



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
УКРАЇНСЬКИЙ ФІЛІАЛ МІЖНАРОДНОГО ІНСТИТУТУ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ
«ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ» (РЕСПУБЛІКА КОРЕЯ)
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЯНА ДЛУГОША В м. ЧЕНСТОХОВА (РЕСПУБЛІКА ПОЛЬЩА)
ЛЮБЛІНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІОАННА ПАВЛА II (РЕСПУБЛІКА ПОЛЬЩА)

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

20 травня 2022 року



м. Київ

УДК: 159.923.2:378.046.4

Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану : Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2022. 187 с. URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimpr>

Рекомендовано до друку Вченою радою ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 8 від 08.09.2022 р.)

Рецензенти:

Балахтар Валентина Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка кафедри педагогіки та соціальної роботи психології професійної освіти НАУ.

Сингаївська Ірина Валентинівна, кандидатка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології, директорка Навчально-наукового інституту психології Університету «КРОК».

Укладачі:

Брюховецька Олександра Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Хілько Світлана Олександрівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Матеріали подані в авторській редакції.

У збірнику представлені матеріали доповідей учасників XI 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: психологічний супровід освіти дорослих в умовах війни; екологія особистісного розвитку в умовах воєнного стану; підготовка психологів до забезпечення психологічного здоров'я персоналу організації в умовах війни; підготовка фахівців педагогічного і управлінського профілю в умовах воєнного стану.

ПЕРЕДМОВА

Шановні колеги!

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

Конференція організована і проведена кафедрою психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології, кафедрою 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).

Цей збірник наукових праць є логічним продовженням загальної дискусії, що триває як серед науковців, так і в середовищі української громадськості і стосується вироблення найоптимальнішої моделі організації психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців, громадян з метою оптимізації психологічного стану, підвищення рівня психологічної готовності до виконання завдань за призначенням та надання психологічної допомоги особам, які мають ознаки посттравматичного стресового розладу, гострого стресу, або кризового психоемоційного стану. 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 і 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 XI Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» сприятиме професійному та особистісному зростанню фахівців у сфері психологічної практики та подальшій популяризації професії практичного психолога.

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

ЗМІСТ

Лушин П.В.

ПОДАЛЬШЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПУ ЕКОЛОГІЧНОСТІ: ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ДОЛЕНОСНИХ ПОДІЙ В УКРАЇНІ У 2022 РОЦІ..... 9

Лушин П.В., Сухенко Я.В.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА ПОЧАТКУ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ФОРМАТ «ЖИВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛАБОРАТОРІЇ»..... 14

Бондарчук О.І.

ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: СКЛАДОВІ ТА УМОВИ РОЗВИТКУ 19

Андріяко А.Д.

КОНФЛІКТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДЛІТКІВ..... 21

Астахова О.І.

ТЕОРЕТИЧНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ І ГЕЙМЕРІВ..... 23

Байрамова С.Т.

ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 26

Бондарчук Д.П.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ..... 31

Брюховецька О.В.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 35

Волошина Ю.І.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'Ї З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІК ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ..... 39

Гордієнко Н.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ КОНСУЛЬТАНТІВ ЦЕНТРІВ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ З УЧИТЕЛЯМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... 40

Гуменюк І. РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	43
Дацун О.В., Ємельянова Д.С. ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС	47
Євменова О.К. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	52
Євсєєва В.В. ЖІНОЧА МОНЕТАРНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	55
Згєєва Ю.Є. ЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТОП-МЕНЕДЖЕРІВ З ЕФЕКТИВНІСТЮ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	58
Зубіашвілі І.К. ЕКОНОМІЧНЕ САМОВИЗНЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ	60
Карамушка Л.М., Шевченко А. М. ПЕРЕЖИВАННЯ ПЕРСОНАЛОМ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	64
Каранда Г.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІТ-ФАХІВЦІВ.....	67
Клейно Н.Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	72
Клєсман О.В. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІ НА ОСНОВІ УПРАВЛІННЯ ЗАЛУЧЕНІСТЮ ПЕРСОНАЛУ В ІТ КОМПАНІЯХ	75

Ковальчук А.С.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДО ІНШИХ ЛЮДЕЙ..... 80

Кончаковський К.Г.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СФЕРІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ СІМЕЙ З ЖИТЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ..... 83

Кривоносенко Н.О.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ 85

Куца Л.В.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ..... 88

Лавренко О.В.

ЕКОНОМІЧНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: МОРАЛЬНИЙ АСПЕКТ..... 91

Литвинчук Н.Б.

КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ..... 93

Мащак С.

ПІДЛІТКОВА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН..... 97

Мельничук Т.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ЕКОНОМІЧНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СИСТЕМНИХ ЗМІН..... 103

Москальова А.С., Москальов М.В.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРУДНОЩІВ, ЯКІ ВИНИКЛИ У ОСВІТЯН НАПОЧАТКУ ВІЙНИ..... 106

Неграш О.І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ 110

Нікіфорова О.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ
СТАНІВ ЖІНОК У ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ 114

Павленко Т.В.

РОЗУМІННЯ РУЙНІВНИХ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАПИТІВ КЛІЄНТІВ У
ТЕРАПЕВТИЧНОМУ МЕТОДІ «Я-РЕКОНСТРУКЦЯ» 117

Павлова К.С.

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК-ДЕРЖАВНИХ
СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 118

Перетолчина Г.Ю.

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 122

Пінчук Н.І.

КОУЧИНГОВІ ІНСТРУМЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 125

Попович Я.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИБОРУ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-
ПОВЕДІНКИ ЖІНОК, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО
НАСИЛЬСТВА 128

Савченко Ю.А.

РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ
В УМОВАХ ВІЙНИ..... 132

Сидорчук Л.А.

МЕТОДОЛОГІЧНА КРИЗА У ПСИХОЛОГІЇ..... 136

Спіцин М.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС..... 139

Степапенко Н.П.

УСВІДОМЛЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ 144

Сухенко П.В.

ОРІЄНТИРИ ФОРМУВАННЯ КОМПЛАЄНТНОСТІ ПАЦІЄНТІВ

У ПАРОДОНТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ.....	147
Твердохліб В.В. ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ПІДЛІТКІВ НА РЕЗУЛЬТАТИ СПІЛКУВАННЯ З ДОРΟΣЛИМИ.....	150
Терещенко К.В. КОМУНІКАТИВНИЙ САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	154
Тесленко І.В. ЕКОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ: ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ТА ОРІЄНТИРИ ФОРМУВАННЯ.....	158
Усік І.А. ВПЛИВ САМОРОЗВИТКУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ НА ОПАНУВАННЯ АНТИКРИЗОВИМ МЕНЕДЖМЕНТОМ.....	162
Хілько С.О. ПРОФЕСІЙНА ПОЗИЦІЯ ВИКЛАДАЧА ПСИХОЛОГІЇ – ЕКОФАСИЛІТАТОРА В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	166
Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	171
Хорощак Ю.Б.	177
ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	177
Чаусов І.А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ «SOFT SKILLS» У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ У СФЕРІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	182
Яременко В.В. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	184

Лушин П.В.

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

ПОДАЛЬШЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПУ ЕКОЛОГІЧНОСТІ: ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ДОЛЕНСНИХ ПОДІЙ В УКРАЇНІ У 2022 РОЦІ

Загальні підходи до розуміння екологічності. Екологічність – дуже неоднозначний психологічний конструкт, хоча і популярний, особливо в східноєвропейському просторі вивчення психотерапії як процесу та результату. Під екологічністю зазвичай розуміють не завдання шкоди, а також її профілактику в ситуаціях впливу однієї людини на іншу. Хоча в західному, точніше, в англomовному літературному просторі, аспекти загрози пов'язані з терміном «проблемні або негативні результати» психологічної допомоги (*adversarial or iatrogenic*, або негативні аспекти/результати психотерапії), до яких відносять її побічні ефекти, ненавмисно заподіяну шкоду, а саме: появу нових симптомів, залежність від особистості психотерапевта, суїцидальні думки, загострення проблем на робочому місці, стигматизація, розрив встановлених соціальних зв'язків, напруга в сім'ї й т.д.

Поширення поняття «екологічність» та зміни у психології на межі ХХ-ХХІ століть. Не викликає сумніву, що це поняття набуло поширення в умовах зростаючої екологічної кризи, викликаній несприятливим впливом людини на навколишнє середовище, а також з появою не лише досліджень в галузі екології, але і з необхідністю формування екологічної свідомості (екопсихології), що виключає споживче/утилітарне, а також предметно-об'єктне ставлення до навколишнього середовища¹. Відповідно,

¹ При цьому природа або її особистість, або суспільство, швидше за все, описуються і в термінах об'єкта або страждальності, випробування на собі впливу активного і вільного агента або суб'єкта. Як не парадоксально, у психотерапії питання про негативні аспекти терапії та не заподіяння шкоди стало особливо актуальним з популяризацією особистісно орієнтованих ідей гуманістичної психології, в рамках яких особистість клієнта/пацієнта є суб'єктом, що визначає не лише його власне життя і мотивацію до зміни, але й особливості активного впливу на хід надання психологічної допомоги. В межах цих уявлень недостатньо знати про психічну організацію клієнта, але й активно залучати її до процесу надання допомоги. Ба більше, за переконанням К. Роджерса, урахування і роботи в системі взаємостосунків між психологом і клієнтом,

використання термінів критичного та негативного впливу на особистість клієнта з боку професіонала відображає контекст збереження та турботи не лише про природу, а й про психологічне та соціальне середовище. Одними з перших психотерапевтів, які почали використовувати критерій екологічності під час психотерапії, стали прихильники НЛП. Вони включили у свої протоколи так звану «екологічну перевірку» (перевірку екології) – як оцінку негативного впливу на особистість і відповідності мети результату психотерапевтичного втручання.

Принциповим, на нашу думку, в розумінні екологічності психологічної допомоги був дійсно парадигматичний зсув у психології, який відбувся на межі ХХ і ХХІ століть. Дослідження М. Селігмана [7], М. Чіксентміхалія [1] та їх послідовників свідчать, що традиційна психологія вивчає негативні аспекти розвитку та функціонування психіки, фактично погіршення психічного здоров'я або відновлення. З поширенням так званої «позитивної психології» фахівці задалися питанням про вивчення закономірностей позитивних станів і процесів особистості, що, на думку її засновників, є особливими в загальному спектрі життєвих переживань людини. Таким чином, предметом вивчення стало не здоров'я, як порушення функції та/або страждання, а благополуччя, оптимізм, життєстійкість, щастя, радість, стан потоку, а також засоби та умови їх підтримки, розвитку.

