанс змінити психологічний стан освітян на краще, згідно принципу надії; має шанс реагувати таким чином, та такими здібностями і з таких позицій, щоб відновити баланс і покращити ситуацію, згідно принципу гармонізації; завдання позитивної психотерапії не лише у тому, щоб вирішити проблему людини, але й навчити її робити це самостійно, згідно принципу консультування та самопомоги.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми позитивної психотерапії як засобу підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості освітянина під час війни. Перспективи подальших наукових пошуків розглядаємо у вивченні психологічних умов та створення тренінгової програми підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості освітянина на засадах позитивної психотерапії.

Мосійчук К.Д.

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Кокарєва А.М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

ПІДГОТОВКА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Людина майже постійно перебуває в напруженні у повсякденному житті. Факторами можуть бути проблеми на роботі чи вдома, стресові та травматичні події, страх, почуття провини, втома та багато інших приводів.

Під час війни усі ці фактори множаться у декілька десятків разів. Війна виснажує фізично. Люди переживають втрати, сумують за рідними, бачать на власні очі жахливі реалії війни і прокидаються не в затишних будинках а у підвалах та в тимчасових притулках. Міста і села України багато місяців провели в окупації або і досі там. Тому психологічний стан та психічне здоров'я людей, під час військових дій, є вкрай важливими і потребують кваліфікованої допомоги спеціалістів.

Стан розробленості проблеми. Питання підготовки практичних психологів стоїть надзвичайно гостро. Людям потрібна допомога у всіх галузях практичної психології. Діагностична, консультативна, комунікативна, просвітницька, навчальна, виховна, розвивальна, організаційна це лише декілька з галузей. Людей треба повертати до звичайного життя після всіх страшних випробувань, що випали на їх долю.

Метою дослідження є: визначення успішної підготовки практичних психологів під час війни.

Виклад основного матеріалу. Процес підготовки, а потім і становлення практичного психолога можна розділити на декілька етапів. Але в умовах війни ці етапи проходять швидко, бо люди потребують допомоги тут і зараз, і процес професійного становлення проходить швидше.

Але звичайно треба оволодіти загальнотеоретичними основами психології та поняттями, вміти працювати з науковою літературою, порівнювати та пробувати різні концепції та підходи, розвивати здібності оперування узагальненими науковими знаннями. Навчання має передбачати формування особистості психолога-практика.

Поряд з цілою низкою звичайно важливих професійних властивостей і якостей головніше за все для практичного психолога в умовах війни це вміння слухати іншого, встановлювати контакт, переконувати і розмовляти, бути людиною.

Висновки. Підготовка практичних психологів, наразі як ніколи потребує особливої уваги, а тим паче в умовах війни, та буде потрібна після її завершення.

У центрі підготовки має бути формування умінь спілкуватися з людьми, розуміння їхнього болю. Від практичного психолога потрібно знання основ тієї предметної галузі практики, в якій здійснюватиметься діяльність (виробництво, освіта, охорона здоров'я тощо). Безумовно є велика кількість кваліфікованих спеціалістів, що надасть можливість навчити студентів, передати їм свій досвід і знання. Сучасна молодь проживає своє становлення

у ці не легкі часи, відчуває все це на собі, тому маючи досвід проживання у країні в період військового часу і отримавши знання, студенти випускники зможуть стати на допомогу і відбудовувати психологічне здоров'я нації.

Москальова А.С.

*професор кафедри психології управління,
ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
кандидат психологічних наук, доцент,
м. Київ, Україна*

ПРОБЛЕМА ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ЯК ОСНОВА ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУКОВО- ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Постановка проблеми. Наша країна переживає складні часи. Життя нашого суспільства кардинально змінилося після віроломного вторгнення ворога на нашу країну. Події, які відбуваються у сучасному українському суспільстві, призводять до різноманітних трансформаційних змін в освіті, структурних перебудов в самих освітніх організаціях тощо. Виклики сьогодення, насамперед війна, зумовлюють особливе навантаження на освітян, від якості діяльності яких залежить успішне навчання, виховання, розвиток особистості майбутніх поколінь [4]. Проте саме освітяни замислюються над тим як планувати життя в нових реаліях, адже, як завжди, освітяни несуть почесну місію – відповідальність за майбутнє країни. Саме особистісний потенціал педагогічних та науково педагогічних працівників, сприятиме реалізації створеного образу майбутнього в нових умовах. Варто зазначити, що особистісний потенціал допомагає фахівцям активізувати внутрішні ресурси (індивідуально-психологічні властивості, стани, здібності, мотиви), проявляти себе автономними, саморегульованими суб'єктами активності, що дає змогу розв'язувати актуальні завдання професійної діяльності та сприяє досягненню поставлених цілей, які мають життєзначущий, особистісний смисл для освітянина в нових реаліях життя.

Виклад основного матеріалу. Виявлено ряд авторів, які займалися вивченням проблеми образу майбутнього (Бацман, Васильченко, 2022; Кравченко, 2021; Семиліт, 2010; Серенкова, 2011; та ін.). Вони використовували різні терміни для опису уявлень особистості про майбутнє: «життєві перспективи», «життєва мета», «життєві плани».

Так Т. Кравченко, вивчаючи проблему образу майбутнього, характеризує майбутнє як «психологічне утворення, результат внутрішньої роботи особистості, спрямованої на створення нею безперервності власної історії, цілісності «Я», перспективи життєвого шляху». На думку автора, опираючись на свої власні знання та досвід, життєву перспективу, людина довільно може створювати своє майбутнє, задіяючи потенційні можливості, моделюючи і контролюючи, «справляючи вагомий вплив на те, що вона думає і робить сьогодні» [2, с. 39]. Окрім того у даному дослідженні виокремлюються різновиди майбутнього: фантазійне, яке полягає у протиставленні реальності; ідеальне – відповідає ідеалізованому «Я»; майбутнє для інших; анти майбутнє; реальне майбутнє, яке відповідає реальним потребам тощо. Проекція та моделювання майбутнього може відбуватися постійно, залежно від ситуацій та особистісних можливостей людини. При цьому треба враховувати думку М. Семиліт, який вказує, що фіксація на подіях енергії минулого, проявляється як перешкода особистісному становленню; гальмування – створює замкнене коло старіння, ситуацію, коли виживання у теперішньому блокує розвиток майбутнього [3, с. 23]. Кожна людина є творцем свого майбутнього, де особистісний потенціал відіграє важливу роль, сприяє особистісному зростанню «формуванню впевненої у собі особистості, здатної долати перепони, брати на себе відповідальність, змінювати обставини, прогнозувати своє майбутнє, керувати ним. Уявлення про майбутнє – невід’ємна складова життєвого шляху людини, оскільки створює суб’єктивну модель її розвитку» [2, с. 40].

На думку О. Васильченко, Є. Бацман образ майбутнього розглядається як новоутворення, яке постає як прогноз, як реальна конструктивна життєва перспектива, як життєвий план особистості [1].

Враховуючи вищезазначене було проведено дослідження освітян в умовах післядипломної освіти. Слухачам курсів підвищення кваліфікації було запропоновано написати есе на тему: «Світ буде іншим. Ким я себе бачу в новій реальності». Метою дослідження було обрано формування у освітян віри у найкраще майбутнє своєї країни, здійснення моделювання та проєктування новітніх стратегій оновлення освітнього процесу у повоєнний час, розвиток технологій збереження, підтримки й відновлення психічного, духовного, соціального здоров’я.

Виявлено, психологічні особливості, які характеризують особистісний потенціал педагогічних, науково-педагогічних працівників, які проявляються в описі образу майбутнього, а саме: формування стратегії здорового способу

життя у майбутньому; формування ставлення та готовності до розвитку; реалізація професійних планів на подолання викликів сьогодення; виявлення зацікавленості у освітян до моделювання та проєктування як життєвих, так і професійних навичок майбутнього, що сприятимуть розвитку психологічного, духовного та соціального здоров'я під час перебудови нашої країни у повоєнний час; формування здоров'язберігаючої компетентності в особистісному та професійному житті учасників освітнього процесу; підвищення мотивації до здоров'язберігаючої поведінки; виявлення актуальних специфічних тенденцій професійного розвитку для українців та резервних можливостей відновлення; виявлення практичних порад щодо збереження здоров'я та енергії на робочому місці; цікавих тем з підтримки дітей і їхніх батьків у повоєнний час. Аналізуючи роботи слухачів, було виявлено, що вони чітко визначають мету свого майбутнього, позитивно проєктують майбутні події, етапи, критерії оцінки власних досягнень тощо. Це вказує на те, що недивлячись на кризові умови, в яких опинилися освітяни, вони здатні використовувати потаємні, внутрішні резерви та можливості для того, щоб рухатися вперед та розвиватися.

Висновки. Таким чином, нами здійснений теоретичний аналіз проблеми образу майбутнього як основи вивчення особистісного потенціалу педагогічних та науково-педагогічних працівників у кризових умовах. З'ясовано, що здатність моделювати та проєктувати своє майбутнє, здійснюється завдяки особистісному потенціалу та ситуаціям в якій опиняється людина.

Проведене дослідження відкриває перспективи подальшого дослідження теми. Планується експериментально дослідити психологічні особливості Я-образу освітян як індикатора особистісного потенціалу залежно від психологічних та організаційно-професійних чинників в кризових умовах.

Список використаної літератури

1. Васильченко О., Бацман Є. (2022) Образ і уявлення про майбутнє у молоді. SSN(Print) 2307-6968, ISSN (Online) 2663-2209 Вчені записки Університету «КРОК» No3(67), 2022. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/532>.
2. Кравченко Т.В. (2021) Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наук. праць. Вип. 1. Кн.1. 2021. 36-44. <https://lib.iitta.gov.ua/3618/1/Kravchenko.pdf>.

3. Семиліт М. В. (2010). Детермінанти вибору життєвого шляху особистості. Перший усеукраїнський конгрес із соціальної психології (УКСП–2010). «Соціально-психологічна наука третього тисячоліття: досвід, виклики, перспективи», (Київ, 18-20 жовтня 2010 р.). К., 2010. С.21-25.

4. Як жити далі, коли навколо війна URL:
<https://www.work.ua/articles/self-development/2853/>

Москалюк В.В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОП «Практична психологія»,

факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

Науковий керівник: Балахтар В.В.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕДИКІВ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Постановка проблеми. Емоційне вигорання медиків особливого призначення є серйозною проблемою, з якою зіштовхуються багато професіоналів у сфері охорони здоров'я. Медицина є високостресовою галуззю, де працівники постійно стикаються зі складними ситуаціями, пацієнтами, їх болем і стражданням. Це може призводити до емоційного виснаження і втрати ентузіазму, що негативно впливає на якість надання медичної допомоги і загальний добробут працівника.

Емоційне вигорання, також відоме як синдром вигорання, описується трьома основними компонентами: виснаженням емоцій, деперсоналізацією і зниженням особистої досягненості. Виснаження емоцій проявляється у втраті енергії, почутті безсилля і перевтомленості. Деперсоналізація виявляється у відчуженості до пацієнтів, почутті цинізму і відчутті втрати емпатії. Зниження особистої досягненості включає втрату впевненості у своїх професійних навичках і відчуття невдачі.

Є кілька факторів, які сприяють емоційному вигоранню у медиків особливого призначення. Перш за все, постійний контакт з хворими і страждаючими людьми може бути важким і емоційно виснажливим. Повторне свідчення про біль і страждання може спричинити почуття безсилля і безнадійності. Крім того, нерівновага між роботою та особистим життям, неперервна робота в стресових умовах, недостатні ресурси

Продовжуючи, недостатні ресурси, такі як обмежений час, високі вимоги до професійних навичок і рішення проблем зі здоров'ям і життям людей, також можуть сприяти емоційному вигоранню у медиків.

Емоційне вигорання може мати серйозні наслідки як для самого медика, так і для пацієнтів і системи охорони здоров'я загалом. Медики, що стикаються з емоційним вигоранням, можуть втратити задоволення від своєї роботи, стати менш ефективними в наданні медичної допомоги і відчувати підвищений ризик помилок. Вони також можуть досліджувати психологічні проблеми, такі як депресія, тривожність і вигорання, що може впливати на їх загальне самопочуття та якість життя.

Стан розробленості проблеми. Ґрунтовну науково-теоретичну базу в дослідженні синдрому «емоційного вигорання» становлять положення, наукові ідеї, доктринальні положення, викладені у наукових розвідках і зарубіжних, і вітчизняних учених, а саме: М. Буриша, М. Гінзбурга, С. Гремлінга, Дж. Грінберга, Г. Діона, Ф. Джонса, М. Дмитрієва, Л. Китаєв-Смика, Н. Левицької, Г. Ложкіна, М. Лейтера, Д. Льюїса, С. Максименко, Л. Малця, Е. Махера, В. Орла, М. Смульсона, В. Снєткова, Х. Фрейденбергера. Також питання методики його дослідження вивчали, зокрема, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Масlach, Т. Ронгинська, О. Старченков та ін.

Метою статті є: дослідити та описати особливості проявів синдрому «емоційного вигорання» медиків, які служать у відділах особливого призначення.

Виклад основного матеріалу. Для попередження та управління емоційним вигоранням у медиків особливого призначення, необхідно приділити увагу збереженню їх фізичного та психологічного здоров'я. Деякі рекомендації включають:

Самообізнання: Медики повинні бути свідомі своїх власних емоцій, меж і потреб. Вони повинні вміти виявляти ознаки емоційного вигорання і вчасно реагувати на них.

Здоровий спосіб життя: Підтримання здорового режиму дня, достатнього фізичного навантаження, збалансованого харчування і достатнього сну може допомогти в управлінні стресом та підтриманні енергії.

Підтримка колег та комунікація: Важливо мати можливість обговорювати свої емоції, досвід та виклики з колегами та іншими медичними працівниками. Створення підтримуючого середовища і спільної комунікації може сприяти зменшенню відчуття самотності і стресу.

Баланс між роботою та особистим життям: Важливо забезпечити собі час для відпочинку, розваг і проведення часу з сім'єю та друзями. Здатність відновлювати енергію і насолоджуватися життям поза робочим середовищем є ключовим фактором у попередженні емоційного вигорання.

Психологічна підтримка: Звернення до психолога або консультанта може бути корисним для медиків, які стикаються з емоційним вигоранням. Професійна підтримка може допомогти управляти стресом, розвивати стратегії самозахисту і покращувати загальний психологічний стан.

Самозахист: Важливо навчитися ставити межі і відмовлятися від додаткового навантаження, якщо воно перевищує ваші можливості. Важливо навчитися говорити «ні» і приділяти увагу своїм власним потребам і самопіклуванню.

Засоби відновлення: Запровадження регулярних практик відновлення, таких як медитація, йога, глибоке дихання або хобі, можуть допомогти в розслабленні, зменшенні стресу і зміцненні психологічного стану.