Екологічність, як вплив, що сприяє зростанню та розквіту особистості. В даному контексті логічно припустити, що така метаморфоза не могла не вплинути на вивчення і визначення поняття «екологічність» як *такого впливу, що сприяє зростанню та процвітанню особистості*. Не дарма в цей же час, на початку нульових років, набули поширення нові дослідження, так званого, посттравматичного зростання [3; 4; 8; 9]. В їх контексті стверджується, що негативні та травматичні події можуть «обіцяти» особистості не лише відновлення психічного здоров'я та певного рівня стабільності, але і появу нових можливостей, оптимістичного ставлення до життя. Однак, для психотерапії загадкою все ж залишається довільне управління переходом від травми до посттравматичного росту та розвитку.

Діалектична сутність профіцитарного підходу до надання психологічної допомоги. Детальний аналіз нашої власної багаторічної

вимагає і сама особистість помічника: на думку багатьох психологів і психотерапевтів принципово важливо піклуватись не тільки про клієнта, але і про психолога. Він має бути, наприклад, конгруентним і неманіпулятивним і до самого себе.

практики показав справедливість, так званого, недефіцитарного/профіцитарного підходу до надання психологічної допомоги. Його суть полягає в тому, що важкі й навіть трагічні часи/переживання містять не лише елементи страждань і хвороб, але і програми позитивного розвитку, коли негативне та позитивне діалектично пов'язане між собою і фактично відображають схему/процес розвитку будь-якої системи, зокрема, особистості («теза-антитеза-синтез» [2]). Зміст такого підходу збігся у часі з дослідженням канадського психолога Пола Вонга [11], який асоціюється з другою хвилею позитивної психології. Він також акцентує увагу на нерозривному зв'язку між позитивними та негативними явищами *(хоча він і не робить, здавалося б, природного акценту на діалектичному розв'язанні контакту між позитивним і негативним у вигляді якісно нового синтезу розвитку)*. Фактично, в середині двадцятих років цього століття з'явилися передумови для встановлення зв'язку між екологічністю не тільки в її негативному і позитивному, але і в діалектичному сенсі. Тепер *екологічним є такий вплив, який не стільки зберігає особистість у термінах попередніх етапів і рівнів розвитку, скільки забезпечує її перехід на нові рівні та систему/и розвитку*.

В даному контексті особливий інтерес представляють дослідження третьої хвилі позитивної психології [5; 6], в яких також враховувався фактор системності впливу на особистість. Вони показали, що будь-яке явище є контекстуально обумовленим і залежить (за своїми властивостями та проявами) від «соціальної екосистеми», тобто культурних, лінгвістичних, етичних та інших елементів контексту. Наприклад, розуміння щастя й горя в різних соціальних і культурних контекстах може істотно відрізнятися: те, що для одного горе, може бути викликом і сходинкою до формування нових можливостей для іншого. У зв'язку з цим екологічність враховує не тільки поєднання зовнішніх умов, що породжують те чи інше явище, але і внутрішнє ставлення до них (що відповідає принципу детермінізму і взаємної причинності)².

² Відомо, що під час поточної пандемії переживання самої хвороби може варіюватись: багато у чому воно часто залежить не тільки від варіантів самого штаму або отриманої дози, але і від характеру внутрішньоособистісного та внутрішньо сімейного контексту. Серед наших клієнтів помічено, що тяжкість перебігу захворювання в окремих членів сім'ї значно менш виражена, якщо вони вважають себе в якості найбільш відповідальних осіб у сім'ї. Для деяких суб'єктів пандемія виявилася найважливішим фактором реорганізації власного бізнесу, зміни стосунків у сім'ї або ставлення до власного психічного та фізичного здоров'я.

Парадоксальність у розумінні проблеми екологічності. В даному контексті ми підходимо до парадоксального розуміння проблеми екологічності. Якщо виходити з того, що індивід/група як соціальна одиниця – це відкрита екосистема, що здатна до самоорганізації та існує *завдяки постійному переходу до нових життєвих контекстів (що є розвиток або, точніше, спонтанний саморозвиток)*, то явища невідповідності контексту / порушення внутрішньої екології особистості (вже освоєного життєвого простору або екосистеми, що склалася) – не є порушенням або патологією/шкодою, а є перехідною ситуацією розвитку.

З точки зору концепції соціально-психологічного імунітету, яку ми розвиваємо, особистість, перебуваючи в ситуації певного застою або вичерпання можливостей наявної екосистеми, рефлекторно фіксує/пускає в антитезу або антиген чужорідний елемент, який природно призводить до синтезу нових основ життя та діяльності (що є «соціальні антитіла»).

Таким чином, жива система особистості є екологічною за визначенням (або екосистемою). Ознаками тимчасового порушення екології (основ особистості) є вичерпання ресурсів попереднього етапу розвитку та зародження нового (зародкової екології особистості).

Екологічність і проєктування майбутнього. І тут ми стикаємося з проблемою проєктування майбутнього і, зокрема, професійних дій, у тому числі з урахуванням критерію екологічності. Знову ж таки, якщо взяти за основу, що майбутнє невизначене і, з усім тим, імунна система, як на рівні біологічному, так і соціальному, тобто й організму, й особистості, функціонує адекватно до наявного контексту (унікальне поєднання внутрішніх і зовнішніх умов екосистеми особистості), у тому числі динамічному, то завдання психологічної допомоги полягає не в тому, щоб проєктувати майбутнє для клієнта або навіть з ним, але в тому, щоб *сприяти усвідомленню неперервності та адекватності власних дій, спрямованих на стабілізацію та самоорганізацію власної екосистеми.*

Тут проглядається аналогія з теперішніми умовами й з тим, що цей жах може мати екологічні наслідки не лише для України, окремої особистості, сімей, колективів, але і всього світу, щоправда, у принципово оновленому контексті... Це не можна було придумати, спрогнозувати достовірно, але цим можна скористуватися на благо. Є ще один момент: моделювання майбутнього у термінах екології – використання наявних і ймовірних сценаріїв, і підтримання стану невизначеності як можливості (толерантність

до невизначеності), а також моніторинг зрушень в екосистемі. Кожне зрушення – може стати нелінійною зміною умов руху та синтезу альтернативних систем життєстійкості.

Література

1. Csikszentmihalyi, M. (2012). *FLOW: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
2. Hegel G. W. F., (1812/1969). *Science of Logic*; A. V. Miller, Trans. London: George Allen and Unwin.
3. Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. Basic Books.
4. Joseph, S., & Linley, P. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11–21.
5. Kern, M., Williams, P., Spong, C., Colla, R., Sharma, K., Downie, A., Taylor, J., Sharp, S., Siokou, K. & Oades, L. (2020). Systems informed positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 705-715. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639799>
6. Lomas T., Ivtzan, I. (2015). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
7. Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
8. Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_0
9. Tedeschi, R., & Moore, B. (2020). Posttraumatic Growth as an Integrative Therapeutic Philosophy. *Journal of Psychotherapy Integration*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000250>
10. Wong, P. (2011). Reclaiming Positive Psychology: A Meaning-Centered Approach to Sustainable Growth and Radical Empiricism. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(4) 408–412. <https://doi.org/10.1177/00221678114087299>
11. Wong, P. T. P., (2019). Second wave positive psychology's (PP2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275–284. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>

Лушин П.В.

*завідувач кафедри психології та особистісного розвитку,
доктор психологічних наук, професор,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»*

Сухенко Я.В.

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

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА ПОЧАТКУ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ФОРМАТ «ЖИВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛАБОРАТОРІЇ»

Освітньо-психологічні маркери початкової фази війни.

Максимальний рівень невизначеності в розвитку подій, загальна небезпека та приголомшливі новини у перші місяці війни (лютий-квітень) позначились на психологічному стані переважної більшості здобувачів освіти, викладачів і керівників освітніх установ. Характеризуючи загальну ситуацію, відзначимо декілька моментів. З одного боку, жахливі події та пов'язанні з ними гострі емоції, переживання потребували перероблення та утилізації, що зазвичай асоціюється з психологічною допомогою, супроводом, психотерапією. З іншого – неможливо було б штучно створити психологічну лабораторію подібного масштабу для дослідження психологічних феноменів горювання, подолання, гострого стресу, посттравматичного розвитку (як діалектичної єдності посттравматичного розладу та посттравматичного зростання) [4], особистісних змінювань [1], змін життєвого шляху [2], переформатування освітніх траєкторій [3] тощо. Ще один маркер – потужний процес самоорганізації української психологічної спільноти, громадських об'єднань представників різних психологічних модальностей з метою надання волонтерської допомоги широким верствам населення, що буквально з перших днів війни виявився в значній кількості груп підтримки, чатів, онлайн платформ у соціальних мережах.

В цій ситуації у майбутніх психологів з'явилися широкі можливості для апробації та удосконалення набутих під час навчання знань, умінь, компетенцій у польових умовах. Їх використання живилось бажанням кожного зробити власний внесок у спільну перемогу. Зрозуміло, що входження у психологічну практику на фоні загальної кризової ситуації та високо ймовірної кризи внутрішньої, не найкращий сценарій, але в ситуації

що склалась, для багатьох саме він і реалізувався. Актуальність супервізійного, інтервізійного супроводу, консультативної допомоги студентам для викладачів-психологів була очевидною, спонукала до переформатування навчального процесу та втілення інноваційних форм навчання та форматів взаємодії.

Вимушені новації у підготовці психологів. Адекватним загальному контексту подій та дієвим за результатами, став гібридний формат навчальної взаємодії зі студентами, по суті – *жива психологічна лабораторія*, максимально насичена унікальними емоційними переживаннями, поведінковими реакціями, трансформаціями міжособистісних взаємин, зміною сенсів і орієнтирів, руйнуванням планів і перспектив мирного життя не лише у студентів, викладачів, адміністрації університету, а й у членів їх сімей, в цілому – у великої української родини, змушеної доводити своє право на життя та приреченої його відвойовувати.

Гібридність розуміється як специфічна перехідна форма, що несе в собі відбитки і вцілілого минулого, і актуального теперішнього, і потенційного майбутнього. Перехідні форми атрибутують зміни та атрибутуються ними, вони є стихійними та суперечливими, оскільки виникають як спонтанна відповідь на нові умови та не завжди однозначно сприймаються. Проте, на фоні руйнування попередніх зрозумілих моделей, усталених алгоритмів, посилення ентропії, відсутності чітких перспектив і рішень, крізь них проступають новітні тенденції та проєкти майбутнього, що означаються в освітньому просторі як інновації, переходять у розряд традицій на етапі стабілізації системи або відживають, виконавши свою функцію...