Зрештою, емоційне вигорання медиків особливого призначення є серйозною проблемою, але здійснення кроків для попередження та управління ним може допомогти поліпшити добробут медичних працівників і якість надання медичної допомоги.

Організації в галузі охорони здоров'я також можуть вживати заходів для підтримки своїх працівників і запобігання емоційному вигоранню. Це може включати проведення тренінгів і навчань з управління стресом, створення підтримуючого робочого середовища, забезпечення доступу до психологічної підтримки та налагодження системи підтримки колег. Нарешті, громадянське суспільство має визнати важливість підтримки медичних працівників і розуміти їхні виклики та потреби. Це може включати виявлення вдячності, розуміння та співчуття до медиків, які працюють у важких умовах.

Загалом, емоційне вигорання медиків особливого призначення вимагає комплексного підходу на рівні індивідуальних медиків, організацій та суспільства. Тільки спільними зусиллями можна підтримати медичних

працівників, забезпечити їхнє фізичне та психологічне благополуччя і зберегти якість медичної допомоги, яку вони надають.

Наукові дослідження показують, що ефективними стратегіями для запобігання емоційного вигорання у медиків є впровадження програм саморозвитку та самозахисту. Освіта професіоналів у галузі охорони здоров'я може включати навчання навичкам ефективного управління стресом, розробку механізмів самопідтримки та посилення соціальної підтримки.

Організації повинні забезпечувати належні ресурси, такі як адекватний кількісний і якісний склад персоналу, можливості для відпочинку і відновлення, а також підтримувати культуру, яка сприяє відкритій комунікації, тісному співробітництву та забезпеченню підтримки колег.

Також важливо враховувати вплив емоційного вигорання на якість надання медичної допомоги. Забезпечення надійної системи зворотного зв'язку та контролю за якістю може допомогти виявити можливі проблеми, пов'язані з емоційним вигоранням, і вжити необхідні заходи для їх вирішення.

Уряд та законодавці мають також зайняти активну позицію в розумінні і підтримці медичних працівників. Це може включати розробку політик, що сприяють покращенню умов праці, забезпеченню адекватного фінансування і регулюванню робочого часу, а також розвиток програм психологічної підтримки для медичних працівників.

Враховуючи складність та важливість ролі медичних працівників особливого призначення, необхідно приділяти значну увагу, а саме: професійному розвитку медичних працівників, розвитку навичок емоційного інтелекту, вміння управляти стресом, ефективно комунікувати з пацієнтами та розуміти їхні потреби, постійно підвищувати кваліфікацію, розширювати свої знання та навички.

Крім того, впровадження системного підходу до забезпечення емоційного благополуччя медичних працівників є необхідним. Це може включати регулярне оцінювання рівня емоційного вигорання, створення програм підтримки і реагування на негативні наслідки, а також забезпечення доступу до психологічних послуг та психотерапевтичної підтримки. Розуміння емоційного вигорання медиків особливого призначення є важливим кроком у покращенні їхнього добробуту та якості надання медичної допомоги. Суспільство повинно визнавати важливість ролі медичних працівників і підтримувати їх у їхній професійній діяльності. Тільки тоді ми зможемо забезпечити надійну та ефективну систему охорони здоров'я для всіх громадян.

Висновок. Стрес та напруга невід’ємна частина роботи медиків особливого призначення, тому дуже важливо повною мірою аналізувати та проводити профілактичну роботу психологів на базах відділень медиків особливого призначення. Тема дослідження емоційного вигорання в медиків особливого призначення майже не розкрита і проведення досліджень настільки мізерне, що орієнтуватись на них важко. Є підстави стверджувати, що лише за наявності відповідного діагностичного інструментарію можна не лише відслідкувати фази розвитку емоційного вигорання у медичних співробітників особливого призначення, підтвердити їх статистичними даними, а й розробити психопрофілактичні заходи щодо запобігання появи емоційного вигорання. Як перспективу подальшої нашої роботи необхідно передбачити дослідження особливостей гендерного прояву емоційного вигорання у медиків особливого призначення.

Надь Ж.С.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри педагогіки, психології, початкової,
дошкільної освіти та управління закладами освіти,
Закарпатського угорський інститут імені Ференца Ракоці II,
м. Берегове, Україна*

ІННОВАЦІЙНІСТЬ У ФОРМУВАННІ УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ, ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОСТІ

Постановка проблеми. Забезпечення якості на всіх рівнях освіти неможливе без якісних людських ресурсів. Тим більше управлінських працівників –керівників закладів освіти, адже вони безпосередньо здійснюють управління процесом формування майбутньої особистості громадянина. Тому, проблема формування управлінських компетенцій майбутніх керівників закладів освіти актуальна в повоєнний період як ніколи. Вищі навчальні заклади повинні пристосовуватись до нових викликів ринку праці та політичної ситуації яка склалася в державі після агресивного вторгнення Росії на територію нашої держави. Активні бойові дії спонукають війну на культурному, науковому, мовному, історичному рівнях.

Стан розробленості проблеми. Упродовж останніх десятиліть вітчизняними науковцями розглядалися питання професійного становлення фахівців в умовах інноваційної діяльності, формування їхньої інноваційної

компетентності. Вченими Н. Василенко, Л. Ващенко, Л. Даниленко, І. Єрмаковим, Н. Клокар, О. Козловою, М. Мирошніченком, В. Сгадовою, Г. Сиротенком та ін. виконано низку досліджень, присвячених різним аспектам інноваційної діяльності фахівців у галузі освіти, а І.Зязюном, В.Кременем розкрито філософський аспект педагогічної інноватики.

Виклад основного матеріалу. При тлумаченні управлінських компетенцій майбутнього керівника закладу освіти ще й досі існують розбіжності серед думок науковців, але всі включають наявність системи необхідних знань, управлінських умінь та навичок, здібностей отримання компетентностей, що дозволяють особистості продуктивно виконувати управлінські функції. Більшість науковців стверджує, що «управлінська компетентність» визначається головним чином наявним рівнем професійної освіти, досвідом, індивідуально-психічними особливостями (темперамент, характер, соціально- психологічні, професійно-ділові, адміністративно-організаторські, вольові якості), мотивацією професійної діяльності й неперервної освіти, самовдосконаленням і рефлексією, рівнем творчого потенціалу.

Кожен здобувач вищої освіти, майбутній фахівець у галузі, менеджер у своїй професійній діяльності, який повинен буде щоденно вирішувати ряд завдань, які потребують спеціальних знань, умінь, навичок, у тому числі здобутих у процесі спеціальної підготовки – освіти. У Законі України «Про вищу освіту» (2014) зазначено, що результатами навчання є компетентності, які особа здобула у закладі вищої освіти у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією. До складу професійної компетентності, яка визначається як набуті особистістю знання та вміння у відповідній професійній сфері, а також коло повноважень будь-якої посадової особи чи органу (Згалат-Лозинська & Головач, 2018) входять самі компетенції. Вчені (Згалат-Лозинська & Головач, 2018) сформулювали 10 основних компетенцій, які характерні для управлінського персоналу: стратегічне та аналітичне мислення; володіння системою вирішення управлінських проблем; генерація ідей; лідерство; комунікативність; емоційно-вольова сфера; гнучкість поведінки; ділові якості; організаційно-управлінські якості; управлінська культура. Саме ці компетенції необхідно формувати у здобувачів вищої освіти для набуття фахової компетентності.

Висновки. На нашу думку у воєнний період дуже важливо не нехтувати, а знайти найефективніші шляхи формування всіх необхідних управлінських компетенцій, в тому числі вміти концентруватися на ефективності у

досягненні управлінських цілей, вмінні вдосконалюватись, до чого додається необхідність у навичці управління емоційним станом як самого себе так і колективу. Ці навички важливі у будь-який час, але зараз без них особливо складно досягти будь-яких результатів. Набуті навички керівництва мають бути ситуативними, гнучкими. Керівник повинен вміти обирати стиль, найбільш відповідний стану колективу, під час вирішення ним завдань навіть при дистанційному режимі роботи. При підготовці майбутніх керівників успіх забезпечений тільки при використанні сучасних, інноваційних методів формування необхідних компетенцій.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про вищу освіту» (2014), Відомості Верховної Ради (ВВР), No 37-38, ст. 2004. Редакція від 31.03.2023, підстава – 2849-І. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Згалат-Лозинська, Л. О., Головач Н. В. (2018), «Метод оцінки розвитку управлінського персоналу на вітчизняних під-приємствах», Інноваційна економіка. №9-10. С. 69-73.

Назарук О.В.

*аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку,
спеціальність 053 «Психологія»,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ СЛУЖБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ІНФРАСТРУКТУРИ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження обумовлена появою нових вимог до сучасного працівника інфраструктурної галузі, які потребують розвитку його духовного та особистісного потенціалу. Ці вимоги обумовлені, з одного боку, розвитком технологій і глобалізацією, а з іншого боку, змінами в суспільстві, які вимагають від працівників більшої самостійності, відповідальності, креативності та здатності до вирішення проблем. Сьогодні зростає попит на висококваліфікованого працівника, який нестандартно мислить, має сильну волю, високу працездатність, особистісні вміння та навички, пов'язані з ефективним виконанням професійних обов'язків, комунікаціями, організацією діяльності, створенням команди та вмінням працювати в ній, мистецтвом вести переговори тощо.

Самоефективність є однією з найважливіших особистісних якостей, яка дозволяє досягти успіху в різних сферах життя, зокрема, і в професійній діяльності, характеризує особистість як успішну, цілеспрямовану, здатну адекватно оцінювати власні здібності і максимально їх використовувати. Як зазначив А. Бандура, навіть якщо людині властиві скромні здібності, майстерне їх використання забезпечить досягнення найвищих результатів. Люди з високою самоефективністю, як правило, більш мотивовані, наполегливіші та стійкіші до невдач. Вони також більш схильні до ризику та нових викликів, постановки цілей і наполегливого їх досягнення. Самоефективність впливає на емоції – люди з високою самоефективністю, як правило, відчують себе більш впевненими і здатними діяти, менш схильні до тривоги і депресії.

Варто також зауважити і на поведінку, зокрема люди з високою самоефективністю, як правило, більш успішні в різних сферах життя, таких як навчання, робота і відносини.

Тому проблема актуалізації самоефективності у професійній діяльності працівника інфраструктурної галузі, виховання самостійної, відповідальної за свої справи і вчинки людини, здатної до самореалізації, самоствердження, економічної незалежності, набуває великого значення.

Зміни, що відбуваються в суспільстві, вимагають від працівників інфраструктурної галузі не тільки професійних знань і навичок, а й особистих якостей, таких як:

- самоорганізація – працівники інфраструктурної галузі повинні бути здатні самостійно планувати свою роботу, розподіляти ресурси і досягати поставлених цілей;
- комунікабельність – персонал інфраструктурної галузі має бути здатним ефективно спілкуватися з колегами, клієнтами і партнерами;
- креативність – працівники інфраструктурної галузі повинні бути здатні знаходити нові рішення для складних проблем;
- гнучкість – працівники інфраструктурної галузі повинні бути здатні адаптуватися до змінних умов.

Стан розробленості проблеми. Поняття самоефективності вперше було концептуалізовано американським науковцем А.Бандурою в 1977 році. Його ідеї набули особливого продовження і актуальні і донині (К. Барбаранеллі, І. Галецька, Б. Зіммерман, Дж. Капрара, І. Михайлова Дж. Меддукс, Ф. Паджарес, К. Пастореллі, Д. Сервон та ін.). Аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить про актуальність розвитку самоефективності особистості.

Науковці досліджували самоєфективність особистості, її зміст, індикатори та чинники, які впливають на її формування. (Bandura, 2004, 2008, 2012; Maddux, 2012). М. Гайдар, досліджуючи самоєфективність здобувачів в умовах закладу освіти як особистісну якість, комплекс їх уявлень про наявність у себе професійно важливих якостей (професійна самосвідомість) та впевненості у можливості скористатися ними таким чином, щоб досягти позитивного ефекту при рішенні намічених цілей та завдань; як віру у власні здібності, що впливає на мотивацію до навчання, наполегливість, цілеспрямованість студентів тощо. Автор характеризує самоєфективність як інтегративне багатомірне психологічне утворення з властивим ситуаційно-специфічним характером, що може бути діяльнісною, комунікативною, особистісною.

Метою дослідження є теоретичний аналіз феномену самоєфективності персоналу Служби відновлення та розвитку інфраструктури, що виконує важливі завдання у відновленні та розвитку інфраструктури України після військової агресії Росії.

Виклад основного матеріалу. Розвиток самоєфективності особистості персоналу Служби відновлення та розвитку інфраструктури є складним і тривалим процесом формування оцінки власної ефективності у професійній діяльності, почуття власної професійної компетентності, форми поведінки, афективної сфери тощо. Окрім того, формуванню самоєфективності особистості передують формування когнітивних вмінь будувати свою поведінку, набувати опосередкований досвід, здійснювати вербальне самонавіювання і переконання, вміти пластично входити у стан фізичного та емоційного підйому, що забезпечуватиме успіх. Якісно розвинута самоєфективність дає змогу більш впевнено просуватись по кар'єрній драбині, яка в свою чергу допомагає отримувати більшу заробітну плату, обіймати високі посади та займати більш значуще ставлення оточуючих у суспільстві.

Серед чинників, які впливають на самоєфективність особистості, її почуття власної компетентності варто назвати наступні: наявність рольового репертуару навичок поведінки, ефективність і продуктивність виконаних раніше завдань, тобто досвід успіху й невдач; споглядацький досвід, здобутий в результаті спостереження за іншими працівниками; вербальні (словесні) переконання; фізично-психологічно-афективний стан (емоції страху, хвилювання, тривожність, спокій впливають на оцінку особистістю власних здібностей).

Розвитку самоєфективності можуть сприяти заходи, спрямовані на:

- розвиток професійних компетенцій працівників;

- створення позитивного психологічного клімату в організації;
- забезпечення працівників можливістю щодо самореалізації та професійного зростання.

Висновки. Розвиток самоефективності персоналу Служби відновлення та розвитку інфраструктури потребує використання знань та навичок для розробки теоретичних моделей самоефективності, проведення досліджень, розробки методів оцінки самоефективності та надання консультацій організаціям з питань підвищення самоефективності працівників, розуміння механізму її формування та впливу на поведінку людини, мотивацію, успіх і продуктивність працівників.

Неграш О.І.

*аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку,
спеціальність 053 «Психологія»,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Хілько С.О.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки,
НТУ України "Київський інститут імені Ігоря Сікорського",
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Феномен прокрастинації широко поширений серед студентської молоді. Перед здобувачами освіти, зокрема майбутніми психологами, постають складні завдання: отримати освіту в умовах війни та застосовувати свої професійні знання для вирішення конкретних життєвих та професійних проблем. Це завдання часто супроводжується таким явищем, як академічна прокрастинація.

Стан розробленості проблеми. Дослідженням прокрастинації займалися ряд закордонних та вітчизняних психологів. Так, зокрема J. B. Burka, J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCowin's, N. Milgram, R. Tenne, P. Steel досліджували характеристики та причини прокрастинації, методи запобігання та корекції прокрастинації – Н. С. Schouwenburg, С. Н. Lay, Т. А. Ручыл, М. М. Kachgal та ін. У вітчизняній науковій літературі прокрастинації присвячені праці М. Дворник, Є. Ільїна, Т. Мотрук,

О. Поліщук, Д. Стеценко, Ю. Шайгородський, К. Фоменко, О. Журавльова, Т. Колтунович та ін.

Мета дослідження: теоретично дослідити сутність академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти та проаналізувати її основні причини.

Викладення основного матеріалу: академічна прокрастинація відображає явище, коли студент зволікає з виконанням навчальних завдань або навіть уникає їх виконання, ігноруючи студентські зобов'язання протягом всього періоду навчання. Індикаторами академічної прокрастинації можуть бути такі дії, як відкладення початку роботи над завданням, затримка в процесі виконання, подача завдань після встановленого терміну, а також різні дії, які відволікають від завдань та заважають їх виконанню. Це може включати відволікання соціальними мережами, іншими розвагами, спілкуванням з друзями, іншими непродуктивними діями, які відволікають увагу від навчання і завдань. Інколи це можна назвати звичайною поведінкою студентів під час навчання. На думку N. Milgram [3] академічна прокрастинація – це хронічна звичка багатьох студентів, яка полягає у підготовці до іспиту в останній день, а то й напередодні вночі.

П.В. Лушин, у своїй праці [2], також описує випадок «прокрастинації» студентки, яка звернулася по допомогу із наступним запитом: «Я знаю чудово, що в мене багато домашніх завдань на завтра і я, наче навмисно, їх уникаю, займаючись при цьому всілякими дурницями: просто балакаю з друзями або «тупо дивлюся телевизор». Наслідком такої прокрастинації стали «жахливі сновидіння», які переслідували дівчину кожної ночі. В підсвідомості, з її слів, було відчуття, що «перешкода» могла бути подолана, але сама думка про це жала. В результаті спільної роботи з психологом студентка дійшла до висновку, що це було про її «навчальне життя» та проблеми, які за цим слідували. Вона відчувала себе «злочинцем» який втікає від покарання. На запитання, що ж такого злочинного вона робить, відповідь була чіткою: «Я вчуся формально». Тобто відсутність власної мотивації та «формальний» підхід до навчання, призвели до прокрастинації, яку сама студентка плутала із лінню. Після завершення сесії було виділено своєрідну мотиваційну стратегію студентки, яка складалася з п'яти елементів. Першим елементом стратегії було усвідомлення труднощів та енергозатрат на виконання завдання; другим елементом – оцінка подолання перешкод, при цьому якщо «труднощі» можна було легко подолати, то наставав третій елемент стратегії, так звана «додаткова проблематизація», коли суб'єкт ускладнював собі завдання, займаючись сторонніми справами. Четвертим елементом стратегії виступав

(власне мотивуючий елемент) - звинувачення себе у ліні та нагадування про незавершені справи. І нарешті, п'ятий елемент - завершення незакінчених навчальних справ. Як бачимо, основні труднощі для студентки полягали в тому, що був низький рівень зацікавленості, а матеріал був цілком доступним і навіть «легким» для засвоєння, тому не було необхідності виконувати його вчасно. Проаналізувавши цей випадок, можна дійти до висновку, що відкладання завдань «на потім» надають студентам проявити свій розумовий потенціал та творчий підхід до вирішення задач в екстремальних умовах дефіциту часу, а наближення дедлайну виступає рушійною силою виконання завдань. Як тільки така «модель» стратегії виконання завдань була зафіксована та усвідомлена студенткою, стало зрозуміло, що прокрастинацією можна «керувати» і в цьому вбачається саме «профіцит» цього явища. При цьому якщо завдання не будуть носити лише «формальний» характер, то вдаватися до прокрастинації не буде потреби.

Вітчизняна дослідниця М.С. Дворник [1], також відмічала мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості за умов стислих термінів. Деякі люди можуть працювати більш ефективно та швидко в умовах строків та тиску, які інколи навіть самі встановлюють, як додатковий стимул. При цьому важливо враховувати, що позитивні аспекти прокрастинації можуть бути індивідуальними та залежать від особистих властивостей та контексту. Також важливо збалансувати ці позитивні аспекти з можливими негативними проявами прокрастинації, такими як стрес, втрата продуктивності та затримка виконання завдань.

Висновки. Отже, однією з основних причин академічної прокрастинації, може виступати відсутність мотивації та незацікавленість у виконання поставленої задачі. «Формальне» виконання завдань викликає у здобувачів вищої освіти емоційні переживання, які шкодять успішності. Але феномен прокрастинації має також «профіцит», який можемо спостерігати, при екстремальних можливостях проявити свій розумовий та творчий потенціал. Тому усвідомлення факту прокрастинації та уважне ставлення до своїх потреб, можуть зробити прокрастинацію «керованою» і час витрачений на «вимушену затримку» стане підготовчим етапом до плідної роботи.

Список використаної літератури

1. 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.

2. Лушин П. В. Экологичная помощь личности в переходный период: экофасилитация: Монография. Киев, 2013. 296 с. (Серия «Живая книга» ; Т. 2).

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

Попович Я.О.,

аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку,

спеціальність 053 «Психологія»,

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,

м. Київ, Україна

Науковий керівник: Хілько С.О.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки,

НТУ України "Київський інститут імені Ігоря Сікорського",

м. Київ, Україна

ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГА У РОБОТІ З ПОСТРАЖДАЛИМИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНКАМИ

Постановка проблеми. Підготовка фахівців по роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками вимагає ретельної уваги та професіоналізму, оскільки специфіка діяльності потребує додаткових знань та умінь не тільки у взаємодії з жінками, а й у заходах відновлення для самих спеціалістів, які надають психологічні послуги. Зважаючи на посилені виклики сьогодення щодо випадків насильства у родинях, агресивної поведінки під час війни в Україні, подекуди зовнішніх провокацій, мусимо дбати про безпекові заходи та превенції домашнього насильства та його наслідків.

Серед необхідних якостей спеціалістів, таких як відповідальність, толерантність до проявлень та наслідків дотичності до насильства, емпатії, рефлексії, готовності до сприйняття розповідей про травмуючий досвід постраждалих, потрібно долучати також знання та навички роботи з регресивними станами клієнтів. Не менш важливими є стресостійкість та комунікативна готовність роботи з комплексними випадками, нерідко ускладненими дитячою травматизацією.

До питань підготовки спеціалістів по роботі з постраждалими від домашнього насильства додаються заходи профілактики вигорання,

самодіагностики, вчасного моніторингу стану самих спеціалістів. Така робота вимагає не тільки підвищення кваліфікації, навчання та тренінгової діяльності, а й регулярних супервізійних та інтервізійних зустрічей.

Вивчення питання освіти, підготовки спеціалістів по роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками, профілактики вигорання та стресостійкості повинно бути одним з пріоритетних у формуванні додаткових навчальних програм, зважаючи на специфіку діяльності. Саме тому важливо розвивати необхідні якості у спеціалістів, які планують роботу з такою категорією.

Стан розробленості проблеми. Проблемі специфіки, типів домашнього насильства та його наслідків присвячені праці О. Гавриловської, Т. Журавель, О. Калашник та О. Краснової. Вагомий внесок у вивчення надання кваліфікованої допомоги постраждалим зробили такі вчені як А. Бондаренко, В. Бондаровська, П. Власов, Л. Орбан-Лембрик та інші.

У роботах вчених та практиків багато присвячено висвітленню фактам домашнього насильства і специфіки роботи з постраждалими. Серед обговорень часто можна відслідкувати фокус на ознаках та причинах тих чи інших реакцій не тільки постраждалих, а й суспільства в цілому. Проте розгляд пояснень, класифікації та превентивної роботи часто не може дати раду зменшенню поширення та продовження домашнього насильства як такого. Саме тому важливо створювати додаткові спеціалізовані підготовчі програми для психологів, які будуть працювати не тільки з постраждалими від домашнього насильства, а й проводити заходи превенцій, створюючи культуру нульової толерантності до насильства у суспільстві.

У спеціалізованих програмах для психологів потрібно враховувати й розвиток додаткових професійно важливих якостей у фахівців по роботі з постраждалими від домашнього насильства, а також заходи збереження, відновлення та профілактики професійного вигорання. Таким чином забезпечуватиметься не тільки якість наданої допомоги, а й буде збережено ресурсність та працездатність спеціалістів, які мають дотичність до специфіки роботи з постраждалими.

Мета дослідження – виявити професійно важливі якості психолога у роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками.

Викладення основного матеріалу. Професійно важливі якості психолога, який працює з постраждалими від домашнього насильства, включають у себе обов'язкову компетентність, навички та вміння. Головною умовою при роботі є готовність психолога до взаємодії, емпатійного

налаштування, здатності контролювати власний стан, зберігаючи самовладання та спокій. Не менш значущими є стресостійкість (резильєнтність), які допомагатимуть справлятися зі специфічним навантаженням у консультуванні, а також схильність до пошуку спільної мови та співналаштування, для полегшення контакту. Усі якості мають бути доповненими постійною зацікавленістю та терпимістю, тактовністю у роботі з постраждалими, справжнім живим інтересом та щирістю у наданні допомоги.

Психологи, які працюють з постраждалими від домашнього насильства жінками, сьогодні мають додаткове навантаження, оскільки у стані війни в Україні посилюються прояви агресивної поведінки у родинах, що часто має ускладнені наслідки у постраждалих. Фахівці стають свідками збільшення відчаю, безпорадності та знесилення у клієнток, що неминує впливає на готовність працювати на результат – подолання, конструктивної копінг-поведінки, виходу з кола насильства та створення здорової моделі життя.

Основою первинної роботи з постраждалими є збір анамнестичного матеріалу, вислуховування історії клієнток, визначення причинно-наслідкових зв'язків формування толерантності до насильства у родині. Саме тут психологи мають утримувати у своєму професійному арсеналі власну стресостійкість та конгруентність, готовність працювати з глибокою травматизацією клієнтів, утримуючи баланс здорового сприйняття, абстрагування та водночас емпатії до дій та бажань постраждалих. Маючи постійну дотичність до травматичного досвіду, регресію та занижене самоставлення клієнток, спеціалісту, який надає допомогу, потрібно утримувати рамку сприйняття реальності клієнтів та адекватного відреагування.

Найбільшою проблемою у роботі з постраждалими є професійне вигорання психологів, оскільки травматичний досвід постраждалих неминує впливає також на спеціалістів. Якщо вчасно не застосовувати заходи на відновлення та стресостійкість, можлива втрата ефективності роботи таких фахівців.

Задля запобігання розвитку негативних наслідків роботи з постраждалими від домашнього насильства, спеціалістам необхідно розвивати не тільки необхідні якості для професійної роботи, а й формувати навички збереження власних ресурсів та здоров'я.

Висновки. Отже, зважаючи на актуальність проблеми домашнього насильства та роботи з постраждалими, було визначено важливість формування професійних якостей психологів у роботі з цією категорією.

Представлено специфіку та додаткові умови, за яких необхідні спеціальні навички, що допомагатимуть у роботі фахівців, а також обов'язкову профілактику професійного вигорання, задля ефективної роботи та ресурсозбереження спеціаліста.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2007. 332 с.
2. Бондаровська В. М., Булах Л. В., Журавель Т. В. та ін. Запобігання насильству в сім'ї у діяльності фахівців соціальної сфери : навч.-метод. посіб. Київ, 2014. 282 с.
3. Гавриловська К. П. Методичні рекомендації з курсу «Профілактика та подолання сімейного насилля». Житомир, 2018. 47 с.
4. Краснова О. В., Калашник О. А. Попередження домашнього насильства : навч. посіб. для консультантів "Гарячих ліній. Київ, 2016. 90 с
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2005. 446 с.

Прокопенко О.А.

*старша викладачка кафедри психології управління,
здобувачка ступеня доктора філософії в галузі психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ УЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Робота вчителя — це професія, яка включає емоції. Спосіб розвитку вчителями позитивного образу себе корисний для тлумачення їх поведінки щодо їх професійної діяльності. В умовах війни перед освітянами постала нова проблема як адаптуватися до нових викликів. Один з викликів, як адаптуватися до дистанційного навчання в при відсутності необхідних доступів до Інтернету та електроенергії; далі — психологічне становище щодо надання якісних професійних послуг та вміння знайти ресурс щодо підтримки учнів та підтримки себе та створення безпечного простору. Тут виникає потреба у самопізнанні й психокорекції власних проблем, лише з позитивною Я-концепцією вчитель може адаптуватися до викликів та не втратити себе як професіонала.

Брейден (цитовано за Foddiss, 2016) визначив три життєво важливі компоненти Я-концепції, показуючи, через прояв:

(1) є потребою людини для виживання та нормального здорового розвитку;

(2) виникає зсередини нас і ґрунтується на переконаннях і самосвідомості;

(3) відбувається в поєднанні з думками, почуттями, поведінковими схильностями та діяльністю.

Я-концепція – це складний образ або картина, яка містить у собі сукупність уявлень особистості про себе саму разом з емоційно-оцінювальним компонентами цих уявлень. Я-концепція особистості формується у процесі життя людини на базі взаємодії зі своїм психологічним оточенням і реалізує мотиваційно-регуляторну функцію у поведінці особистості. Саме розвиток позитивної Я-концепції необхідний для того, щоб людина жила в гармонії з суспільством. Як члена суспільства, від людини очікується поведінка відповідно до стандартів, прийнятих для норми. Це податливіше, як люди, самосприйняття стає більш детальним і організованим, оскільки люди формують краще уявлення про те, ким вони є і що для них важливо. Розвиток Я-концепції впливає на продуктивність, до впевненості в собі, яка є складовою досягнення.

Через усвідомлення власного процесу розвитку Я-концепції, вчителі створюють стратегії розвитку своєї концепції до позитивної. Також, в умовах де перебувають вчителі (чи безпечний простір, чи умови, що загрожують життю), у викладанні та навчанні розвиток Я-концепції є дуже важливою, оскільки вона має великий вплив на вчителів і учнів пізнання, мотивація до дій, емоції та поведінкові установки (Rogers, 2016). Також є і серед них соціальне порівняння, коли люди порівнюють себе з іншими людьми, управління враженнями – набір способів, якими люди намагаються впливати на інші враження про них, атрибуція – шляхом створення очікувань щодо того, яким я маю бути, і когнітивний дисонанс, який стосується ставлення та протиставлення через спостереження.

В подальшому ми вбачаємо дослідити розвиток Я-концепції та вплив на професійну діяльність в різних умовах.