У тотальній невизначеності та за відсутності мінімальних умов у значної частини здобувачів і викладачів (навіть для реалізації онлайн формату навчальних занять, який упродовж пандемії COVID-19 перетворився з інноваційного в цілком традиційний), адміністрація вишу була відкритою, стимулювала та підтримувала ініціативи кафедралів щодо переформатування навчального процесу. Тому упродовж березня-червня 2022 року була реалізована низка інновацій.

По-перше, для здобувачів освіти усіх курсів та рівнів підготовки за напрямом «Психологія» проводились *щоденні потокові консультативні заняття у форматі SALT* (англ. system of accelerated learning and teaching / система прискореного навчання та викладання), що є близьким до технологій *AL* (англ. accelerated learning / прискорене навчання) та *IL* (англ. intensive learning / інтенсивне навчання) [5; 6]. Висока емоційна включеність в події, мотивація та бажання опанувати власний психологічний

стан, допомогти з цим близьким, спеціальна підготовка викладачів психології, що в більшості є досвідченими практикуючими психологами – усі ці умови відповідають базовим умовам реалізації SALT-системи, що, своєю чергою, дозволило учасникам занять відреагувати та опрацювати негативні емоції, стани, певним чином адаптуватись до нових умов життя й навчання. Як тільки «травматичний багаж» почав виявляти ознаки перероблення та інтеграції в новий досвід, ситуація стала вирівнюватись, а студенти демонстрували мотивацію та ознаки готовності до сприйняття програмного матеріалу, традиційних лекційних і практичних занять.

“Feedback” здобувачів вищої освіти доповнює картину навчання під час війни та свідчить, що такий підхід був своєчасним і виправданим. Владислав Ш.: «Спочатку це був дуже сильний, потужний поштовх, сигнал до повернення до нормального життя. Перший тиждень намагався бути по можливості на усіх заняттях. Вважаю, що сам факт повернення до занять мав дуже важливе, корисне, значення на психологічному рівні! ... В цілому дуже високо ціную те, що вдалося відновити навчання у такому спонтанному експериментальному форматі! За що дуже дякую!». Наталія С.: «Навчання під час війни, організоване викладачами кафедри психології та особистісного розвитку УМО, дало для мене підтримку, ресурс, досвід кризової психологічної допомоги. Після кожної зустрічі відчувала стабілізацію психоемоційного стану, радість від спілкування і можливості рефлексії власного досвіду.». Ганна С.: «Формат "Жива психологія в УМО: під час війни" це надзвичайно корисний, змістовний, практичний формат, який зробили керівники й викладачі на суворий виклик сьогодення. Надати можливість набути такої кількості практичних знань для спеціальності "психологія" – це безцінне!...». Світлана Р.: «Ніколи не думала раніше, що під час війни люди можуть думати про щось окрім війни, ще й вчитись. Але виявилось, що саме під час війни я отримала багато знань і практичних кейсів від наших викладачів, завдяки яким розглядалися дуже важливі та актуальні питання «живої психології» ... Мене це дуже підтримувало та давало необхідні знання». Ольга К.: «Я дуже вдячна викладачам УМО за надану можливість навчатися у живому форматі під час війни. Окрім теоретичних і практичних знань, я отримую велику підтримку, як в психотерапевтичному плані, так і в структуруванні мого життя загалом. Це виявилось найбільш зрозумілою і міцною конструкцією, за яку вже протягом місяця я тримаюсь майже кожного дня з понеділка по п'ятницю. Усюди рекомендують триматися за побут, рутинні справи, але це чомусь не допомогло привести мою психіку до ладу в теперішній ситуації. Розклад,

настрій викладачів, здатність викладати та слухати нас, студентів, не дивлячись на те, що самі вони знаходяться у складних умовах, практичні поради, сучасні методики, щирість у наданні важливих ресурсів – все це поступово повертає мою психіку до сприйняття нової непередбачуваної ситуації...».

Другим завданням, яке потребувало вирішення з огляду на умови, в яких опинилась значна кількість здобувачів випускних курсів, стало напрацювання *варіативного формату підсумкової атестації* (кваліфікаційний іспит та захист кваліфікаційної роботи або два кваліфікаційних іспити), а також розроблення *альтернативної структури та змісту кваліфікаційної роботи* з обов'язковим передбаченням і збереженням вимоги щодо відображення елементів наукової новизни та відповідності вимогам Державного стандарту.

Ще один напрям – розроблення та реалізація в цей же період низки волонтерських проєктів психологічного змісту в межах співпраці ДЗВО «Університет менеджменту освіти» та ГО «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги». *Щотижнева екофасилітативна група підтримки студентів* в рамках діяльності психологічної служби PSY-U2 також стала результатом самоорганізації та дозволила студентам одночасно отримувати індивідуальні консультації, набувати клієнтський досвід, бути учасником обговорень і спостерігачем терапевтичного процесу, розвивати консультативну компетентність тощо. *На онлайн платформі POINT «Безкоштовна психологічна допомога для людей, які постраждали від російської агресії та потребують психологічної підтримки»* працювала волонтерська команда психологів-екофасилітаторів і студенти мали можливість набувати досвід консультування під супервізією досвідчених колег. *У межах супервізійного сертифікованого курсу «Екофасилітативна підтримка професіонала (інтервізія, супервізія, індивідуалізована екопсихологічна допомога)»* для фахівців допомагаючих професій, майбутні психологи мали можливість поглибити знання про екофасилітацію як українську модальність психологічної допомоги та консультування; сформувані уявлення про варіативність індивідуальних траєкторій розвитку особистості в мінливих життєвих ситуаціях; ознайомитись з формами групової динаміки в умовах невизначеності та смислового хаосу; розвинути екофасилітативну компетентність в роботі з клієнтами; удосконалити навички професійної рефлексії тощо. *В Міжнародному дискусійному клубі PsyDetox* психологи, педагоги та студенти мали змогу неформально спілкуватись про те, як виживати у військовій реальності; допомагати країні,

собі, близьким і стороннім людям; досліджувати військово-психологічні феномени, визначати особистісні та громадянські позиції; отримати «щеплення» від воєнних страхів; шукати та знаходити сенси-рятівники; вибудовувати суб'єктивні траєкторії боротьби та порятунку для себе і для країни; проектувати нові перспективи у вимірах кроскультуральної, міжнародної ресурсності та підтримки...

Результативність нових форматів. Не дивлячись на війну, академічні результати здобувачів освіти були успішними, програмний матеріал засвоєний в повному обсязі, підсумкова атестація пройдена. Це відбулось завдяки тому, що формальне навчання в університеті упродовж весняно-літнього періоду доповнилось інноваційними формами підготовки, реальними можливостями неформальної, інформальної освіти та активної психологічної практики. Фактично, воно трансформувалось у пришвидшений в часі та нелокалізований в просторі освітніх можливостей потужний практико орієнтований процес в умовах і форматі, так званої, живої психологічної лабораторії.

Література

1. Лушин П. В. *Личностные изменения как процесс: теория и практика*. Одесса : Аспект, 2005. 334 с.
2. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 146–151.
3. Сухенко Я. В. Індивідуальна освітня траєкторія: міждисциплінарний аналіз феномену. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Том 2. № 4. С. 111–116.
4. 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>
5. Serdyukov, P. (2008). Accelerated learning: What is it? *Journal of Research in Innovative Teaching*, 1(1), 35–59.
6. Imel, S. (2002). Accelerated learning in adult education and training and development. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education, 33(ED462551).

Бондарчук О. І.

завідувач кафедри психології управління

Центрального інституту післядипломної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,

доктор психологічних наук, професор,

Заслужений працівник освіти України

ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: СКЛАДОВІ ТА УМОВИ РОЗВИТКУ

Актуальність проблеми. В умовах війни екстремальний стрес як реакція людини на будь-яку катастрофічну подію, яка загрожує її безпеці й безпеці близьких людей, часто супроводжується відключенням раціональної складової, прийняттям швидких рішень без участі логіки.

Адже в цьому випадку йдеться про гранично інтенсивну подію, що триває в часі, характеризується високим ступенем невизначеності, що стосується практично всіх аспектів життя, прямим чи опосередкованим зіткненням зі смертю, втратами тощо.

Викладач вищої школи у часи випробувань має стати прикладом для учасників освітнього процесу, бути сильним, діяти швидко, керувати груповою думкою, зберігати єдність учасників освітнього процесу, сприяти створенню психологічної безпеки освітнього середовища, характерними ознаками якого є:

- людиноцентризм (кожний учасник освітнього процесу – студент, викладач, допоміжний персонал – являє собою найвищу цінність закладу вищої освіти);
- взаємодія, вільна від проявів психологічного насилля;
- референтна значущість і причетність кожного до конструювання й підтримки психологічної комфортності освітнього середовища.

Водночас в умовах екстремального стресу викладач, як і будь-яка людина, переживає відповідні періоди стресу:

- непродуктивні, для яких характерними є тривога й почуття невизначеності, стадія заперечення, дереалізація («не може бути», «це наснилося»), паніка, гнів, дезорганізація, тунельне бачення, «бий, біжи, завмири», супермобілізація за рахунок дисоціації – від’єднання почуттів від своїх базових потреб – «режим виживання», відмова, апатія, депресія тощо.

- продуктивні: повернення до реальності, прийняття ситуації, своїх почуттів, того, що втратили через зовнішні обставини – це потрібно пережити і оплакати та прийняти нову реальність. прийняття рішення – як жити в цій новій реальності, зараз – в ситуації війни, і далі, після перемоги;

опора на цінності – те, що наше - любов до вітчизни, близьких людей, професійна ідентичність та ін. («За нами – правда». «Ми – на боці добра й порядку»). Творити нові (оновлені) сенси життя.

Саме тому важливим є визначення та розвиток особистісного ресурсу викладача вищої школи

Виклад основного матеріалу. До складових особистісного ресурсу викладача вищої школи віднесено: 1) *когнітивну складову* (пізнання) з такими основними показниками як: рефлексія, усвідомлення власних ресурсів, критичне мислення; розпізнавання та протидія маніпулятивним впливам; 2) *афективну складову (переживання)* з показниками: позитивне ставлення до себе та інших людей (окрім ворога); оптимізм: гумор (по можливості); 3) *конативну складову (дії)* з показниками: особистісна саморегуляція й самопідтримка, орієнтація на конструктивні дії, пасіонарність тощо.

Серед умов розвитку особистісного ресурсу викладача вищої школи слід указати на доцільність організації психоедукації, спрямованої на опанування шляхів здобуття балансу між психічними витратами й відновленням особистісних ресурсів через активізацію власної діяльності водночас із прийняттям своїх можливостей в умовах екстремального стресу; збереження звичок й ритуалів повсякденного буденного й професійного життя; проживання своїх емоцій в ситуації «тут і тепер», бажано з людьми, які складають екологічне коло спілкування; підтримка оптимізму й власних джерел здобуття ресурсів, не відмовляючи собі в маленьких радощах життя і не переживаючи при цьому почуття провини.

Висновки. Підтримка та розвиток особистісного ресурсу викладача вищої школи під час війни є неодмінною умовою його якісної професійної діяльності і є можливими у процесі спеціально організованого психологічного навчання, яке, зокрема можна здійснити в умовах післядипломної освіти.

Андріяко А.Д.

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

Науковий керівник: Кокарева А. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри педагогіки та психології
професійної освіти, Національний авіаційний університет*

КОНФЛІКТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік – один з найважчих та найважливіших періодів у формуванні особистості, оскільки в цей період формуються соціальні установки, закладаються основи моральності, фундамент особистісного сприйняття і власного відношення до себе, як особистості та до суспільства загалом. Проблема конфлікту та його руйнуючих впливів є однією з актуальних проблем часу, особливо в підлітковому віці, а її вирішення потребує не тільки певних знань, а й бажання самих підлітків безконфліктно вирішити проблеми, доклавши до цього конкретних зусиль. Невирішені внутрішньо особистісні суперечності ведуть до відхилення в поведінці особистості, і процес вирішення цих протиріч перетікає в затяжну конфліктну форму. Конфліктність підлітків (12-15 років) зумовлена тим, що для багатьох з них настає переломний момент, який називають «підлітковою кризою». Вважається, що саме конфлікт допомагає виявити різноманітність поглядів та принципів, розмаїття точок зору на вирішення проблем, безліч альтернатив на їх вирішення, та й зрештою конфлікт допомагає виявити численні додаткові проблеми, які скриті в статичному, «дрімаючому» колективі. В такій ситуації з'являється значно більше шансів приймати ефективні рішення.

Конфліктність особистості являє собою деструктивне особистісне утворення, що визначається наступним комплексом факторів:

- особистісно-психологічних (темперамент, емоційний стан(тривожність), рівень агресивності);

- соціально-психологічних (соціальні установки і цінності, ставлення до опонента, компетентність у спілкуванні, спрямованість у взаємодії, інтелект, тенденції поведінки);

- соціальних факторів (умови життя і діяльності, соціальне оточення, загальний рівень культури, можливості релаксації та задоволення потреб);

Конфліктність особистості є однією з вікових характеристик у підлітковому віці. Аналіз причин формування конфліктності дозволяє визначити її психологічні детермінанти, серед яких головними є: низька конфліктостійкість, відсутність емпатії, низький рівень рефлексії, неадекватна самооцінка, акцентуації характеру та темпераменту.

Конфліктність підлітків тісно пов'язана з їх внутрішнім світом, становленням самосвідомості, самовираження і самовдосконалення. Конфліктність зумовлюється суперечностями взаємовідносин з дорослими, які ігнорують і не приймають прагнення підлітка до власного самовираження на рівні з дорослим.

Велику роль у відношенні з оточуючими грає внутрішньо особистісний конфлікт підлітка. Часто конфліктність є рисою особистості.

Варто підкреслити, що характерними особливостями підлітків і компонентами їх конфліктності є: надчутливість до негативного ставлення до себе з боку оточення; емоційний стан в момент конфліктної ситуації; невміння керувати своїм емоційним станом в передконфліктних і конфліктних ситуаціях; невміння володіти своїм тілом, управляти жестикуляцією та мімікою; часто звинувачують оточення у своїй деструктивній поведінці; виявляють низький рівень емпатії; слабо розвинений контроль над своїми емоціями; низький рівень рефлексії; вольовий компонент; емоційний компонент; пізнавальний компонент, психомоторний компонент; мотиваційний компонент (відображає стан внутрішніх спонукаючих сил, які не сприяють адекватній поведінці в конфлікті і вирішенні проблеми);

Отже, якщо конфліктність є рисою особистості, первинними чинниками якої виступають природні задатки і соціальний досвід, можна припустити, що є три види психологічних детермінантів підліткової конфліктності:

- детермінанти, пов'язані з психофізіологічними особливостями розвитку (перенесені травми мозку або інфекції, спадкові хвороби,

відставання розумового розвитку, особливості нервової системи, зокрема, процесів збудження і гальмування);

– психологічні детермінанти - особливості особистості (статеві особливості, ситуація внутрішньо-сімейного розвитку, рівень самооцінки, акцентуації характеру);

– соціальні детермінанти - фактори мікро- і макросередовища. Відповідно до визначення поняття "конфліктність" ці детермінанти включають соціальний досвід підлітка: соціальну некомпетентність (недостатній рівень способів соціального реагування), педагогічний менеджмент і, можливо, тип навчального закладу. Дані психологічні детермінанти в різному ступені обумовлюють підліткову конфліктність, тобто мають свою ієрархічну структуру.

Так як підлітки часто не вміють вирішувати конфлікти конструктивно, проявляючи свої конфліктні риси, вказуємо на важливість психологічного супроводу розвитку їх особистості та залучення їх до тренінгів. Для успішної психологічної роботи з конфліктними підлітками повинен бути розроблений комплексний підхід, який забезпечує зниження їх конфліктності як особистісної характеристики, та проявів конфліктної поведінки.

Астахова О. І.

*здобувач ступеня доктора філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри психології
та особистісного розвитку ННІМП
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»*

ТЕОРЕТИЧНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ І ГЕЙМЕРІВ

Постановка проблеми. Кількість людей, які грають у відеоігри, збільшується з кожним днем і в світі налічується більше мільярда геймерів. Поява ігор як домінуючої форми відпочинку та спілкування підняла важливі питання про потенційний вплив гри на психологічне благополуччя особистості. Останні три десятиліття тематичні дослідження зосереджувалися переважно на зв'язках між відеоіграми та негативними наслідками, включаючи агресію, залежність та когнітивне функціонування. Утім, ігри можуть не лише нашкодити гравцям, але є потенційними у плані

проєктування психологічного благополуччя особистості геймера, у тому числі і як майбутнього кіберспортсмена.

Виклад основного матеріалу. Термін «кіберспорт» вперше був використаний у прес-релізі Асоціації онлайн-ігр у 1999 році. Кіберспорт, також відомий як електронний спорт (e-Sport), або змагальні відеоігри. Кіберспорт в Україні та світі набирає обертів, про це свідчить визнання змагань з різноманітних комп'ютерних ігор офіційним видом спорту в Україні з 7 вересня 2020 року. З недавнього часу також можна отримати диплом бакалавра або магістра зі спеціалізацією «Кіберспорт». Здобувачі освіти вивчають професійний геймінг, систему підготовки та змагань в кіберспорті, психорегуляцію в спортивній діяльності геймерів тощо.

Наразі переважна частина психологічних досліджень щодо відеоігор зосереджена на негативному їх впливі. Дослідження малих груп гравців, які витрачають надмірну кількість часу на ігри, показали, що симптоми залежності можуть виникати, включаючи відсторонення, заклопотаність, втрату контролю та міжособистісні чи внутрішньо особистісні конфлікти [2]. Особливості впливу комп'ютерних ігор на особистість розглядаються в різних аспектах у працях іноземних дослідників: як технологічні залежності [3]; як види «втечі» від реальності; як засоби зміни емоційного стану. Вивченню сучасних комп'ютерних ігор та їх впливу на підлітків присвячені праці І. Болоньова, А. Гордєєвої І. Бурлакова, О. Войскунського, Г. Петрусь, С. Шапкіна та ін. Останніми роками також спостерігається підвищення інтересу до зв'язків між грою у відеоігри та психологічним благополуччям особистості. Дослідження, зосереджені на потенційних позитивних результатах відеоігор, виявили зв'язки з позитивними емоціями для гравців [6]; встановлено, що помірна гра у відеоігри сприяє емоційній стабільності; виявлено, що депресивний настрій значно нижчий у помірних гравців у відеоігри порівняно з тими, хто ніколи не грає у відеоігри, і тих, хто грає у відеоігри надмірно [1].

Щодо проблеми психологічного благополуччя, то в сучасній психології широко представлені дослідження, спрямовані на виявлення сутності та різновидів благополуччя: суб'єктивного (Е. Дієнер, І. А. Джидар'ян, Р. Еммонс, Д. Канеманн, Н. Бредбурн, Р. Шаміонов); емоційного (М. Аргайл, О. Гордова, Е. Дієнер, О. Калина, І. Скрипичникова); психічного (С. Борисова, А. Василенко, Р. Теннант); психологічного (Н. Бредбурн, Ж. Вірна, А. Вороніна, А. Воттерман, Е. Дієнер, Д. Канеманн, С. Кейес,

К. Ріфф, Т. Титаренко); соціального (Д. Рапхайл, Е. Сінгер). Також розглядається структура психологічного благополуччя (Л. Жуковська, Л. Куліков, К. Ріфф, В. Хащенко); його взаємозв'язки психологічного з батьківськими установками (Л. Жуковська); самоактуалізацією (Г. Пучкова, Т. Шевеленкова) та ін.

Водночас проблема проєктування вивчається в аспекті виховної (Г. Костюк, І. Бех), освітньої, професійної (М. Бригадир, Н. Євдокимова, П. Лушин, Н. Перегончук Т. Ткач.), соціально-психологічної (Ю. Швалб, Т. Шкуро), творчої (В. Моляко) діяльності, а життєтворчість розуміється як духовно-практична діяльність, спрямована на опанування мистецтва проєктувати свій життєвий шлях (Т. Титаренко). Проєктування розглядається в якості складової механізму функціонування та розвитку особистості (С. Максименко), досліджується як чинник життєвого шляху особистості (А. Кабиш-Рибалка, М. Семіліт, О. Гріньова), вивчаються психологічні закономірності та механізми самопроєктування особистості (Н. Чепелева, М. Смульсон, С. Гуцол, О. Зарецька, І. Лебединська).

Висновки та перспективи. У такому широкому полі наукових розвідок зазначених феноменів, дослідження, фокусовані на розкритті взаємозв'язку відеоігор з психологічним благополуччям тих, для кого даний вид діяльності є, якщо й не головним, то значущим, а також потенційних продуктивних можливостей відеоігри у плані забезпечення психологічного благополуччя кіберспортсменів і геймерів, представлені не достатньою мірою. Важливо та необхідно поглиблено вивчати підходи до проєктування психологічного благополуччя кіберспортсменів і геймерів.