Список використаної літератури:

1. Byrne, J. (2003). Learning and memory in *Aplysia* and other invertebrates. In R. P. Kesner and D. Olton (Eds). *Neurobiology of Comparative cognition*. N. J. Erlbaum;

2. Fullwood, C., James, B. M., Chen-Wilson, C-H. (2016). Self-concept clarity and online self-presentation in adolescents. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 716–720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0623>;
3. Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1–33. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.08.080182.000245>
4. Graduate Student Instructor Teaching & Resource Center, UC Berkeley. (n.d.). Social constructivism. <https://gsi.berkeley.edu/gsi-guide-contents/learning-theoryresearch/social-constructivism/>

Павлюк О.Д.

доцент кафедри ПППО

Національного авіаційного університету, доктор Phd,

м. Київ, Україна

РОЗВИТОК ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми. В період військових дій наша держава потребує інтегрованого, системного та цілісного підходу до збереження і відновлення фізичного та психічного та психологічного здоров'я населення. Наразі, наше суспільство має необхідність комплексної допомоги у сфері психологічного здоров'я, що мають забезпечувати майбутні психологи, які будуть компетентні у своїй діяльності, вмотивовано працюватимуть у різних сферах, при цьому матимуть розвинений валеологічний світогляд, який будуть використовувати у власній практичній діяльності. В процесі навчальної діяльності в ЗВО студенти мають свідомо та відповідально ставитися до збереження та зміцнення власного здоров'я, що зумовлюватиме ефективну діяльність в майбутньому.

Стан дослідження проблеми. Валеологічний напрямок в нашій державі розвивали такі дослідники: Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Войтенко, С. Волкова, В. Грибан, С. Довгаль, Б. Максимчук, О. Мінцер, І. Мурахов, Л. Попова, А. Царенко, Н. Ярема та ін. Дослідженням в межах розвитку валеологічного світогляду та вивченням даної тематики займалися: Р. Бардюк, І. Коцан, Г. Ложкін, С. Лукашук-Федик, М. Мушкевич, Р. Циквас та ін. Впродовж останнього часу проводилися дослідження, які вивчають проблему здорового способу життя в межах освітнього процесу професійної школи: О. Добромислова, Т. Заболотна, В. Лавренко, А. Міненко та ін. Підкреслимо, що загальні питання здоров'я студентської молоді вивчалися: Т. Івановою, А. Броварників, Н. Проскуркою та ін. Також, досліджували вплив різних

факторів на формування здорового способу життя студентів: В. Зайцев, Л. Татарнікова та ін. та розробили напрямки формування здорового способу життя студентської молоді.

Мета статті: формування та розвиток валеолгічного світогляду майбутніх психологів в процесі навчальної діяльності в ЗВО під час військових дій в Україні.

Викладення основного матеріалу. Збереження здоров'я під час військових дій в Україні – це надзвичайно актуальна тема, яка має на меті збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному та соціальному плані загалом.

Згідно визначання Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі ВООЗ) здоров'я – це стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад (ВООЗ, 1948). Підходи ВООЗ, згідно з якими здоров'я розглядається водночас як ресурс і мета розвитку та ключ до процвітання, відповідає принципам державної політики України. Зауважимо, що основні завдання ВООЗ та стратегічні напрямки їх реалізації відповідають інтересам України.

Г. Апанасенко розглядає «здоров'я» як «цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергетичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища і є основою для виконання соціальних та біологічних функцій».

Важливо підкреслити, що психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних хвороб, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів. Психічна складова, характеризується здатністю людини вірно сприймати та оцінювати власні почуття та відчуття, що призводить до свідомого впливу на свій емоційний стан [5].

В наукових джерелах розділяють термін «психічного» та «психологічного» здоров'я. Як зазначає І. В. Дубровіна, психологічне здоров'я – це динамічна сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [1].

І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич виділили відповідні критерії психологічного здоров'я: по-перше – це усвідомлення відповідальності за своє життя, зокрема за власне здоров'я; по-друге: самопізнання як аналіз себе; по-третє – саморозуміння та прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції; по-четверте – уміння жити сьогоднішнім; по-п'яте – свідомість індивідуального

буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей; по шосте – здатність до розуміння, слухання та прийняття інших [4].

У процесі валеогенезу, що проходить в процесі розширення валеологічного світогляду у майбутніх психологів відбувається закріплення та збереження здоров'я, що відіграє надзвичайно важливу роль у становленні особистості, а на психічному рівні відображається у здатності психіки до самореалізації загалом та формування та закріплення психологічного благополуччя.

Для роботи у розширення валеологічного світогляду в процесі навчальної та позанавчальної діяльності необхідно розширювати та формувати профілактичний та навчальний підхід до розуміння здорового способу життя майбутніх психологів, що буде генерувати усвідомлену потребу бути здоровим за показниками фізичного, психічного, психологічного та соціального здоров'я.

Висновки. Валеологічний світогляд студентів розвивається в процесі актуалізації ціннісних сенсів поведінки та базується на особистісному розвитку в процесі діяльності. Тому на даний час надзвичайно важливо створити відповідні умови, що будуть забезпечувати становлення та розвиток особистості в навчальній діяльності в ЗВО. Важливо зауважити, що майбутні психологи мають усвідомлювати важливість власного здоров'я, та сформувати власну стратегію поведінки в процесі навчальної та поза навчальної діяльності, проектувати та формувати здоровий спосіб життя життя, задля поліпшення якості власного фізичного, психічного та психологічно здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко, Г.Л. *Валеологія*. Енциклопедія Сучасної України К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. 2005. Доступно за URL: <https://esu.com.ua/article-32973>
2. Грибан, В.Г. *Валеологія*. К.: «Центр учбової літератури». 2012. 342.
3. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я. 1948. Доступно за URL: <https://www.who.int/>.
4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2018. Доступно за URL: Mental health: strengthening our response 30March:Retrieved from: [https://scholar.google.com.ua/scholar?q=WORLD+HEALTH+ORGANIZATION+\(2018\).+Mental+health:+strengthening+our+response+30+March&hl=uk&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar](https://scholar.google.com.ua/scholar?q=WORLD+HEALTH+ORGANIZATION+(2018).+Mental+health:+strengthening+our+response+30+March&hl=uk&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar)

Сліченко Анфіса

аспірант,

Запорізький національний університет,

м. Запоріжжя, Україна

КОНФЛІКТИ В СІМ'ЯХ ЕТНІЧНИХ МЕНШИН: ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА

Постановка проблеми. Міжетнічні відносини виступають різновидом соціальних відносин. Розробка проблематики соціальних, у тому числі міжетнічних відносин в цілому і конфліктної стадії їх розвитку зокрема, є важливою і актуальною з двох причин. По-перше, через її практичне та прикладне значення, по-друге через перспективну можливість вивчення соціальних та міжетнічних відносин в більш широкому проблемному і методологічному контексті шляхом аналізу екстремальних варіантів їх розвитку.

В сьогоденні актуалізувалася необхідність глибшого осмислення генезису властивих сучасному українському соціуму психологічних протиріч з приводу проблем, пов'язаних з динамікою феноменів етнонаціонального, необхідність формування умов гармонізації взаємин і стосунків у сім'ях етнічних меншин, а саме: збереження та трансмісія духовної національної культури; погляди на сімейні цінності; додання стереотипів; взаємодія поколінь; рольова поведінка, вирішення конфліктів. Вивчення особливостей стосунків в сім'ях етнічних меншин має велике значення як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Стан розробленості проблеми. Галузь врегулювання етнічних конфліктів стала сферою наукових інтересів багатьох закордонних дослідників (J. Lukens 1979; K. O'Sullivan, 1994; G. C. Williams, 1992; C. Zullo, 1999; C. Moore, 2003; B. Schmelzle, 2006; M. Lerma, 2006; J. Coakley, 2009 та ін.). В останнє десятиліття роботи В.С. Агєєва, Г.М. Андрєєвої, І.С. Кона, С.К. Рощина, Г.У. Солдатової, В.А. Сосніна, П.Н. Шихірева, А.К. Уледова внесли значний вклад у розвиток етнічної конфліктології, у дослідження динаміки етнічних конфліктів.

Переважає більшість дослідників відзначає, що, попри значну увагу до проблеми етнічного конфлікту як в межах традиційних суспільних дисциплін, так і в сучасних міждисциплінарних дослідженнях, і досі немає чіткої відповіді на запитання, що є етнічний конфлікт. Чи це лише форма соціального

конфлікту, учасниками якого стають етнічні групи, чи, можливо, етнічний конфлікт є особливим типом групових, суспільних конфліктів?

Мета дослідження – проаналізувати поняття конфлікту в полі міжетнічних взаємин, проаналізувати основні методи управління конфліктами на міжособистісному рівні та визначити ступінь їх придатності у сучасних психологічних дослідженнях міжетнічних взаємин.

Виклад основного матеріалу. Конфлікт (від лат. *conflictus* зіткнення) це зіткнення протилежних інтересів (цілей, позицій, думок, поглядів та ін.) на ґрунті суперництва; це відсутність взаєморозуміння з різних питань, пов'язана з гострими емоційними переживаннями. [7]

Поняття «етнічний конфлікт» розуміється в широкому сенсі слова як будь-яка конкуренція між групами – від реального протистояння за володіння обмеженими ресурсами до соціальної конкуренції. Особливої гостроти і розмаху етнічний конфлікт може набути у випадку великого емоційного потенціалу етнічної самосвідомості та швидкої консолідації всіх соціальних груп цієї спільності за етнічною ознакою. [7]

Конфлікт ми можемо розглядати як процес крайнього загострення суперечностей та боротьби двох чи більше сторін соціальної взаємодії, який супроводжується негативними емоціями. Це відкрите або приховане протистояння цих сторін внаслідок відстоювання ними взаємовиключних інтересів, цілей, позицій, суджень чи поглядів. При цьому кожна з конфліктуючих сторін вважає себе правою і рішуче вступає в боротьбу за свої інтереси. Конфлікти виникають через протилежність інтересів і соціальних установок людей, вони потребують обов'язкового розв'язання, оскільки без цього неможливе нормальне функціонування соціальної групи, колективу, сім'ї.

Серед практичних засобів врегулювання конфліктів, значна увага дослідників приділяється принципам вирішення міжетнічних конфліктів і процесу врегулювання міжетнічних конфліктів на увазі використання цілого комплексу різноманітних технік.

Однією з найпоширеніших і ефективних залишається техніка ведення переговорів. Поняття «переговори» являє собою не тільки і не стільки процес, спрямований на рішення якої-небудь однієї конкретної проблеми у взаєминах, а більш всеосяжний процес, спрямований на вирішення цілої серії певних проблем і припускає зміну установок, норм, відносин сторін.

Висновки. Підхід 3. Фрейда та інших психоаналітиків зводиться до того, що людина перебуває в стані постійного внутрішнього й зовнішнього конфлікту з навколишніми й світом у цілому. Отже, говорячи про етнічні чинники, що впливають на взаємовідносини в сім'ї потрібно враховувати, наскільки кожен член сім'ї приймає кожен підструктуру психології свого етносу, кожен її компонент: психічний склад етносу; етнічна свідомість; етнічні почуття; етнічні смаки, від того і залежить врегулювання конфліктів в сім'ях етнічних меншин. Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики надалі вбачається розроблення експериментальної моделі та програми з цілеспрямованого формування громадянського суспільства, дослідження умов гармонізації міжетнічних відносин та стосунків у сім'ях етнічних меншин, а саме: збереження та трансмісія духовної національної культури; погляди на сімейні цінності; додання стереотипів; взаємодії поколінь; рольової поведінки та вирішення конфліктів. У зв'язку з цим вивчення психологічних особливостей стосунків в сім'ях етнічних меншин має велике значення як у теоретичному, так і в практичному аспектах в проблемі відчуження та соціальної інтегрованості етнічних меншин в Україні.

Список використаних джерел

1. Аксьонова, В. І. (2011). Міжкультурна комунікація як атрибут соціокультурної життєдіяльності суспільства. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії, 45, 128–140.
2. Безклубенко, С. Д. (2015). Мистецтво як засіб комунікації. Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Мистецтвознавство, 32, 5–13.
3. Берн Е. (2021). Ігри, у які грають люди. Харків: «Клуб сімейного дозвілля».
4. Герасіна Л.М., Панов М.І., Осіпова Н.П. та ін. Конфліктологія /За ред Л.Н. Герасіної, М.І. Панова . – Х.: Право, 2002. – 256 с.
5. Коваль О.А. Міжетнічні конфлікти у контексті національної безпеки України: теоретичні аспекти /О.А. Коваль // Стратегічна панорама. – 2000. – № 3-4.
6. Мацієвський Ю., Конфліктологія: що та як вивчати? // Людина і політика. №1, 2000.
7. Шапар В. Психологічний тлумачний словник. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с.

Рудяка-Петриченко О.М.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Балахтар В.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки професійної освіти,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану роль психологів набуває нового значення. І оскільки фахівців не вистачає зараз, а тим паче буде зростати на них попит в пост-воєнні часі, необхідно звернути особливу увагу на навчання та його психологічні особливості спеціалістів психологів в умовах війни в Україні. Це дуже актуальна тема, оскільки конфлікт в Україні триває вже понад 8 років, і його наслідки відчутні не тільки на території зони активних бойових дій, а й по всій країні.

Найголовнішим в контексті проблеми психологічної підготовки психологів у воєнний час є необхідність у систематичній, комплексній та професійній підготовці фахівців, які працюють на передовій та надають допомогу людям, що переживають війну. Важливо пам'ятати, що війна є екстремальною ситуацією, яка має великий вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, тому підготовка психологів до таких умов повинна бути максимально ефективною.

Стан розробленості проблеми. Щодо стану розробленості проблеми, можна сказати, що в Україні за останні роки було зроблено певний прогрес у підготовці психологів до роботи в умовах війни, проте це все ще залишається актуальною проблемою. Українські науковці, які займаються вивченням та розв'язанням цієї проблеми, такі як Шиловська, О.М. , Терепищій С.О. , Зоран Комар та інші звертають увагу на необхідність більшої систематичності та впорядкованості підходів до навчання психологів в умовах війни, розробки спеціальних методик, програм та курсів підвищення кваліфікації, а також створення сприятливих умов та використанні новітніх підходів для

формування професійного розвитку фахівців, що допоможуть їм ефективно працювати з людьми, постраждалими від війни.

Метою дослідження є аналіз і узагальнення наукових досліджень та практичного досвіду з навчання психологів у військовому контексті в Україні, виявлення викликів та проблем, які стоять перед психологічною підготовкою фахівців у сучасних умовах, а також формування рекомендацій щодо оптимальних підходів до навчання психологів для забезпечення їх готовності до професійної діяльності у військовому контексті.