Література

1. Boyle, E., Connolly, T. M., & Hainey, T. (2011). The role of psychology in understanding the impact of computer games. *Entertainment computing*, 2(2), 69-74.
2. Fuster, H., Chamarro, A., Carbonell, X., & Vallerand, R. J. (2014). Relationship between passion and motivation for gaming in players of massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(5), 292-297. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0349>
3. Griffiths M. Does Internet and computer «Addiction» exist. Some case study evidence // *CyberPsychology and Behavior*. 2000. V. 3(2). P. 211-218.

4. Johnson, D., Jones, C., Scholes, L., & Carras, M. (2013). Videogames and wellbeing: A comprehensive review.

5. Khan, A., & Burton, N. W. (2021). Electronic Games, Television, and Psychological Wellbeing of Adolescents: Mediating Role of Sleep and Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8877.

6. Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 485–492. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0083>

Байрамова С. Т.

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

Науковий керівник: Тягур Л.М.

*доктор філософії з психології, доцент кафедри
педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Проблема самоактуалізації особистості в умовах воєнного стану, саме в цей непростий для України час, постає особливо гостро. Адже самоактуалізація – це фундаментальна проблема людського буття, це динамічний процес, у якому здібності індивіда використовуються повністю, творчо, креативно, безпосередньо, сміливо і наполегливо. Саме завдяки цьому процесу індивід долучається до суспільства, гармонійно і збалансовано розкривається в ньому, здійснюючи можливості розвитку свого «Я».

Вивченню чинників самоактуалізації присвячено чимало наукових праць сучасних вчених: іранських дослідників Алагманд С., Мозаффар Ф., Хоссейні С.Б., Седгпур Б.С., американських вчених Уайтхед Р.М., Амір Кіаеї, дослідників з Пакистану Зішан М., Алі А., польської психологині Ірени

Пуфаль-Струзік та українських вчених Гринчук О.І., Гупаловської В.А., Милашенко К.О., Петрук Н.Ю., Попова Р. А., Седих К. В., Рутиної Ю.В., Тягур Л.М. та інші.

Наше теоретичне дослідження проводилося з метою аналізу проблеми психологічних чинників самоактуалізації майбутніх психологів під час професійної підготовки.

Самоактуалізація — або найвищий людський досвід — насправді передбачає переміщення нашої уваги з себе на інших. Ми можемо розвинути мотивацію соціальної справедливості, доброти чи щедрості. Або у нас є якість покликання чи бажання робити добро іншим. Цю ще більш повноцінну версію самоактуалізації іноді називають «самореалізацією» (Greene, & Burke, 2007).

У процесі наукового пошуку передумов самоактуалізації група іранських вчених виділяє чотири чинники, що впливають на самоактуалізацію студентів в університетському середовищі: 1 - Розуміння власної природи: розуміння власної природи та виявлення прихованих і потенційних талантів. 2 - Індивідуальна еволюція. 3 - Розуміння фактів та істин: розуміння фактів та істин, вивчення науки і чеснот, пошук справедливості, пошук справедливості, свободи. 4 - У пошуках краси: Звертайте увагу на красу, яка подобається людині (Alaghmand et al., 2018).

Уайтхед Р.М. на підставі досліджень праць К. Гольштена, прийшов до висновку, що самоактуалізація визначається через 3 важливі аспекти. Перший – це індивідуалізація або процес становлення себе. Другий – це холізм, або визнання того, що організм і середовище складають значуще ціле. Нарешті, по-третє, самоактуалізація є єдиним мотивуючим потягом. (Whitehead, 2017).

Проводячи дослідження серед студентів вищих навчальних закладів Пакистану Зішан, М., Алі, А. звертають увагу на 7 чинників самоактуалізації для студентів, таких як особисте прагнення до самореалізації, здатність працювати в різних соціальних ситуаціях, самоповага серед студентів університету, соціальна ефективність респондентів, прагнення студентів до соціальної інтеграції, професіоналізм серед студентів та самооцінка – прийнятність серед університету. (Zeeshan & Ali, 2020).

Дослідник з Флориди, США, Амір Кіаеї, висунув теорію про концептуальну модель самоактуалізації, яка представляє це явище як цілеспрямований процес, який є важливим для благополуччя студентів і

може бути досягнутий за допомогою метапізнання (Кіаеі, 2014).

Обґрунтовуючи результати власного дослідження, польська психологиня Ірена Пуфаль-Струзік засвідчила про те, що обдаровані студенти мають значно вищий рівень самоактуалізації, тоді як обдаровані та самоактуалізовані студенти мають значно вищий рівень потреби в інтелектуальній стимуляції та вищий рівень самосприйняття, що разом робить хорошу основу для їх психічного здоров'я та ефективної роботи. (Pufal-Struzik, 1999)

Прояв здатності до самоактуалізації, самоуправління відбувається через самореалізацію для набуття відчуття самоефективності на шляху самовдосконалення як особистості взагалі, так й особистості майбутнього вчителя, здатного самостійно доводити власну діяльність до бажаного й логічно завершеного результату (Попов, 2017).

Дослідники Гринчук О.І., Петрук Н.Ю. вважають імідж майбутнього психолога чинником його самоактуалізації в умовах навчальної діяльності та в результаті аналізу результатів емпіричного дослідження зробили припущення, що майбутнім психологам потрібно працювати над розвитком показників самоактуалізації для подальшої реалізації у професійному житті, адже їхній теперішній стан буде перешкоджати професійному вдосконаленню. Особливо майбутнім фахівцям слід звернути увагу на такі компоненти самоактуалізації, як контактність, аутосимпатія, наявність проєктувального професійного розвитку (Гринчук & Петрук, 2021).

До чинників професійної самоактуалізації майбутніх психологів Гупаловська В.А. відносить такі: як вроджену тенденцію особистості до зростання та розвитку; протиріччя між наявними цілями й ступенем їх реалізації; внутрішньоособистісні суперечності і зовнішні впливи, які можуть породжувати кризи; діалектичні суперечності між становленням та розкриттям внутрішньої сутності, між соціальним і біологічним, суспільним та індивідуальним (Гупаловська, 2005).

Психологічний аналіз пікових переживань особистості, а саме модальність, якісна характеристика та глибина емоційних переживань особистості є вагомим чинником та, одночасно, проявом процесу самоактуалізації особистості. При цьому, в процесі розвитку людиною свого потенціалу особлива роль належить не пересічним, повсякденним емоціям, а яскравим, насиченим, особистісно значимим піковим переживанням (Седих & Милашенко, 2020).

У дослідженні самоактуалізації Тягур Л.М. виокремлює такі чинники: організаційно-психологічні (соціально-психологічний клімат колективу, особливості міжособистісної взаємодії в професійній діяльності, креативний потенціал робочого середовища закладу фахової передвищої освіти, задоволеність роботою, психологічна безпека); індивідуально-психологічні (здатність викладача до саморозвитку й особистісного зростання, креативний потенціал особистості викладача, самоефективність, мотивація професійної діяльності тощо). (Тягур, 2022).

Рутіна Ю.В. до групи чинників професійної самоактуалізації пропонує включати: 1) індивідуально-типологічні та професійно значущі якості особистості, тобто темперамент, характер, когнітивні здібності та можливості, ціннісні орієнтації та мотиви навчально-пізнавальної діяльності стосовно обраного фаху, рівень задоволеності ними та змістом майбутньої роботи, соціально-психологічну компетентність, професійну рефлексію та емпатію, самоідентичність (уявлення про себе як спеціаліста-психолога), локус контролю, переживання (подолання) криз фахового навчання; 2) індивідуальні організаційно-професійні чинники становлення професійної самоактуалізації, тобто рік їхнього навчання в ЗВО, рівень академічної успішності, наявність і характер особистісного досвіду роботи за фахом, характер міжособистісних відносин «студент – студент», «студент – викладач – ЗВО», двосторонні вимоги і мораль в системі «спеціаліст – роботодавець» (конфлікти, критика, довіра, емоційна підтримка, взаємодопомога, обмін досвідом, стимулювання). (Рутіна, 2017).

Отже, всі визначені чинники потребують подальших емпіричних досліджень для підтвердження або спростування ролі кожного з них у процесі самоактуалізації майбутніх психологів під час професійної підготовки.

Література

1. Гринчук О.І., Петрук Н.Ю. (2021). *Імідж майбутнього психолога як чинник самоактуалізації в умовах навчальної діяльності*. Соціальна психологія. Юридична психологія. Габітус.
2. Гупаловська В.А. *Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки* : автореф. дис. ... психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2005. 25 с.
3. Попов, Р. А. (2017). *Самоактуалізація та самореалізація*

особистості в контексті розвитку автономності студентів в освітньому процесі. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 5. С. 134-139

4. Рутіна Ю.В. (2017). *Чинники професійної самоактуалізації державних службовців.* Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 46. С. 17–21.

5. Седих К.В., Милашенко К.О. (2020) *Психологічний аналіз пікових переживань як чинника самоактуалізації особистості.* Психологія і особистість. 2(18)

6. Тягур Л. М. (2021) *Психологічна безпека освітнього середовища як чинник самоактуалізації викладачів педагогічного коледжу : дис... доктор філософії : спец.. 053 - Соціальні та поведінкові науки.* Психологія. Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти». Київ, 250 с.

7. Alaghmand, S., Mozaffar, F., Hosseini, S. B., & Sedghpour, B. S. (2018). Investigating Factors Affecting Students' Self-Actualization At University Spaces. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 10 (1.Suppl), 1-7. <https://doi.org/10.18662/rrem/32>

8. Amir Kiaei, Yalda, (2014). *The Relationship between Metacognition, Self-Actualization, and Well-Being among University Students: Reviving Self-Actualization as the Purpose of Education* FIU Electronic Theses and Dissertations. 1367.<https://digitalcommons.fiu.edu/etd/1367>

9. Greene, L., & Burke, G. (2007). Beyond self-actualization. *Journal of Health and Human Services Administration*, 30(2), 116–128. <http://www.jstor.org/stable/41288077>

10. Irena Pufal-Struzik (1999) *Self-actualization and other personality dimensions as predictors of mental health of intellectually gifted students*, *Roeper Review*, 22:1, 44-47, DOI: 10.1080/02783199909553997

11. Whitehead, Patrick. (2017). *Goldstein's Self-Actualization: A Biosemiotic View.* *The Humanistic Psychologist*. 45. 10.1037/hum0000047.

12. Zeeshan, M., & Ali, A. (2020). *Self-Actualization among Students of Higher Education Institutions in Pakistan.* *IRASD Journal of Educational Research*, 1(1), 24–28. Retrieved from <https://journals.internationalrasd.org/index.php/jer/article/view/405>

Бондарчук Д. П.