Виклад основного матеріалу. Перш за все, хочу звернути увагу на виклики, які стоять перед психологами в умовах війни. Одним з головних завдань для них є підтримка та реабілітація військових та мирних жителів, які потерпіли внаслідок конфлікту. Психологи повинні надавати допомогу у відновленні психологічного здоров'я людей, які пережили стресові ситуації, травми, втрати тощо.

Однак, навіть у звичайних умовах, навчання психологів - це завдання не з легких. Від психологів вимагається високий рівень професійної компетенції, знання теорій, методик, етики та професійних стандартів. В умовах війни ці вимоги ще більш підсилюються.

Окрім того, психологи, які навчаються в умовах війни, повинні мати знання щодо роботи в зоні бойових дій. Це дає можливість зрозуміти специфіку та потреби цієї категорії людей, а також підготувати студентів до роботи в екстремальних умовах.

Варто також зазначити деякі перспективи навчання психологів в умовах війни:

По-перше, це можливість розвивати нові підходи до роботи з тим чи іншими категоріями клієнтів. Війна ставить нові завдання перед психологами та вимагає розробки нових методик та програм реабілітації. Наприклад, важливо розробляти програми для психологічної підтримки військових, які повертаються з зони бойових дій, а також для мирних жителів, які живуть у зоні конфлікту.

По-друге, в умовах війни психологи можуть отримати більше практичного досвіду та навичок, що в подальшому допоможе їм у професійній діяльності. Наприклад, це може бути робота з кризовими ситуаціями, підтримка пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом, робота з важкими випадками.

По-третє, війна може стимулювати розвиток міжнародної співпраці та обміну досвідом між психологами з різних країн. Наприклад, в Україні працюють психологи з інших країн, які мають досвід роботи в екстремальних

умовах. Це дозволяє навчатися від кращих фахівців, а також отримувати підтримку від міжнародних організацій.

Окрім того, важливо пам'ятати, що психологічна підтримка не обмежується лише роботою з військовими та мирними жителями зони конфлікту. Вона також може стосуватися психологів, які займаються підготовкою військових підрозділів, медичних працівників, які надають допомогу постраждалим внаслідок війни.

Виклики:

Екстремальні умови. Психологи, які надають допомогу в умовах війни, стикаються з екстремальними умовами, що може впливати на їх психологічний стан і здоров'я. Важливо навчитися ефективно впоратися зі стресом та психічним перевантаженням, щоб не допустити вигорання та забезпечити якісну допомогу пацієнтам.

Необхідність адаптації. Навчання психологів в умовах війни потребує адаптації до нових реалій. Фахівцям необхідно зрозуміти специфіку психологічної допомоги в умовах війни, а також засвоїти практичні навички роботи зі страждальцями війни.

Недостатній рівень підготовки. Україна є країною з молодою системою підготовки психологів. Більшість психологів мають теоретичну, але не достатню практичну підготовку до роботи з пацієнтами в екстремальних умовах.

Перспективи:

Розвиток психологічної підтримки. Розвиток психологічної підтримки може допомогти вирішувати проблеми психологічного здоров'я учасників війни та мирного населення. Підвищення рівня підготовки психологів та налагодження роботи міжнародних організацій в цьому напрямку може допомогти забезпечити доступну та якісну психологічну допомогу.

Створення нових програм. Створення нових програм підготовки психологів, спрямованих на надання психологічної допомоги в умовах війни, може забезпечити підвищення рівня підготовки психологів до роботи в екстремальних умовах. Нові програми можуть орієнтуватися на розвиток практичних навичок, збільшення знань про психологічні аспекти війни та розвиток стресостійкості.

Розвиток національної системи психологічної підтримки. Розвиток національної системи психологічної підтримки може допомогти забезпечити підтримку пацієнтів, які стикаються з екстремальними ситуаціями, не тільки під час війни, але й у різних екстремальних ситуаціях, наприклад, під час природних катастроф.

Міжнародний досвід. Важливо вивчати міжнародний досвід та залучати до цієї проблеми міжнародних експертів. Залучення міжнародних організацій може допомогти забезпечити необхідну допомогу та знання.

Розвиток інтерактивних платформ. Розвиток інтерактивних платформ для психологів, які працюють в умовах війни, може допомогти у співпраці та обміні досвідом та знаннями. Це може допомогти забезпечити підтримку та розвиток практик в роботі з пацієнтами в умовах війни.

Однак, варто пам'ятати, що виклики, пов'язані з навчанням психологів в умовах війни, є досить складними та мають багато різних аспектів. Тому, для успішного розв'язання цієї проблеми необхідно враховувати різноманітні фактори та забезпечувати постійний аналіз та вдосконалення методик та підходів.

Війна не може не відігравати свою роль і у освітніх процесах, тому зрозуміло, що навчання психологів зустрічається з рядом перешкод, які можуть ускладнювати процес навчання та підвищувати ризик помилок у роботі з пацієнтами.

Деякі з перешкод та шляхи їх подолання, які можуть виникати при навчанні психологів в умовах війни, включають наступне:

Недостатня кількість фахівців та низький рівень кваліфікації. У воєнний час попит на психологічну допомогу може зростати, тому важливо мати достатню кількість кваліфікованих фахівців, які можуть надати необхідну підтримку. Однак, на практиці, кількість психологів в умовах війни зазвичай обмежена, а їхній рівень кваліфікації може бути нижчим, ніж потрібно.

Шляхи подолання: Збільшення кількості фахівців шляхом проведення спеціальних програм з навчання психологів, які працюють у воєнних умовах. Також можливим є привернення фахівців з інших країн, які мають досвід роботи в умовах війни.

Ризик власної травми для психологів. Психологи, які працюють у воєнних умовах, можуть самі стати жертвами травматичних подій, що може негативно позначитися на їхній роботі та здоров'ї.

Шляхи подолання: Навчання психологів технікам саморегуляції та психологічній самозахисту, що допоможе їм ефективніше працювати в умовах стресу та травматичних подій. Також можливим є забезпечення психологів додатковими ресурсами та підтримкою, такими як психологічна підтримка, доступ до терапевтичної допомоги, що можуть допомогти психологам зберегти своє фізичне та психічне здоров'я.

Обмежена доступність до ресурсів. У воєнних умовах доступність до ресурсів, таких як книги, наукові статті та інші навчальні матеріали, може бути обмеженою, що може ускладнювати навчання психологів.

Шляхи подолання: Використання доступних онлайн-ресурсів та електронних джерел, таких як бази даних та веб-ресурси, які можуть забезпечити психологам доступ до актуальної інформації та матеріалів для навчання. Також можливим є проведення міжнародних семінарів та конференцій з психології, що можуть допомогти психологам збільшити свій рівень знань та покращити свої навички.

Нестабільність умов роботи. У воєнних умовах психологи можуть працювати в небезпечних та незвичайних умовах, що може негативно вплинути на їхню роботу та здоров'я.

Шляхи подолання: Забезпечення психологів спеціальними захисними засобами, які допоможуть зберегти їхнє здоров'я та безпеку. Також можливим є підвищення зарплати та надання інших бонусів психологам, які працюють у воєнних умовах, що може допомогти їм зберегти мотивацію та зацікавленість у роботі.

Отже, навчання психологів у воєнний час має свої виклики та перешкоди, які можуть ускладнювати процес навчання та вимагають додаткових зусиль для їх подолання.

Для подолання викликів та перешкод, пов'язаних з навчанням психологів у воєнний час, необхідно здійснювати ряд заходів. Найважливішими з них є:

Забезпечення доступу до належного навчання та підвищення кваліфікації психологів, що працюють в умовах війни, через створення спеціальних програм та курсів.

Підтримка психологів у воєнних зонах шляхом забезпечення доступу до терапевтичної допомоги та психологічної підтримки.

Забезпечення доступності до наукової літератури та навчальних матеріалів через використання онлайн-ресурсів та електронних джерел.

Захист психологів від небезпечних умов праці та забезпечення їхньої безпеки через використання спеціальних захисних засобів та надання бонусів за роботу в умовах війни.

Висновки. З метою успішної підготовки психологічних кадрів в умовах війни в Україні також необхідний сприятливий організаційний та соціальний клімат. Організаційний клімат визначається політикою держави щодо розвитку освіти, створенням сприятливих умов для здобуття практичних навичок психологічної допомоги та підвищення якості освіти. Національна програма психологічної допомоги населенню в умовах воєнного конфлікту в

Україні на 2016-2018 роки стала важливим кроком у розвитку психологічної допомоги в Україні. Однак, необхідно розробити довгострокову програму, яка передбачатиме розвиток професійної допомоги та освіти в галузі психології.

Успішна підготовка психологічних кадрів також залежить від соціального клімату. Зокрема, для підвищення мотивації та ефективності навчання психологічних кадрів в умовах війни важливим є забезпечення матеріальної та моральної підтримки з боку держави, роботодавців та громадськості. Також важливо забезпечити безпеку під час практичної підготовки психологічних кадрів та підвищення рівня їхньої професійної компетентності.

Крім того, важливо створити умови для практичного застосування знань, набутих під час навчання, зокрема шляхом стажувань та практичних занять на психологічних курсах.

Підвищення рівня підготовки психологічних кадрів можна досягти за допомогою розвитку науково-дослідної діяльності та впровадження інноваційних методик та підходів в навчальний процес.

Крім того, варто забезпечити належний рівень підтримки для психологічної роботи в умовах війни, зокрема за допомогою сприяння створенню належних умов для розвитку психологічних служб та підтримки психологів, які працюють в зоні конфлікту. А також забезпечити доступ до науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів, які б допомагали психологам розвиватися та покращувати свої навички у роботі з ветеранами та особами, які пережили травматичні ситуації.

Необхідно створити спеціалізовані онлайн-ресурси з інформацією про техніки та методики психотерапії та психологічної реабілітації, що допоможе психологам бути в курсі останніх наукових розробок та досліджень у цій галузі.

Також важливо розвивати мережу підтримки для психологів, які працюють з ветеранами та особами, які пережили травматичні ситуації. Це може бути у вигляді професійних спілок, груп підтримки та консультацій, які допоможуть психологам поділитися своїм досвідом та отримати необхідну підтримку у важкому робочому процесі.

Урядові органи, науковці та громадські організації повинні працювати разом для забезпечення доступу до належного навчання, підтримки та захисту психологів, що працюють в умовах війни. Зокрема, потрібно створити спеціальні програми підвищення кваліфікації, щоб забезпечити психологів необхідними знаннями та навичками для роботи в умовах війни. Також слід створити спеціальні психологічні центри та готувати висококваліфікованих

психологів, щоб забезпечити якісну та доступну психологічну підтримку воїнам, мирним мешканцям та всій спільноті.

У разі успішної реалізації цих заходів, Україна зможе покращити психологічний стан своїх громадян, що перебувають в умовах війни, та зменшити вплив психологічних травм, які можуть виникати. Також це сприятиме покращенню загального психологічного клімату в країні та підвищенню рівня психологічної культури громадян.

Узагальнюючи, психологічні аспекти навчання психологів в умовах війни в Україні створюють значні виклики та можливості. Необхідна підготовка та збільшення практичного досвіду, а також співпраця з міжнародними експертами та організаціями. Однак, з використанням відкритих підходів та розвитку національної системи психологічної підтримки можна досягти значних покращень у роботі з пацієнтами в умовах війни. Інноваційні методики та інтерактивні платформи також можуть допомогти забезпечити обмін досвідом та знаннями, що стане додатковим стимулом для розвитку психологічної науки в Україні та збільшення кількості висококваліфікованих фахівців.

У цілому, війна є важливим чинником, який може значно вплинути на психологічний стан людини. Навчання психологів в таких умовах має вирішальне значення для забезпечення підтримки та допомоги населенню, яке потребує професійної допомоги. Вирішення проблем, пов'язаних з психологічним навчанням психологів в умовах війни, може відіграти важливу роль у покращенні якості життя людей та допомогти побудувати сильну та стійку країну.

Іншими шляхами подолання перешкод для навчання психологів є залучення зарубіжних експертів та організацій до співпраці та обмін досвідом з країнами, які мають досвід роботи в умовах війни. Важливо також підтримувати ініціативи місцевих громадських організацій та неурядових організацій, що сприяють психологічній підтримці громадян та воїнів у воєнний період.

Підсумовуючи можна сказати, що навчання психологів в умовах війни є складним, але надзвичайно важливим завданням. Психологічна підтримка воїнів та мирних мешканців в умовах війни може забезпечити їм необхідну допомогу та підтримку для збереження психічного здоров'я та досягнення повноцінного функціонування у суспільстві після війни. І загалом, це вагомий фактор для забезпечення мирної та стабільної ситуації в країні та збереження здоров'я та психологічного благополуччя населення.

Старун О.Л.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Сухенко Я.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та особистісного розвитку,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Споконвіку людина ставить перед собою питання - як прожити своє життя. Прагнення реалізувати свої можливості та прямувати до свого найкращого функціонування є природним для людини і усвідомлення того, як влаштоване психологічне благополуччя є важливим інструментом для щасливого життя. Особливо це є актуальним для молодих людей, які починають усвідомлювати відповідальність за своє життя та стикаються з викликами дорослості.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити розвиток асертивності в якості чинника психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Проблема психологічного благополуччя та асертивності вже була предметом уваги дослідників. Розроблено поняття асертивності (А. Бандура, Лазарус, Е. Екман, Є. Хохлова) та її компонентів (Лучків В., Шамієва Н.), а також поняття психологічного благополуччя (К. Ріф, М. Селігман, Е. Еріксон, А. Маслоу., Г. Олпорт, К. Роджерс, Н. Каргіна), встановлено взаємозв'язок між елементами психологічним благополуччям та елементами асертивності (Паізі, Хейман, Х. Белен). Ряд дослідників звертався до проблеми розвитку асертивності підлітків (Л. Ніколаєв, В. Лучків), однак особливості розвитку асертивності у молодому віці досліджено недостатньо.

Науково-теоретичний аналіз засад дослідження асертивності як чинника психологічного благополуччя показав, що асертивність є комплексною рисою, яка характеризується здатністю висловлювати свої думки та почуття, а також відстоювати свої права, не порушуючи прав та кордонів інших. Асертивність складається з трьох компонентів: афективного - прийняття себе та своїх

почуттів; когнітивного - визнання своїх прав та прав інших людей; поведінкового - готовності до дії (Лучків, 2017). Психологічне благополуччя є інтегральним феноменом, який полягає у відчутті задоволеності собою та життям, реалізації свого потенціалу та задоволеності системою відносин з іншими людьми та світом. Наявні дослідження показують, що окремі компоненти двох явищ мають позитивний взаємозв'язок, що дало нам підґрунтя вважати, що ці психологічні конструкти в цілому також пов'язані.