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

Науковий керівник: Проскурка Н. М.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Дослідження емоційного інтелекту в юнацькому віці є досить актуальним, оскільки цей період є ключовим у формуванні особистості, коли юнаки стикаються з багатьма завданнями, як пов'язаних з професійним формуванням, так і розвитком світогляду та внутрішнього "Я". Нездатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, правильно оцінювати реакції оточуючих, і навіть невміння регулювати свої емоції під час прийняття рішень у даному віці призводять до багатьох життєвих невдач, що вимагає своєчасного виявлення будь-яких труднощів у цій сфері.

Стан розробленості проблеми. Дослідженням емоційного інтелекту та його компонентів, зокрема у осіб юнацького віку, присвячували свої праці українські науковці: Г. Березюк, О. Власова, С. Дерев'янку, В. Зарицька, Н. Коврига, О.Лящ, І. Матійків, Е. Носенко, М. Шпак, та ін. автори.

Різні аспекти феномена емоційного інтелекту активно розглядалися у роботах зарубіжних дослідників: С. Андерсон, І. Андрєєва, Р. Бар-Он, Х. Вайзінгер, Д. Гоулман, Ю. Давидова, Ф. Дін, Д. Карузо, В. Кулганова, Р. Купер, Д. Люсін, Дж. Мейєр, К. Прохорова, А. Саваф, М. Самуйлов, П. Селовей, Дж. Сіаррок, Н. Холл та ін.

Мета дослідження. Дослідити особливості емоційного інтелекту у осіб юнацького віку.

Викладення основного матеріалу. У юнацькому віці розширюється коло факторів, здатних викликати емоційний відгук, способи вираження

емоцій стають гнучкішими та різноманітнішими, збільшується тривалість емоційних реакцій тощо. Важливість емоційного інтелекту для молодих людей пояснюється дослідниками тим, що це позитивно впливає на мотивацію до навчання, на академічні результати [4]. Високий рівень емоційного інтелекту загалом дає можливість краще адаптуватись, підвищує ефективність у спілкуванні та діяльності [5].

Термін "емоційний інтелект" вперше був використаний Дж. Майєром та П. Селовеєм у 1990 році. Вони визначили цю концепцію як здатність сприймати, розуміти, керувати та використовувати емоції для полегшення мислення [2]. Тобто модель П. Селовея та Дж. Майєра включала в себе лише когнітивні здібності, пов'язані з обробкою емоційної інформації.

На ранніх уявленнях П. Селовея та Дж. Майєра свою модель запровадив Д. Гоулман. Він додав до висвітлених ними компонентів ще декілька - ентузіазм, наполегливість та соціальні навички, тим самим поєднуючи когнітивні здібності, які були включені в до попередньої моделі, з особистими характеристиками [2].

Р. Бар-Он пізніше висунув широку інтерпретацію концепції «емоційного інтелекту». Автор визначає його як набір когнітивних здібностей, знань та компетенцій, які створюють можливість для ефективного життя [3]. Р. Бар-Он визначив п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту: пізнання себе (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність); навички міжособистісного спілкування (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність); здатність адаптуватися (розв'язання проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість); управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль над імпульсивністю); переважаючий настрій (щастя, оптимізм).

Таким чином, Р. Бар-Он підкреслює, що наявність цього різновиду інтелекту допомагає адаптуватися до змін та розв'язати особисті та міжособистісні проблеми повсякденного життя [3].

За О. Власовою, емоційний інтелект є емоційно-когнітивною здатністю, яка полягає в здатності управляти емоціями, що допомагають людині контролювати почуття психічного здоров'я та високу якість особистого життя [1]. С. Дерев'янка своєю чергою відзначає, що особистість з високим рівнем емоційного інтелекту може використовувати емоції та керувати ними для того, щоб досягти поставлених цілей [3].

На думку українських дослідників Е. Носенко та Н. Ковриги, емоційний інтелект можна розглядати як важливу інтегральну характеристику особистості, що реалізується в здібностях розуміти емоції, узагальнювати їхній зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти, за допомогою позитивних емоцій, успішній когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи досягненню індивідуального успіху [6;7].

Нами було проведено дослідження емоційного інтелекту осіб юнацького віку за методикою Н. Холла. Вибірку склали 60 осіб – студентів гуманітарних спеціальностей за напрямками підготовки «Психологія» та «Економіка». З них 30 студентів Національного авіаційного університету та 30 - Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана м. Київ. Вік респондентів від 18 до 22 років включно, з них 83,3% жіночої статі і 16,7% - чоловічої. 33,3% респондентів віком 22 роки, 26,7% респондентів 18 років, 15% респондентів 19 років, 13,3% - віком 21 рік та 11,7% - 20 років.

За результатами дослідження розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку нами було виявлено, що для більшості - 48,3% респондентів характерний середній рівень емоційної обізнаності, для 26,7% опитуваних характерним є низький рівень та для 25% - високий рівень емоційної обізнаності.

При високому рівні емоційної обізнаності у суб'єкта розвинена емоційна самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми внутрішніми емоціями, хороше розуміння ролі почуттів у роботі та спілкуванні. Низькі показники характеризуються слабкою здатністю до розуміння ролі власних почуттів у діяльності та у спілкуванні, недостатньою поінформованістю про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх роль. У таких осіб не виражена потреба в пізнанні самих себе, занижена самооцінка своїх здібностей, найчастіше неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими, низький рівень рефлексії та розуміння думок, почуттів іншої людини. Мають місце труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, що пов'язані з міжособистісною взаємодією.

За шкалою «управління своїми емоціями» більша половина респондентів – 73,3% продемонстрували низький рівень розвитку, а 26,7% - середній рівень. Високого рівня розвитку за даною шкалою виявлено не було. Що вище у суб'єкта рівень управління своїми емоціями, то характерніше для

нього вміння приймати та контролювати власні почуття та емоції, можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети. Особам юнацького віку з середнім рівнем даного показника властиве усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі.

Низький рівень самомотивації мають 55% респондентів, 35% мають середній рівень та 10% - високий. Що вище у суб'єкта рівень самомотивації, тим частіше він проявляє орієнтованість на результат, відчуваючи при цьому сильне прагнення досягати цілей і відповідати критеріям. За низького рівня самомотивації, юнаки не прагнуть вдосконалення, не ставлять перед собою завдання, мети.

51,7% респондентів продемонстрували середній рівень емпатії, третина респондентів – 33,3% опитуваних мають низький рівень, 15% - високий рівень емпатії. Середній рівень емпатії свідчить про те, що юнаки та юначки уважні до зовнішніх емоційних сигналів і добре вміють слухати. Респонденти з низьким рівнем емпатії не усвідомлюють почуттів, потреб і проблем інших людей, а з високим - відмінно розуміють емоцій інших людей, здатні співпереживати емоційному стану іншої людини і готові прийти на допомогу у більшості випадків.

За шкалою «розпізнання емоцій інших людей», для більшості респондентів – 55% характерний середній рівень, для третини – 33,3% - низький рівень та 11,7% мають високий рівень. При високому рівні розпізнання емоцій інших, особа здатна легко розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнерів, розуміти становище іншого та загалом уявити світ очима іншої людини. Особи з низьким рівнем розпізнання емоцій інших не володіють ефективною тактикою переконання, а з середнім - добре вміють слухати без упереджень і переконливо передавати інформацію.

Висновки. В результаті узагальнення даних нашого дослідження було встановлено, що майже половина респондентів - 43,3 % мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 41,7% опитуваних продемонстрували середній рівень розвитку емоційного інтелекту та тільки 15% – високий рівень.

Отже, опираючись на результати проведеного нами дослідження емоційного інтелекту серед осіб юнацького віку можна рекомендувати подальшу розробку та впровадження програми розвитку емоційного інтелекту.

Література

1. Власова О. І. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як властивості особистості. Луганськ : СНУ, 2004. С. 175- 181.
2. Гоулман, Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х. : Віват, 2019. 512 с.
3. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 312 с.
4. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.
5. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.
6. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Елеонора Носенко // Психологія і суспільство, 2004. № 4. С. 95-109.
7. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

Брюховецька О. В.

*докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психології та особистісного
розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»*

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. В останні часи система управління освітніми організаціями зазнає значних труднощів, оскільки діяти доводиться в нових політичних, економічних і соціокультурних умовах. Вирішення стратегічних освітніх завдань, визначених у законах України та інших нормативно-правових документах, залежить, у першу чергу, від якісного управління, що

здійснюється у освітніх організаціях, компетентності і здібностей їх керівників, а також від оволодіння ними змістом, методами і формами ефективного управління.

Разом з тим, теоретичний аналіз наукової літератури та аналіз практики управлінської діяльності керівників освітніх організацій свідчить про існування психологічних проблем управління закладами освіти, зумовлених особливостями професійної діяльності, що часто негативно позначаються на особистісному розвитку значної кількості управлінців, викликаючи професійні деформації їх особистості і, відповідно, утруднення в реалізації функцій управлінської діяльності. Отже, існує об'єктивна потреба в сприянні психологічної готовності до управлінської діяльності керівників освітніх організацій як неодмінній умови їх професійного вдосконалення.

Особливе місце в цьому процесі належить системі післядипломної освіти, оскільки вона за своїм призначенням фактично забезпечує перепідготовку і підвищення кваліфікації фахівців, є інструментом перебудови системи освіти і, відповідно, соціальних перетворень на якісно новому рівні.

Стан дослідження проблеми. Аналіз наукової літератури показав, що у наукових дослідженнях в галузі організаційної психології, психології управління та педагогічної психології вивчалися питання, що висвітлювали окремі аспекти зазначеної проблеми. Вивчення проблеми людини як суб'єкта особистісного розвитку, здатного до творчої реалізації програми власного життєвого шляху, представлено в працях М. Й. Боришевського, О. В. Киричука, Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, В. О. Моляко, Т. М. Титаренко, В. А. Семиченко, В. О. Татенка, Н. В. Чепелевої та ін.

У працях О. М. Бандурки, О. І. Бондарчук, В. П. Казміренка, Л. М. Карамушки, Н. Л. Коломінського, Л. Е. Орбан-Лембрик, М. І. Пірен, Ю. М. Швалба та ін. вивчалися професійно важливі особистісні якості управлінців, але здебільшого висвітлювалися лише окремі чинники та умови їх розвитку.

Окремі проблеми становлення і розвитку особистості в процесі підготовки до професійної діяльності та безпосередньо в її процесі представлені в дослідженнях Г. О. Балла, О. І. Бондарчук, Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкіна, С. Д. Максименка, В. А. Семиченко, Т. С. Яценко та ін.