Для емпіричного дослідження асертивності як чинника психологічного благополуччя молоді підібрано методики, що досліджують психологічне благополуччя та відчуття задоволеності життям (Шкала психологічного благополуччя (К. Ріф), Шкала задоволеності життям Дінера, а також методики, що досліджують рівень асертивності, а також рівень впевненості в собі як один з основних компонентів асертивності (Тест асертивності С.Рейзаса, Тест впевненості в собі Ромека). Проведений аналіз результатів тестування по даним методикам показав що існує прямий кореляційний зв'язок середньої значущості між асертивністю та психологічним благополуччям, що дає нам підстави вважати, що ці два конструкти мають позитивний взаємозв'язок. Також ми визначили, що рівень благополуччя та асертивності не залежить віку, статі, сімейного положення та прибутку. Однак, ми встановили позитивний взаємозв'язок рівня прибутку та здатності управління навколишнім середовищем, як одного з елементів психологічного благополуччя. Частина опитуваних має низький рівень асертивності та психологічного благополуччя і ми припускаємо, що здійснивши формуючий вплив спрямований на розвиток асертивності ми зможемо підвищити відчуття психологічного благополуччя учасників.

Для розвитку асертивності молодих людей як чинника психологічного благополуччя ми обрали формат тренінгу і такі засоби розвитку як психоедукація, групове обговорення, рольова гра, психологічна вправа, зворотній зв'язок, тілесно-терапевтичні вправи. Значна частина засобів та принципи роботи під час тренінгу ми взяли з модальності гештальт-терапія (Перлз, 2000), оскільки ми вважаємо, що такі засади цього підходу, як орієнтованість на виявлення та пошук шляхів задоволення своїх потреб, а також прийняття своїх почуттів та поглядів такими як вони є, відповідають завданням формування асертивної поведінки. Також нами інтегровані частина вправ для розвитку асертивності, розроблена Хілом (2020). Таким чином, нами було розроблено тренінгову програму Тренінг розвитку асертивності молоді. Результати повторного опитування у експериментальній та контрольній групах показали, що програма є ефективною.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що асертивність та психологічне благополуччя мають тісний взаємозв'язок, і, підвищуючи рівень асертивності, можна підвищити рівень психологічного благополуччя.

Список використаної літератури

1. Каргіна, Н. (2018). *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості*. (Дис. канд. псих. наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса.
2. Лучків, В. (2017). *Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці*. (дис. канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.
3. Перлз, Ф. (2000). *Практика гештальттерапії*. М.: Інститут общегуманитарных исследований.
4. Paezy, M., Shahraray, M., & Abdi, B. (2010). *Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness, subjective well-being and academic achievement of Iranian female secondary students*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1447-1450.
5. Rathus, S.A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4(3), pp. 398–406. doi: 10.1016/s0005-7894(73)80120-0.

Тесленко І.В.

здобувачка освітнього ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 «Психологія»
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна

Науковий керівник: Сухенко Я.В.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та особистісного розвитку,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна

ПІДТРИМКА СУСПІЛЬСТВА ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. У Збройних силах України сьогодні проходять службу понад 42 тисячі жінок і ще 18 тисяч займають цивільні посади. За інформацією прес-служби ЗСУ, на початок жовтня 2023 року щонайменше 5 тисяч з них захищали державу на лінії зіткнення. При цьому сотні жінок-

військовослужбовців були поранені під час бойових дій, або потрапляли в полон, що стає для них додатковим стрес-фактором і потребує тривалого відновлення.

Виклад основного матеріалу. Особливості психологічного відновлення жінок-військовослужбовців, які проходили семиденні програми психо-фізичної реабілітації за участю фахівців з кризової підтримки (n-19 осіб), досліджувались у форматі фокус-групи за методом неструктурованого інтерв'ю.

Виявилося, що пережитий стрес по-різному впливав на резильєнтність жінок-військовослужбовців, залежно від того, де саме і на яких посадах вони працювали, від конкретних обставин і середовища, в якому вони переживали гострі стресові ситуації, від рівня їх професійної підготовки, досвіду роботи, сімейного стану та певних важливих для них подій, пережитих до служби в ЗСУ. Можна виділити чотири базові теми, найчастіше озвучені в індивідуальній та груповій роботі з психологами: (1) вплив досвіду бойових дій (обставин полону), (2) вплив безпосередніх командирів та співслужбовців за місцем проходження служби, (3) вплив рівня освіти та статусу в попередній цивільній/нинішній військовій ієрархії, (4) стосунки у сім'ї (батьківській, створеній самостійно). Кожна з цих тем суттєво позначалася на тому, наскільки швидко жінки-військовослужбовці адаптувалися як в екстремальних бойових умовах, так і в мирній обстановці.

Видимі наслідки травмуючого досвіду залученості до бойових дій.

Усі опитані мали той чи інший бойовий досвід (від десяти до тридцяти шести місяців бойових дій/перебування в полоні). При цьому він був різним. Одні отримували травматичний досвід, працюючи з великою кількістю тяжкопоранених та постійно маючи перед очима трупи загиблих (у тім числі власних чоловіків, разом з якими проходили службу). Інші самі отримали бойові поранення та контузії. Дехто працював при штабах, аналізуючи на комп'ютері потоки травмуючої інформації. Дехто з жінок проводили в постійній робочій напрузі від дванадцяти до двадцяти чотирьох годин на добу (снайпери, розвідниці).

Більшість з опитаних жінок зазначали, що багаторічна обстановка бойових дій викликала помітні зміни не лише в емоційній сфері (як то – втрата здатності плакати, відкрито проявляти емоції), але і в пам'яті, дефіцит уваги та нездатність засвоювати нові знання. Це узгоджується з дослідженнями

американського Національного центру посттравматичних стресових розладів та іншими дослідниками моделей поведінки після участі в бойових діях [1]. Хоча всі солдати можуть відчувати різний ступінь стресу, наслідки участі в бойових діях відрізняються залежно від індивідуальних особливостей та загального життєвого досвіду конкретної людини. Попередні психологічні спостереження підтверджують, що військові та цивільні жінки, які потрапили в зону бойових дій, незалежно від того, чи приймали вони безпосередню участь у боях, мали певний ступінь стресу, пов'язаного з війною (включно з травмою)[2]. Такі наслідки формувалися у процесі розгортання війни, розлуки з сім'єю, досвідом комунікацій у бойовій обстановці (полоні) та залежно від часу, проведеного на незнайомій і часто ворожій території/оточенні.

За нашими спостереженнями у фокус-групі, жінки не лише з тривалішим у часі травмуючим бойовим досвідом, але в першу чергу ті, хто в силу різних обставин був ізольований від позитивно налаштованих щодо них осіб (друзів, побратимів, командирів, оточення у в'язниці, можливості дистанційно відчувати підтримку рідних, друзів, колег, командирів) у цій вибірці мали найбільші труднощі у подальшому спілкуванні та відновленні довіри як до себе, так і до тих, чиєї професійної та адаптуючої підтримки потребували і прагнули.

Зазвичай фахівці державних соціальних, медичних, фінансових служб не знають, як бойові дії вплинули на жінок-військовослужбовців, якщо ті не кажуть їм про це. Особливо, якщо відсутні видимі фізичні ознаки бойових дій, як то втрата кінцівок, очей або видимих фізичних шрамів. Навіть сам факт наявності десятків тисяч жінок-військовослужбовців, кількість яких в Україні зростає, досі не перебудував суспільну думку щодо необхідності враховувати і навіть конструктивно вбудовувати у соціальні програми/відносини їхній особливий досвід. Зокрема, негативно впливає суспільне несприйняття жінки-військовослужбовця повноцінним захисником, який потребує не лише гендерної рівності, але і врахування певних гендерних особливостей. Наприклад, лише на десятому році війни з Росією державна бюрократична система погодила використання в армії жіночої білизни. Тим часом жінки-військовослужбовці, які побували в полоні, звертають увагу, що «білизна за статутом» постійно ставала додатковим фактором приниження їх людської гідності під час допитів у полоні. Та й у щоденній службі як неврахування, так і неадекватне підкреслення у певних гендерних особливостей стає для жінок-

військовослужбовців додатковим стресовим фактором, з яким успішніше вдається справлятися жінкам з вищим соціальним статусом (званням) в армійській ієрархії.

Станом на жовтень 2023 року за даними прес-служби Міноборони у Збройних силах України служить на 40% більше жінок, ніж у 2021 році. За останні два роки кількість жінок у війську зросла на 12 тисяч осіб і тенденція до зростання їх кількості на військовій службі зберігається.

Серед важливих для себе змін у соціумі опитані жінки зазначали й те, що в Україні скасували офіційні обмеження для доступу військовослужбовиць до усіх посад. Якщо раніше жінки могли проходити службу на посадах переважно медичних спеціальностей, зв'язківців, бухгалтерів, діловодів і кухарів, то нині жінки в армії, залежно від їх особистих навичок і кваліфікації, є снайперами, водіями, гранатометниками, заступниками командирів розвідгруп, командирами БМП, ремонтниками, кулеметницями. Контракт на проходження військової служби, так само як і чоловіки, можуть укласти жінки віком 18 до 60 років (раніше віковий поріг у жінок сягав 40 років). Також жінкам з 2019 року надали можливість здобувати військову освіту всіх рівнів. Серед інших змін у ЗСУ, які жінки-військовослужбовці називали позитивними і важливими, стали регулярні тренінги й семінари щодо рівноправності українського війська, гендерна експертиза для документів, які розробляє МОУ, створення нових зразків військової форми та засобів індивідуального захисту з урахуванням антропометричних даних, заходи щодо запобігання сексуальним домаганням, доступ до якісної психологічної підтримки військових не лише в системі Міноборони, але й поза нею, на власний вибір. Жінки, які бачили жахливі речі під час бою, можуть не бути емоційно готові поділитися внутрішніми переживаннями в умовах проходження служби. Адже їх пам'ять надто напружена або все ще обробляє цей досвід. І їм часто потрібне інше безпечне середовище, в якому б вони розкрилися для початку нового етапу у своєму житті [3]. Як зазначають військові психологи-консультанти, деякі жінки-військовослужбовці, навіть переживши жахливий досвід військових дій, завдяки власній базовій психічній витривалості, закладеній у родині, здатні легко адаптуватися та впоратися з викликами. І навіть якщо їм на певному етапі потрібна допомога психолога, їх сім'я, спосіб мислення та віра бувають настільки сильними, що вони здатні адаптуватися до жахливого досвіду війни, відновитися і поводитись цілком адекватно.

Висновки. Винесення в публічне обговорення бойового досвіду за згоди самої жінки-військовослужбовця мало позитивний ефект, якщо його динаміка включала повагу присутніх, а модератори подбали про те, щоб створити безпечне середовище. В такому випадку увиразнювалися не лише наслідки стресу (як індивідуальні особливості), але і з'являлася можливість оцінити вплив на них соціального середовища. Особисті психологічні характеристики, безумовно, значною мірою впливають на відновлення та здатність до адаптації. Але вплив соціуму також є важливим фактором у процесі поновлення рівня резильєнтності у жінок-військовослужбовців. На нашу думку, соціально-економічні фактори (зокрема, якість організаційної, фінансової, психологічної, медичної підтримки) мають бути включені, як фактори розвитку резильєнтності жінок-військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Friedman, M. (2017). *History of PTSD in Veterans: Civil War to DSM-5*. U.S. Department of Veterans Affairs.
https://www.ptsd.va.gov/understand/what/history_ptsd.asp
2. Becraft, C. (1993). Women in the Military 1980-1990. *Women & Criminal Justice*, 4(1), 137-154, DOI: [10.1300/J012v04n01_07](https://doi.org/10.1300/J012v04n01_07)
3. Mattocks, K. M., Haskell, S. G., Krebs, E. E., Justice, A. C., Yano, E. M., & Brandt, C. (2012). Women at war: understanding how women veterans cope with combat and military sexual trauma. *Social science & medicine* (1982), 74(4), 537–545. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.10.039>
4. PTSD Overview. National Center for PTSD, last updated 7 December 2016, accessed 2 March 2018, <http://www.ptsd.va.gov/professional/PTSD-overview/index.asp>
5. Haskell, S., Mattocks, K., Goulet, J., Krebs, E., Skanderson, M., Leslie, D., Justice, A., Yano, E. & Brandt, C. (2011). The burden of illness in the first year home: do male and female VA users differ in health conditions and healthcare utilization. *Womens Health Issues*, 21(1), 92-97.
<https://doi.org/10.1016/j.whi.2010.08.001>
6. Офіційний сайт Міністерства оборони України.
https://t.me/ministry_of_defense_ua/8164

Трофимчук С.Л.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОП «Практична психологія»,

факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

Науковий керівник: Балахтар В.В.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Постановка проблеми. Більше року в Україні триває війна. Початок цієї події розділив життя кожного українця на «до» та «після». Життя дітей, підлітків та дорослих докорінно змінилось після 24 лютого. Втрата звичного способу життя, стрес рідних, переживання травматичних подій, постійна невизначеність залишають негативні наслідки на психіці дорослих не говорячи уже про дітей. Якщо дорослі ще можуть дати раду своїм емоціям, переживанням та «взяти себе в руки», то діти не можуть самостійно впоратись з цим та потребують допомоги дорослих.

В Ізраїлі є досвід роботи з дітьми які пережили воєнні дії та проходять післявоєнну адаптацію. З їхнього досвіду зрозуміло, що переживання травми у дитини виливатимуться у погану поведінку. Разом з цим можуть спостерігатися такі симптоми психологічної травми як: нездорова прив'язаність до батьків; психосоматичні фізичні болі, особливо у найменших; різноманітні страхи; сильний плач; раптові сплески гніву; порушення сну; регрес; тривога; гіперактивність; спротив правилам, протест.

Діти можуть страждати від тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. Але головна проблема в тому, що діти часто не можуть сказати що саме з ними не так, адже вони ще самі цього не усвідомлюють. Тому діти є однією з найбільш вразливих категорій населення.

Психологічна підтримка має ключове значення для допомоги дітям в подоланні стресу під час воєнного конфлікту. Вона сприяє зниженню

психологічних наслідків воєнних травм та сприяє відновленню психічного благополуччя дітей, повертає дітей до нормального життя.

Стан розробленості проблеми. На даний час в Україні існує три основні категорії дітей, які постраждали від війни. Перша це – діти, які були переміщені в інші області, але не бачили нічого жахливого. Їхньою травмою буде втрата звичного середовища. Допомагають їм звичайні групи підтримки, які вже зараз функціонують в Україні. Щоб повернути малюка до звичного життя, психологи використовують ігрову терапію, а також методи арт-, зоо-фототерапії тощо. Друга категорія це діти, які знають, що йде війна, але вони лишилися у домівках на відносно безпечних територіях, теж можуть демонструвати страх розлуки, тривогу, агресію тощо. Щоб впоратися з цим, спеціалісти проводять психологічно-інформаційні заняття у школах за підтримки СОС Дитячі містечка. Там розповідають, що відчувати тривогу, страх — це нормально. А також що робити, коли ти відчуваєш такі емоції. Третя категорія дітей досить довго перебувала у гарячих точках чи окупації. У них згодом є велика ймовірність виникнення ПТСР. Таку дитину передусім поміщають у безпечне місце. А оскільки під час війни безпечних територій немає, найбезпечнішим середовищем для неї лишається родина.