У працях О. Ф. Бондаренка, З. Г. Кісарчук, С. Д. Максименка, Н. Ю. Максимової, В. Г. Панка, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелевої, Т. С. Яценко та інших дослідників визначено принципи психологічної допомоги

особистості загалом і в системі освіти, зокрема. Технології роботи організаційних психологів щодо надання психологічної допомоги в контексті розв'язання проблем професійного становлення і розвитку особистості, попередження професійного стресу і «вигорання», планування професійної кар'єри управлінців проаналізовано в межах організаційної психології (О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, Т. В. Зайчикова, О. П. Щотка та ін.).

У працях Л. М. Карамушки, Н. Л. Коломінського, Л. Е. Орбан-Лембрик та ін. визначено психологічні умови формування готовності менеджерів освіти до управлінської діяльності, а також теоретико-методологічні засади підвищення їх психологічної компетентності в процесі підвищення кваліфікації.

Мета дослідження – визначити особливості формування психологічної готовності керівників освітніх організацій до управлінської діяльності засобами особистісного розвитку в умовах післядипломної освіти.

Методи та організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі освітніх організацій з різних регіонів України. У дослідженні взяли участь керівники та адміністрація закладів освіти (140 осіб).

У процесі емпіричного дослідження були використані такі психодіагностичні методики: методика «Оцінка емоційного інтелекту/емоційного розвитку (EQ)» (Н. Холла); методика «Оцінка впевненості»; методика «Оцінка стресостійкості»; методика «Діагностика розвитку креативності в менеджменті».

Спираючись на отримані дані ми розподілили всіх досліджуваних керівників освітніх організацій на три групи відповідно до рівня сформованості психологічної готовності до управлінської діяльності. Переважна більшість досліджуваних керівників має середній (60,0% від загальної кількості респондентів) і низький (12,5% досліджуваних) рівень сформованості психологічної готовності до управлінської діяльності. Керівники з недостатнім рівнем сформованості психологічної готовності до управлінської діяльності гірше адаптуються до нових соціально-економічних умов, більш агресивні і схильні обвинувачувати у своїх невдачах долю або інших людей, наприклад, своїх підлеглих, погано орієнтуються в важких ситуаціях, не вірять у свої сили.

І лише 27,5% досліджуваних керівників були віднесені до групи з високим рівнем сформованості психологічної готовності до управлінської

діяльності.

Також виявлено низку типових недоліків у діяльності керівників освітніх організацій за сучасних умов: невміння раціонально використовувати свій час, енергію, навички, здатність долати стреси тощо; відсутність ясного розуміння своїх особистісних цінностей; відсутність ясності у питаннях про мету свого особистого та ділового життя; відсутність настрою на нові можливості, ситуації та сприйняття нового, зупинений саморозвиток; відсутність стратегії, що є необхідною для прийняття рішень, а також здатності вирішувати самостійно складні проблеми; відсутність здатності генерувати нові ідеї, невміння використовувати нові ідеї; недостатня здатність забезпечувати участь та допомогу з боку оточуючих людей впливати на їх рішення; застарілі негуманні чи недоречні уявлення про роль керівника; відсутність практичних навичок домагатися результатів від роботи підлеглих; відсутність здатності або бажання допомагати іншим у розвитку та поширенні їхніх можливостей; відсутність вміння формувати колектив, сприяти розвитку та підвищенню ефективності команд; низький рівень розвитку особистісних якостей, важливих для управлінської діяльності.

Висновки. Загалом було констатовано, що рівень сформованості психологічної готовності керівників освітніх організацій до управлінської діяльності є недостатнім. Відповідно, було зроблено висновок про необхідність впровадження програми організаційно-психологічного супроводу підготовки керівників в системі післядипломної освіти, яка сприяла б розвитку психологічної готовності керівників освітніх організацій до управлінської діяльності.

Література

1. Бондарчук О. І. Формування психологічної компетентності керівників освітніх організацій в умовах післядипломної педагогічної освіти: наук.-метод. посіб. / О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, О. В. Брюховецька [та ін.] ; за наук. ред. О. І. Бондарчук. - Київ : Наук. світ, 2012. - 190 с.
2. Даниленко Л. І. Освітній менеджмент: навч. посіб. / Л. І. Даниленко, Л. М. Карамушка. - Київ, 2003. - 400 с.
3. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту: навч. посіб. / Л. М. Карамушка. - Київ, 2004. - 424 с.
4. Кремень В. Г. Філософія управління / В. Г. Кремень, С. М. Пазиніч, О. С. Пономарьов. - Х., 2008. - 524 с.

Волошина Ю.І.

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

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'Ї З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІК ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Даний напрямок активно використовується сімейними психологами з 80-х рр. ХХ століття. Автором його є німецький невролог, психіатр і психотерапевт Н. Пезешкіан. В основі даного методу лежать міжкультурні дослідження більш ніж 20 культур з усіх п'яти континентів. Носсрат Пезешкіан називає шість тез позитивної терапії, в тому числі і сімейної: допомога самому собі; універсальний характер терапії; транскультурний аспект; змістовний аспект; метатеоретичний аспект; відносність сімейних зв'язків.

Позитивна психотерапія - особлива форма терапевтичного мислення. Хоча сім'я знаходиться в центрі її уваги, терапевт не обмежується родиною як терапевтичної одиницею. Навпаки, він не тільки прагне дивитися на кожного члена сім'ї як на окрему особистість, а й повинен враховувати при терапії більш загальні соціальні фактори.

Основними техніками позитивної терапії є: перше інтерв'ю; східні історії; опрацювання чотирьох сфер актуального і базового конфліктів; техніка опрацювання актуальних здібностей (Пезешкіан, 1993; 1992; 1996).

Позитивна психотерапія - це «глибинний психологічно орієнтований» метод психотерапії. Це означає, що явища несвідомого психічного життя: пригнічені інстинктивні імпульси і їх перетворення, афекти і «збережені в дорослому житті дитячі фантазії, уявне задоволення і очікуване за нього покарання» (Фрейд А., 1993) - досліджуються з метою використання отриманих даних для корекції відхилень «Я» і відновлення його цілісності. Для досягнення цієї мети потрібно спочатку «дослідити її («Я») зміст, межі і функції, простежити історію її залежності від зовнішнього світу, «Я» і «Над-Я».

Сімейна терапія - різновид групової терапії, метою якої є перетворення відносин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних і психокорекційних методів, подолання негативної психологічної

симптоматики і підвищення функціональності сімейної системи. В сімейній терапії психологічні симптоми і проблеми розглядаються як результат неоптимальних, дисфункціональних взаємодій членів сім'ї, а не як атрибути того чи іншого її члена. Сімейна терапія реалізує інтерперсональний підхід до вирішення проблем, і завдання психотерапевта полягає в тому, щоб змінити за допомогою відповідних дій («інтервенцій») сімейну систему в цілому.

Стратегії позитивної сімейної психотерапії являють собою огляд можливостей застосування терапевтичних технік. Вони гнучко пов'язані з особливими вимогами ситуації, в якій знаходиться пацієнт або його сім'я.

- 1) Робота з одним клієнтом.
- 2) Партнерські проблеми.
- 3) Нервовий зрив.
- 4) Нуклеарна сім'я (батько-мати-дитина).
- 5) Робота з розширеною сім'єю..
- 6) Психосоматика і сім'я.
- 7) Психози в позитивній сімейній терапії.
- 8) Позитивна групова психотерапія.
- 9) Групи самопомоги.

Позитивна сімейна психотерапія характеризується гнучкістю в системі взаємовідносин «психотерапевт - індивід - сім'я - суспільство». Основні зусилля психотерапевта спрямовані на сім'ю. Він допомагає сім'ї через індивіда і сприяє продуктивній взаємодії членів сім'ї з оточуючим співтовариством. Таким чином, позитивний підхід в сімейній терапії орієнтується на ресурси сім'ї та індивіда, на соціоекологічний і культурний потенціал.

Гордієнко Н. В.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ КОНСУЛЬТАНТІВ ЦЕНТРІВ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ З УЧИТЕЛЯМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Центри професійного розвитку педагогічних працівників, як нові інституції у сфері освіти, мають на меті вибудовування

своєї діяльності на європейських підходах – як сервісні центри. Основними завданнями центру є сприяння професійному розвитку педпрацівників, їх психологічна підтримка та консультування, надання професійної допомоги спеціалісту окремо або закладу у цілому.

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. Тому сьогодні, як ніколи, істотно зростає роль консультантів центрів професійного розвитку, які мають надавати першу психологічну допомогу та підтримку усім учителям, відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти.

Мета даної публікації полягає у визначенні особливостей психологічної взаємодії консультантів центрів професійного розвитку педагогічних працівників з учителями в умовах воєнного стану.

Викладення основного матеріалу. Психологічна взаємодія консультантів центрів професійного розвитку педагогічних працівників з учителями є необхідною умовою ефективності педагогічного процесу. Особливо у непрості часи війни, коли вся країна знаходиться у незвичних для нас умовах.

Поняття «взаємодія» включає у себе взаємний вплив людей, що породжує їхні взаємні зв'язки, відносини, спілкування, сумісні переживання та діяльність. У працях Я. Пономарева, В. Мухиної та ін. розвинуто ідею впливу людей на індивідуальну діяльність людини, доведено взаємозв'язок індивідуальних можливостей людини в умовах взаємодії в групах (А. Петровський), виявлено, що взаємодія може відображати як суб'єкт-об'єктні, так і суб'єкт-суб'єктні відносини.

Слід зазначити, що психологічна взаємодія під час адаптації та професійного становлення педагога у воєнний час передбачає створення умов та реалізацію певних заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати консультант центру, який має достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування і природної здатності проявляти співчуття та людяність.

Психологічна взаємодія консультантів центрів професійного розвитку та учителів включає в себе виконання певних завдань:

- розуміння особливостей освітнього середовища в умовах війни;
- усвідомлення педагогом власних життєвих цінностей і переконань у період війни;
- виявлення перешкод в особистісному і професійному житті;

- активізація мотивації у педагогічній діяльності під час війни;
- виявлення перспектив професійного зростання і розширення напрямків ефективних дій у професійній діяльності й особистісному розвитку під час війни.

- Під час виконання цих завдань слід визначити механізми розгортання взаємодії консультантів та вчителів. До них можна віднести взаєморозуміння, вплив, взаємини, зв'язки, координацію.

Також, хочеться відмітити, що особливим моментом під час війни є доповнення ролі консультанта тьюторством, яка була запроваджена пандемією. Консультант здійснює підтримку та навчання педагогів у дистанційному режимі, забезпечуючи допомогу вчителю ефективно організувати свою професійну діяльність. Тому психологічну взаємодію консультантів та вчителів потрібно спрямовувати на:

- Створення сприятливих умов для активізації мотивації педагогів у роботі під час війни.