Запозичивши деякі методи з Ізраїлю, українські спеціалісти вже почали активно працювати над психологічним відновленням та підтримкою дітей. Так чи інакше команда допомогла вже 12 тис. дітей. Зараз від СОС Дитячі містечка працюють психологічні групи підтримки, мобільні групи для семінарів психологічної стійкості, робота з травмованими дітьми, індивідуальні психологічні консультації.

Метою дослідження є визначення ефективних методів психологічної підтримки дітей під час воєнного конфлікту з метою поліпшення у дітей психологічного благополуччя та здатності пристосуватися до стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. У дітей повинно бути дитинство. Враховуючи що діти не можуть відповідати за своє життя, не можуть приймати рішень, де їм проживати, виїздити за кордон чи залишитись в Україні. Діти залежать від рішень дорослих, а уже дорослі зобов'язані прикласти всі зусилля, щоб діти мали «нормальне» дитинство навіть під час війни. Дитина повністю залежить від сім'ї та рідних, атмосфери, яка оточує навколо, саме це дає дитині відчуття безпеки та затишку. Родинна терапія, групові зустрічі або консультування батьків можуть допомогти сім'ї зменшити стрес та підтримувати один одного. Дорослі транслують свій емоційний стан

на дітей. «Адекватний» дорослий може передати емоційно дитині спокій і впевненість у безпеці. В цьому полягає важливість консультування батьків та психологічної роботи перш за все з ними.

Тому одне з найголовніших завдань для нормального життя та розвитку дитини полягає в забезпеченні безпеки та стабільності. Безпека поряд з рідними, з друзями, забезпечення притулку, доступ до необхідних ресурсів та регулярного структурованого розкладу.

Важливо враховувати психологічну підтримку родини, оскільки родинне середовище має великий вплив на психологічне благополуччя дитини. Родинна терапія, групові зустрічі або консультування батьків можуть допомогти сім'ї зменшити стрес та підтримувати один одного.

Навчання і активності, які сприяють нормальному розвитку дитини, є важливими в контексті воєнного стану. Це можуть бути освітні програми, заняття творчістю, спортивні активності або розвиток соціальних навичок через спілкування з однолітками. Діти повинні мати можливість отримувати нові знання та розвивати свої таланти.

Після забезпечення стабільності дітям потрібно мати можливість виразити свої емоції та думки. Враховуючи, що в цьому питанні виникає потреба в допомозі, через не розуміння що з дитиною відбувається не так; чому вона так себе веде; що робити зі своїми хвилюваннями та страхами; як виражати свої емоції. Саме в цьому аспекті потрібна психологічна підтримка щоб навчити дитину, що її переживання це нормально. Боятись втрати рідних на фронті, чи те що може прилетіти це нормально, але як жити далі, щоб ці страхи не заважали нормальному життю.

Психологічна допомога може включати групові сесії, індивідуальні консультації з психологами або художня терапія, де діти можуть малювати, писати або використовувати інші творчі методи для виразу своїх почуттів. Дітям слід навчитися стратегіям копіngu, щоб допомогти їм впоратися зі стресом. Це можуть бути релаксаційні техніки, дихальні вправи, медитація, фізична активність або позитивне мислення. Розвиток навичок саморегуляції може допомогти дітям краще управляти своїми емоціями та стресом.

Висновки. Отже можна підсумувати, що психологічна підтримка дітей під час війни має бути комплексною. Варто враховувати що діти перебувають у різних обставинах і в різних стресових моментах. Є діти які знають що є війна і знаходяться в своїх домівках зі своїми рідними. Їхнє життя особливо не змінилось, враховуючи повітряні тривоги та перебування в укриттях. Інша категорія дітей була змушена покинути домівки, інші пережили окупацію або

були свідками травмуючих подій, або втратою близьких. Тому робота з дітьми має враховувати ці моменти. Для дитини важливо організувати безпечне середовище, наскільки це можливо в теперішніх реаліях. Підтримка родини та можливість проводити час з іншими дітьми, забезпечення доступу до навчання, розвитку, допомогти виражати свої емоції та страхи. Дитина повинна мати «нормальне дитинство» не зважаючи на всі страшні події. Це головна задача в забезпеченні психологічної підтримки дітей.

Ткаченко А.В.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

Науковий керівник: Балахтар В.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

МУЗИКА ЯК ЗАСІБ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Актуальність зазначеної теми обумовлюється тим, що музика завжди була важливою складовою людського життя і мала великий вплив на психіку людини. Багато студентів зіткнулися з проблемами психічного здоров'я, такими як стрес, тривога, депресія та втома, які можуть негативно впливати на їхній академічний успіх та загальний стан здоров'я.

Крім того, з розвитком технологій та доступності до різних музичних жанрів та платформ, музика стала значно більш доступною для студентів. Тому, дослідження впливу музики на студентську молодь може допомогти визначити, які жанри музики та які способи сприйняття музики найбільш підходять для покращення психічного здоров'я студентів.

В Україні, особливо в умовах війни, музика стала ще більш важливою для психічного здоров'я людей, зокрема для студентської молоді. Однак, питання про вплив музики на психічний розвиток студентської молоді ще не досліджене достатньо повно.

Стан розробленості проблеми. Дослідження психічного впливу музики на людей почалося ще у 20-х роках минулого століття. З тих пір, було проведено багато наукових досліджень, які підтверджують позитивний вплив музики на психічний стан людини. Наприклад Франсуа Жорж Рюше (Frances Rauscher) та Гордон Шоу (Gordon Shaw) - провели дослідження щодо впливу музики Моцарта на когнітивні функції. Джеймс Коттон (James Cotton) - досліджував використання музики в рамках психологічних терапій та музикотерапії. Проте, зокрема українські наукові дослідження в цій галузі ще недостатньо представлені.

Мета дослідження: вивчити вплив музики на психічний розвиток студентської молоді, а саме: визначити як різні види музики впливають на настрій, емоції, концентрацію та інші показники психічного стану здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Музика є незамінним засобом розвитку і формування особистості, особливо для студентської молоді. Навчання музики підвищує рівень інтелектуального розвитку, розвиває творчість та фантазію, збільшує здатність до абстрактного мислення та зменшує рівень стресу. Музична практика може підвищити рівень концентрації та уваги, а також покращити пам'ять. Вивчення музичної теорії та історії музики допомагає формувати культурний світогляд студентів, розширювати їхні знання про різноманітні музичні стилі та напрямки, та розвивати їхню вміння сприймати та оцінювати музику.

Музика є однією з найбільш універсальних форм мистецтва, яка може впливати на психіку людини та викликати різні емоційні реакції. Дослідження показують, що музика може викликати підвищену активність мозку, покращувати пам'ять та концентрацію, знижувати рівень стресу та покращувати настрій.

У студентському житті музика може мати особливе значення. Вона може допомогти здобувачам вищої освіти зосередитись на навчанні та знизити рівень стресу, що часто виникає під час підготовки до іспитів та здачі залікових.

Також музика може стати засобом самовираження та самореалізації студентів. Вона може допомогти висловити свої почуття та емоції, а також сприяти розвитку творчих здібностей.

Музика може мати і соціальний вплив на студентське життя. Вона може об'єднувати студентів, створювати спільну атмосферу на заходах та вечірках, а також сприяти формуванню культурного середовища.

Для студентів, які самі займаються музикою, вона може стати важливим джерелом розваг та задоволення. Гра на музичних інструментах та спів можуть бути не тільки способом висловлення творчих здібностей, але й важливим джерелом соціального взаємодії, дружби та колективної роботи.

У результаті досліджень Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). "The effect of music on the human stress response." [1]. було виявлено, що музика дійсно має позитивний вплив на психічний стан студентської молоді. Зокрема, музика допомагає покращувати настрій та знижувати рівень стресу, що є дуже важливим в умовах навчального процесу та повсякденного життя студентів. Також було встановлено, що різні жанри музики мають різний вплив на психічний стан студентів. Наприклад, класична музика сприяє зосередженості та покращенню пам'яті, тоді як поп-музика може підвищувати настрій та енергію. Дослідження також показало, що особисті музичні уподобання студентів впливають на те, як музика впливає на їхній психічний стан.

Крім того, в даному дослідженні було виявлено, що активне сприймання музики, таке як співпраця з музикою або гра на музичному інструменті, має ще більший позитивний вплив на психічний розвиток студентів.

Також в дослідженні Gebhardt, S., von Georgi, R., & Gebhardt, R. (2006). "Effects of music therapy on state anxiety in patients with posttraumatic stress disorder (PTSD): A pilot study" [2] вивчався вплив музикотерапії на стан тривожності у студентів з посттравматичним стресовим розладом.

Висновки. Отже, на основі представлених досліджень можна зробити висновок, що музика дійсно має позитивний вплив на психічний розвиток студентської молоді. Різні жанри музики мають різний вплив на психічний стан студентів, а особисті музичні уподобання можуть змінювати цей вплив. Також, активне сприймання музики може мати ще більший позитивний ефект на психічний розвиток студентів. Ці результати дослідження можуть бути використані в практиці для покращення психічного здоров'я студентів, зокрема в контексті навчального процесу та студентського життя [1; 2]

Список використаних джерел

1. Gebhardt, S., von Georgi, R., & Gebhardt, R. (2006). "Effects of music therapy on state anxiety in patients with posttraumatic stress disorder (PTSD): A pilot study." *Journal of Traumatic Stress*, 19(6), 949-959.
2. Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). "The effect of music on the human stress response." *PLoS ONE*, 8(8), e70156.

Усар Гаяна

*аспірантка кафедри психології управління
ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна*

РОЛЬ ДУХОВНОГО ЗРОСТАННЯ У ПІДВИЩЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ ТА КАР'ЄРНИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТІВ

Актуальність дослідження ролі духовного зростання у підвищенні професійної мобільності та кар'єрних перспектив студентів впливає з необхідності глибшого розуміння впливу духовності на прийняття рішень та формування цінностей у сфері кар'єрного розвитку. У сучасному світі, де студенти зіткнулися зі складними виборами і конкурентним середовищем, вивчення цього аспекту може покращити їхню кар'єрну траєкторію та особистісний зріст.

Духовне зростання є важливим фактором, що сприяє не лише підвищенню самосвідомості та особистісному розвитку, але й поліпшенню кар'єрних перспектив. Для студентів, що тільки починають свій професійний шлях, духовність може стати важливим інструментом, допомагаючи їм знайти своє місце у світі та досягти успіху. У цьому контексті важливо розглянути роль духовного зростання у підвищенні професійної мобільності та кар'єрних перспектив студентів і розглянути можливості, які воно може надати для досягнення успіху у професійному житті.

Мета дослідження: розгляд ролі духовного зростання в підвищенні професійної мобільності та кар'єрних перспектив студентів.

Виклад основного матеріалу. Будучи студентами, молоді люди входять у фазу свого життя, коли вони активно розвиваються не лише в академічній сфері, але й у сфері самореалізації, що відкриває нові перспективи для підвищення їх професійної мобільності та кар'єрних можливостей.

Духовне зростання відіграє суттєву роль у формуванні позитивної самооцінки та розумінні власних потреб у сфері професійної діяльності. Встановлено, що процес розвитку духовності сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню рівня задоволення життя та досягненню самоактуалізації. З урахуванням цих ефектів, студенти мають змогу отримати більш ясне уявлення про свої професійні цілі та зосередити свої зусилля на досягненні успіху в професійному розвитку.

Дійсно, духовний розвиток може позитивно впливати на мотивацію та зосередженість студентів на своїх цілях. У своїй статті Р. Еммонс (*Emmons R.*

А., 2005) проводить дослідження, щоб вивчити зв'язок між духовністю, мотивацією та досягненням особистих цілей. Результати дослідження свідчать про те, що люди, які розвивають свою духовність, виявляють вищу внутрішню мотивацію для досягнення успіху в різних аспектах життя. Крім того, було підтверджено, що зосередженість на духовних аспектах допомагає людям зосередитися на своїх особистих цілях, що відіграє значну роль у досягненні успіху у будь-якій сфері життя [2].

Крім того, український науковець Володимир Коваленко у своїй статті «Духовність як чинник формування кар'єри» наголошує на тому, що духовність може бути важливим інструментом для формування успішної кар'єри. Він стверджує, що духовність сприяє розвитку внутрішньої мотивації, самодисципліни та зосередженості, що дозволяє людям бути більш успішними у досягненні своїх професійних цілей [3].

Отже, можна зробити висновок, що духовний розвиток може мати позитивний вплив на мотивацію та зосередженість студентів на своїх професійних цілях, що, в свою чергу, може сприяти підвищенню професійної мобільності та кар'єрних перспектив.

Дослідження також вказують на те, що розвиток духовності може позитивно впливати на ментальне здоров'я та психологічний стан людини. Українські вчені з Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України досліджували вплив духовної культури на психічне здоров'я та психосоматичні захворювання людини. Вони дійшли висновку, що розвиток духовності може впливати на зниження рівня стресу, депресії та інших психосоматичних захворювань.

Таким чином, духовне зростання може стати важливим фактором, який сприяє зосередженості студентів на своїх цілях та забезпечує внутрішню мотивацію для досягнення успіху в кар'єрі. Дослідження американських та українських вчених підтверджують позитивний вплив духовного розвитку на психологічний стан людини та її ментальне здоров'я.

Розвиток духовності може допомогти студентам розвивати навички співпраці та комунікації, що є важливим для побудови кар'єрної мережі та успішного спілкування з колегами. Згідно з дослідженнями американських вчених з University of Michigan та University of Notre Dame, люди з розвиненою духовністю мають більшу схильність до співпраці та мають кращі комунікативні навички, що сприяє побудові успішної кар'єрної мережі.

Українські вчені з Київського національного університету імені Тараса Шевченка провели дослідження, яке показало, що розвиток духовності може

позитивно впливати на соціальну активність та успішність в комунікації з іншими людьми. Ці вміння є важливими для студентів, які прагнуть побудувати успішну кар'єру та розвиватися в своєму професійному середовищі.

Тому, духовний розвиток може придбати значимість як ключовий елемент, який сприяє розвитку комунікативних та співпрацівних навичок студентів. Дослідження американських та українських вчених підтверджують позитивний вплив духовності на соціальну активність та успішність в комунікації з іншими людьми. Ці навички є важливими для побудови кар'єрної мережі та успішного спілкування з колегами в професійному середовищі.

Розвиток духовності може впливати на формування соціальної та етичної свідомості студентів, що є ключовим для розвитку лідерських якостей та прийняття ефективних рішень на кар'єрному шляху. Низка досліджень засвідчує, що духовність може відігравати важливу роль у формуванні лідерських якостей, таких як вміння керувати людьми, вміння працювати в команді та приймати рішення.

Вчений з України Ігор Вознюк в своїх дослідженнях довів, що духовний розвиток може позитивно впливати на лідерські якості студентів. Він стверджує, що духовність може сприяти формуванню в студентів високих моральних та етичних стандартів, що є важливим для лідерства [1].

Дослідження психолога Кеннет Паргамент підкреслює, що духовність може мати позитивний вплив на прийняття рішень у кар'єрному житті. Його дослідження глибоко аналізують роль духовності в житті людини, зосереджуючись на її впливі на прийняття рішень у професійній сфері.

У своїй роботі, Паргамент досліджує важливі аспекти духовності і її взаємозв'язок з рішеннями, які людина приймає щодо своєї кар'єри. Він звертає увагу на те, що розвиток духовності може допомогти студентам усвідомлювати свої цінності, переконання та життєві пріоритети, що, в свою чергу, сприяє ухваленню обґрунтованих та етичних рішень [4].

Таким чином, вивчення ролі духовного розвитку в прийнятті рішень у кар'єрі студентів дозволяє їм усвідомити свої цінності, формувати лідерські якості та приймати обґрунтовані та етичні рішення на своєму професійному шляху.

Наукові дослідження свідчать про значущість розвитку духовності для підвищення професійної мобільності та успішної адаптації до змін у робочих умовах. Зокрема, він може допомогти людині знайти в собі ресурси для

подолання труднощів, що виникають у процесі кар'єрного розвитку, та забезпечити позитивний настрій для подальших досягнень. У своїх дослідженнях американські вчені Трейсі і Хірш (*Tracy, Hirsch, 2010*) показали, що духовність може бути пов'язана зі здатністю до адаптації до нових умов та змін в житті [6]. Український науковець М. Слюсаренко (*Slyusarenko, 2016*) зазначає, що духовність є важливим чинником розвитку особистості, що допомагає зрозуміти себе та світ, що оточує. Він також підкреслює, що духовний розвиток може забезпечити людині ресурси для побудови успішної кар'єри та адаптації до нових умов роботи [5].

Висновки. Вивчення даної теми свідчить про позитивні наслідки духовного розвитку для професійної мобільності та кар'єрних перспектив студентів. Розвинена духовність сприяє зосередженості та внутрішній мотивації для досягнення цілей, а також підвищує здатність до адаптації до нових умов та змін в житті. Крім того, ключові аспекти духовного зростання, такі як самоусвідомлення, етичність та співпраця, сприяють покращенню навичок комунікації та адаптації до різних умов праці, сприяючи успішному кар'єрному зростанню студентів.

Перспективи подальших досліджень. Проведене теоретичне дослідження відкриває перспективи подальших досліджень у контексті розробки психологічного інструментарію вивчення духовного зростання у підвищенні професійної мобільності та кар'єрних перспектив студентів.

Список використаних джерел

1. Вознюк О. В. Розвиток особистості педагога в умовах цивілізаційних змін: теорія і практика : Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2013. 614 с.
2. Emmons R. A. Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 2005. P. 731-745.
3. Kovalenko V. Spirituality as a factor of career formation. *Economy and State*, (9), 2015. P.40-43.
4. Pargament K. I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Press. 2007.
5. Slyusarenko M. Spirituality as an important factor in the development of personality and society // *Scientific works of Cherkasy State Technological University. Series: Pedagogical Sciences*. 2016. Issue 2 (44). P. 11-17.
6. Tracy J. L., & Hirsch J. B. (2010). Gratitude and post-traumatic growth: Evidence for a dual-pathway model. *Journal of research in personality*, 44(3), 2010. P. 273-285.

Chausov I.A.

*a candidate for the third (educational-scientific) level of higher education,
pursuing a Doctor of Philosophy degree at the graduate student
of the Department of Psychology and personal development,
SHEI "University of Educational Management",
Kyiv, Ukraine*

Supervisor: Briukhovetska O.V.

*Professor of the Department of Psychology and Personal Development,
SHEI "University of Educational Management"
Kyiv, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF SOFT SKILLS OF FUTURE TEACHERS IN THE FIELD OF DIGITAL TECHNOLOGIES

Relevance of research. In the modern era of the information society, the main competitive advantage is the presence of "soft" skills among employees, regardless of professional skills, and modern professionals must be distinguished by a high coefficient of soft skills, which today ensure 85% of career success. Over the past 20 years, the concept of "soft skills" has become an integral part of the global labor market in various economic and social sectors. Teamwork, perseverance, conviction or compromise – these "soft skills" are listed in almost every job advertisement today.

"Soft skills" are in high demand because they allow you to develop more effectively in your profession. Employers consider a high level of soft skills development as a predictor of graduates' professional success.

A fundamental change in the educational paradigm, the transition to interactive learning strategies, the search for alternative forms in the educational process, the stimulation of new trends and educational technologies are aimed at forming graduates not only professional skills, but also a soft heart. skills – universal skills that increase the competitiveness of a specialist in the modern labor market.

The ability to solve complex problems, to work effectively in a team, to make decisions, to think critically – such skills are expected by almost all employers, regardless of the field of activity. Social and technological changes create great challenges for education. Teaching and learning are changing in the age of digital and global transition.

The degree of development of the problem. The issue of the development of "soft skills" as an important component of the competitiveness of an information

technology teacher is dealt with L. Ivanova, O. Skornyakova, N. Dlugunovych, K. Koval, C. Scaffidi, L. Capretz, F. Ahmed (F. Ahmed).

O. Hazzan (O. Hazzan) and G. Har-Shai (G. Har-Shai) in their work are based on the assumption that people involved in software development processes deserve more attention, and therefore their "soft skills » should also be formed, beyond their scientific and professional skills.

P. Moss (P. Moss) and K. Tilly (C. Tilly) define "soft skills" as abilities and traits that relate to the individual, their attitude, behavior, and not formal or technical knowledge.

Yu. Davletshina, O. Chulanova interprets "soft skills" as a socio-labor characteristic of a set of knowledge, abilities, skills and motivational characteristics of a teacher in the field of interaction between people, the ability to effectively manage one's time, convince and conduct negotiations, leadership, emotional intelligence, necessary for the successful performance of work that meets the requirements of the position and the strategic goals of the organization, this is a characteristic of potential quality that allows you to describe almost all elements of personnel readiness for effective work in a given situation at the workplace in the workforce.

In O.G. Glazunova and T.V. Voloshina describes how to determine and develop "soft skills" in future IT specialists by means of a hybrid information and educational environment of higher education institutions.

Objective of the study. Theoretically analyze the concept of soft skills of future teachers in the field of digital and to search for effective methods and means through which the level of their formation will increase.

Presentation of the main material. Actually, **soft skills** are personal characteristics, thanks to which a person can successfully interact in a team while solving any work issues.

These characteristics include the following skills:

- active listening (the ability to listen carefully, asking auxiliary questions that allow the opponent to more broadly reveal the opinion and more clearly explain his position);
- ability to negotiate;
- non-verbal elements of communication (the ability not only to express an opinion intelligently and concisely, but also to apply
- gestures, facial expressions, posture in confirmation of words, which makes communication more expressive);
- the ability to convince;

- the ability to present and speak publicly;
- storytelling (ability to tell);
- written skills (for example, the ability to conclude reports, conduct business communication).

Separately, we should mention the ability to think critically, namely: to analyze the current situation, to draw useful conclusions and change behavior in accordance with the environment.

Also an important characteristic of the modern worker is **empathy**, the ability to feel, **understand** and **analyze** the feelings and emotions of other people.

Not in the last place is emotional intelligence, a positive worldview, the desire to learn new things, the ability to solve problems creatively and outside the box and the desire for self-development.

Conclusions. We analyzed the concept of soft skills of future teachers in the field of digital technologies, but this problem requires further, pain detailed study.

Шелудько А.О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОП «Практична психологія»,

факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

Науковий керівник: Проскурка Н.М.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Наша країна з 2014 року перебуває у військовому конфлікті, а з лютого 2022 у повномасштабній війні. Нажаль настільки необхідна увага до життєдіяльності військовослужбовців активно почала проявлятися не так вже й давно. Широкий спектр факторів, з якими їм доводиться стикатися під час бойових дій, мають вагомий вплив на життя та

здоров'я військових. Тому, на нашу думку, питання дослідження особливостей життєдіяльності військовослужбовців під час війни є надзвичайно важливим.

Виклад основного матеріалу. Життєдіяльність людини – це переплетення внутрішніх та зовнішніх процесів організму, звичайна діяльність, яка є підтримкою здорового функціонування організму людини та є проявом життя.

Досліджуючи особливості життєдіяльності військовослужбовців під час воєнних дій важливо наголосити, що в бою військовослужбовці переживають велику низку почуттів, але самим головним станом є бойовий стрес. «Бойовий стрес являє собою сукупність станів, пережитих військовослужбовцями в процесі адаптації до несприятливого для їхньої життєдіяльності факторам, що загрожують життєво важливим цінностям в умовах бойової обстановки» [6, С.5-6]. Інтенсивність впливу бойового стресу для кожного військового є індивідуальною та залежить від двох головних факторів, а саме: сили з якою стресори впливають на психіку і їх тривалість; та «особливостей реагування військовослужбовця на їхній вплив» [6].

Від психологічної готовності кожного військовослужбовця залежить не тільки продуктивність їх роботи на полі бою, але й особиста безпека [2]. На сьогоднішній день психологічна готовність кожного військовослужбовця окремо є одним з головних показників готовності всього підрозділу до участі у бойових діях. Професійна психологічна підготовка являється групою взаємопов'язаних між собою заходів, які направлені на формування психологічних якостей, які у майбутньому забезпечать психологічну готовність при виконанні надважкої, екстремальної роботи на полі бою. Психологічна підготовка відбувається за допомогою постійного повторення групи вправ, але з постійним збільшенням навантаження та з ускладненням умов виконання завдань. Така робота допомагає військовим удосконалювати контроль над своїми діями та психічними станами. «Постійно формується психічний механізм стійкого придушення невпевненості та страху» [2, С. 14].

Високий рівень стресу на полі бою є нормою та буденністю, нажалі це стосується і травматичних подій. Під час виконання бойових завдань, у військових немає безпечного місця для того, щоб перевести подих, відновитись або відпочити, участь у прямих зіткненнях, щоденне спостереження жорстокості, поранень, каліцтва та смерті тощо. Окрім

очевидних факторів є ще й менш помітні, але не менш значущі: ненормований робочий день (бій може тривати декілька діб), часті зміни місця перебування, виснажливі тренування, відсутність адекватних умов для відпочинку, сну тощо, відсутність повноцінного харчування та ін. Всі ці події можуть стати вагомою причиною появи психологічного стресу та травм [4].

У зв'язку з характером задач, які виникають перед військовими, підвищена пильність є необхідністю задля збереження власного життя. Але постійне очікування небезпеки, відчуття настороженості, підвищена пильність та гіперактивність можуть призвести до зростання дратівливості, порушення сну та ін.

Під час воєнних дій відсутність або порушення сну нажалі є буденністю. Причиною цього можуть бути відсутність комфортного місця для відпочинку, шум, вибухи, перевтома, добові наряди, постійна напруга та необхідність бути у тонусі, адже всім військовим відомо, що повне розслаблення та глибокий сон можуть призвести до того, що в такому стані він просто не почує загрозу і може більше не прокинутися [1].

Надмірні травматичні події під час воєнних дій можуть спричинити негативні емоційні зміни у особистості. Серед негативних емоційних змін ми виділяємо емоційне оніміння, тобто військовослужбовець починає важче іти на контакт з іншими людьми. Також серед негативних емоційних змін можна виділити підвищену емоційну реактивність. Вона проявляється у вигляді емоційної нестабільності, перепадів настрою, відчуття страху та смутку, частий та безпідставний гнів, з'являються труднощі з урегулюванням емоцій та ін.

У зв'язку з травмуючими ситуаціями, які військовослужбовці переживають на полі бою, у них з'являється підвищений ризик виникнення тривожних розладів. Один з найпоширеніших це ПТСР. Звісно, що не всі військовослужбовці будуть страждати на ПТСР, багато з них зможуть самотійно пережити події, які з ними відбулися. Але все ж не варто недооцінювати цей розлад, адже він може стати причиною неприємностей у цивільному житті, панічних атак, військовий може почати уникати інших людей, може розвинутисть алкогольна або наркотична залежності і навіть думки або спроби суїциду [1].

Військова служба, навіть у мирний час, є досить непередбачуваною, а під час війни ситуація ще більш напружена, адже окрім ротації у гарячі точки на невизначений термін, є постійна загроза смерті. До того ж, відсутність мобільного зв'язку, інтернету може негативно вплинути на морально-психологічний стан військовослужбовців, оскільки підтримка близьких та рідних допомагає справлятися із самими найскладнішими завданнями.

Воєнні дії можуть спричинити зміни у світогляді військових, змінити їх переконання та цінності. Під час війни військові стають свідками жорстокого насильства, страждань побратимів, смертей тощо і звісно ці події певним чином впливають на їх світобачення, вони можуть призвести до переоцінки цінностей, переконань, щодо сенсу життя, справедливості, моралі та ін. Багато військових розповідають про зростання цінності відносин з побратимами. На війні людським відносинам приділяється дуже багато уваги. Багато хто каже, що «ви цивільні це ніколи не зрозумієте». Вони формують не команду, а саме сім'ю в якій відносини будуються на довірі, взаєморозумінні та підтримці. Перебуваючи в такій повазі та підтримці у багатьох відбувається переоцінка цивільних цінностей та матеріальних речей [5].

На даний момент військові психологи та командири звертають дуже багато уваги на психологічний стан військовослужбовців та на зменшення стигматизації психічного здоров'я в лавах ЗСУ. Нажаль, багато військових і досі думають, що звернення по допомогу до психолога чи психотерапевта може негативно відобразитись на їх кар'єрі. Військовослужбовці бояться, що їх відправлять на «лаву запасних», що поставлять страшних діагнозів, що більше не буде можливості кар'єрного зростання. Іноді військові розцінюють тривогу, відсутність сну, надмірну агресивність тощо, як незначні проблеми, які з часом самі пройдуть, а звернення до спеціаліста з такою «дрібничкою» може бути прийнята, як слабкість.

Висновки. В результаті дослідження особливостей життєдіяльності військовослужбовців під час воєнних дій, важливо звернути увагу командирів підрозділів на формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій, розвиток їх життєстійкості як профілактики наслідків бойового стресу. Розвинена життєстійкість допомагає сформувати адаптивні копінгі, які допоможуть військовослужбовцям подолати всі життєві труднощі, а також знизити ризик розвитку ПТСР.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.
3. Комар Зоран Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. К., 2017. 184 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. / за ред. Н. Пророк. Том 1. К., 2018. 208 с. <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/4308111>
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
6. Чубенко І.М. Формування бойової готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції». Порадник для офіцерів та сержантів. https://www.mil.gov.ua/content/pdf/p_gotov_book.pdf