- Допомогу «молодим вчителям» щодо адаптації в педагогічній діяльності у воєнний час.

- Розвиток стресостійкості та профілактика емоційного вигорання під час війни.

- Набуття навичок вирішення проблемних ситуацій безконфліктним шляхом.

- Допомогу на підтримку і нормалізацію психічного стану учнів.

- Розвиток здатності до саморефлексії в професійній діяльності тощо.

Обмін інформацією відбувається не лише між окремими учасниками освітнього процесу, а і між інститутами післядипломної освіти, центрами, управліннями та закладами освіти. Слід зазначити, що у період війни доцільно створювати спільноти у соцмережах, де буде розміщуватися найбільш актуальна інформація, доступна безпосередньо вчителям.

Як відомо, центри професійної освіти педагогічних працівників створені нещодавно. Тож, для того, щоби усі центри могли між собою співпрацювати та отримувати оперативно інформацію, слід створити канал комунікації між центрами професійного розвитку на всеукраїнському рівні, що було б дієво, особливо у воєнний період, і допомагало б у роботі новоствореним структурам у післявоєнний мирний час.

Висновки. Отже, узгодженість планування роботи консультантів центрів професійного розвитку педагогічних працівників з учителями в умовах воєнного стану відбувається у незвичних для нас умовах. Це виклик

для всіх учасників освітнього процесу. Тому ми повинні перемістити фокус уваги з академічних успіхів на підтримку і нормалізацію психічного стану педагогів.

Таким чином, консультанти центрів професійного розвитку педагогічних працівників в умовах воєнного стану мають враховувати особливості психологічної взаємодії з учителями, яка вимагає кваліфікованого психологічного супроводу та підтримки психологічного благополуччя педагога в їхній професійній діяльності.

Література

1. Андрощук І. В. Взаємодія як педагогічна категорія / І. В. Андрощук // Педагогічний дискурс. - 2013. - Вип. 14. - С. 1-19. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2013_14_5.
2. Кожушко С. Взаємодія як філософське й психологічне поняття / С. Кожушко // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2013. – Вип. 4. – С. 261 – 266. - Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1221>
3. Психологічна підтримка в умовах війни Режим доступу: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>

Гуменюк І.

*аспірант кафедри психології управління
Державного закладу вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»*

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

В умовах трансформацій освітньої галузі вчитель, завдяки особистісному потенціалу, здатний здійснювати якісно професійну діяльність, бути впевненим, мобільним, гнучким до будь-яких змін. Крім того, особистісний потенціал педагога супроводжує процес реалізації вчителя як професіонала, знижує небезпеку професійного вигорання, деструкцій, деформацій особистості. За допомогою внутрішніх резервів педагог спроможний вільно орієнтуватися у складних соціокультурних обставинах, майстерно діяти в умовах вирішення освітніх завдань тощо. Тому, проблема розвитку, вдосконалення особистісного потенціалу вчителів в умовах змін набуває надзвичайно високої актуальності та потребує

детального розгляду.

Особистісний потенціал як предмет наукового дослідження висвітлено у працях достатньої кількості вчених, але на особливу увагу заслуговують праці сучасних дослідників (О. Бондарчук [1], І. Безсмертна [2], О. Демид [2], А. Костилова [5], А. Москальова [6], Р. Овчарова [5], та ін.), які характеризують сутність і особливості особистісного потенціалу вчителя.

Важливими для нашого дослідження є праці науковців (Л. Байсара [3], Е. Носенко [3], О. Акімова [7], В. Галузьяк [7], В. О. Татенко [4], В. Федорчук [8], М. Москальов [9] та ін.), присвячені проблемі розвитку особистісного потенціалу вчителя.

Однак, незважаючи на те, що вчені проблему особистісного потенціалу вчителя розглядали доволі ґрунтовно, не вирішеним залишається питання розвитку досліджуваного явища в умовах реформування початкової школи.

Мета статті – презентувати програму розвитку особистісного потенціалу вчителів, висвітлити результати ефективності її впровадження в умовах реформування початкової школи.

Програма розвитку особистісного потенціалу вчителів розрахована на 12 годин, із них: 8 год. – аудиторні заняття, 4 год. – самостійна робота.

Включає програма розвитку досліджуваного явища два змістові модулі: Модуль 1. Сутність, основні підходи, психологічні особливості та чинники вивчення особистісного потенціалу вчителів в умовах реформування початкової школи; Модуль 2. Умови розвитку особистісного потенціалу вчителів на засадах реформування початкової школи.

Основною метою програми розвитку особистісного потенціалу вчителів є висвітлення змісту, психологічних особливостей, чинників особистісного потенціалу вчителів в умовах реформування початкової школи.

Реалізуючи програму розвитку особистісного потенціалу вчителів в умовах реформування початкової школи, було застосовано такі форми роботи: тематична дискусія, особистісно-орієнтований тренінг, консультація, самостійна робота тощо. Серед дієвих методами втілення створеної програми було обрано: «порожній стілець», медитація, «модель балансу», «модель відносин», «п'ятикрокова стратегія вирішення конфлікту», техніка метафори, позитивна інтерпретація та ін.

Вважаємо за необхідне розкрити зміст кожного модуля програми.

Перший модуль програми було здійснено за допомогою тематичної дискусії, що дозволило охопити такі аспекти особистісного потенціалу

вчителів:

- зміст і показники особистісного потенціалу вчителів;
- роль особистісного потенціалу вчителя;
- дотримання і використання вчителями принципів реформування початкової школи;
- роль особистісного потенціалу як чинника попередження і подолання професійних деформацій вчителів.

Під час реалізації першого модуля програми розвитку особистісного потенціалу вчителів учасники мали можливість розширити, поглибити знання щодо змісту, структури особистісного потенціалу педагогів, усвідомити інформацію про зміст і особливості реформування початкової школи, підвищити рівень мотивації до розкриття власного особистісного потенціалу, сформувані ціннісне ставитися до своїх внутрішніх ресурсів, розвинути вміння попереджати і долати труднощі у професійній діяльності.

Здійснюючи реалізацію другого змістового модуля програми розвитку особистісного потенціалу вчителів, було опрацьовано такі завдання:

- оволодіння вчителями знаннями щодо сутності особистісного потенціалу як чинника ефективної професійної діяльності;
- визначення психологічних особливостей особистісного потенціалу вчителя в умовах реформування початкової школи;
- оволодіння вчителями методами діагностики особливостей особистісного потенціалу;
- сприяння розвитку особистісного потенціалу вчителів задля конструктивного подолання професійних деформацій;
- оволодіння вчителями вміннями і навичками у розробці програм розвитку особистісного потенціалу в умовах реформування початкової школи.

Реалізація другого змістового модуля здійснювалася у формі тренінгу, який складався з п'яти етапів:

- вступного, який надав змогу учасникам познайомитися, визначити аспекти співпраці, озвучити очікування від зустрічі;
- інформаційного, під час якого учасники отримували завдання на оволодіння знаннями щодо сутності, основних підходів, психологічних особливостей особистісного потенціалу вчителя, принципів реформування початкової школи;

- діагностичного, впродовж якого педагоги мали змогу здійснити оцінювання рівня власного особистісного потенціалу;
- розвивального, який передбачав вдосконалення вмій і навичок подолання професійних деформацій, складання програм розвитку особистісного потенціалу в умовах реформування початкової школи;
- заключного, завдяки якого учасникам надавалася можливість здійснити рефлексивний аналіз, усвідомити результати роботи на тренінгу тощо.

На завершення роботи за другим модулем учасники отримували завдання для самостійного опрацювання: визначити якості особистісного потенціалу, що допомагають вийти із професійної кризи; скласти індивідуальну програму розвитку особистісного потенціалу як чинника суб'єктивного благополуччя.

Висновки. Таким чином, програма розвитку особистісного потенціалу вчителів в умовах реформування початкової школи надає можливість створити сприятливі умови для активізації в учителів потреби до вдосконалення особистісного потенціалу, розвитку ціннісного ставлення до власних внутрішніх ресурсів, підвищення рівня здатності до збагачення особистісного потенціалу. Результати впровадження програми розвитку особистісного потенціалу вчителів показали її ефективність в умовах реформування початкової школи. Серед перспективних напрямів дослідження вважаємо за необхідне розглянути проблему особливостей прояву особистісного потенціалу представників різних педагогічних професій.

Література

1. Бондарчук О. І. Психологічна підготовка керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін: гуманістично-ціннісний підхід. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів: ЧНПУ, 2014. Т. 1. Вип. 121. С. 38-43.
2. Безсмертна І. С., Демид О. А. Особистісний потенціал як чинник адаптації в умовах дослідження сучасного середовища. URL: <http://www.sworld.com.ua/konfer30/671.pdf>.
3. Байсара Л. І., Носенко Е. Л. Методичний посібник до вивчення курсу: Позитивна психологія. Дніпропетровськ, 2014. 100 с.

4. Татенко В. О. До питання про соціально-психологічний потенціал суб'єктно-вчинкового підходу. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 204-225.
5. Костылева А. А., Овчарова Р. В. Влияние личностного потенциала педагога на диалог в педагогическом общении. Курган, 2012. 128 с.
6. Москальова А. С. Психологічні особливості особистісного потенціалу подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник післядипломної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 61-75.
7. Акімова О. В., Галузьяк В. М. Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя: монографія. Вінниця, 2014. 416 с.
8. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
9. Москальов М. В. Психологічні умови підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2009. 265 с.

Дацун О.В.

*старший викладач кафедри педагогіки
та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

Ємельянова Д.С.

*здобувачка вищої освіти 5 курсу факультету
лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет*

ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

У зв'язку з розгортанням РФ повномасштабної війни на території України та виникненням складної соціально-політичної ситуації гостро актуальною є психологічна допомога сім'ям, зокрема, дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних подій. Коли в житті дітей трапляються психотравмуючі події, такі як війна – це болючий досвід, який непросто інтегрувати дитячій психіці, – за належної підтримки багато дітей можуть впоратись із цим досвідом і відновити повноцінне функціонування.

Задача психолога сьогодні - знайти методи зниження тривожності для дитини, в той самий час не травмувати її ще більше, адже те, що гарно працює в мирний час, може бути травматичним під час війни.

У зв'язку з окресленою проблемою, вивчення особливостей використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу і створення практичних рекомендацій є як ніколи актуальними. Метою нашого дослідження стало теоретичне обґрунтувати та провести експеримент з використанням ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу. На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів дослідження, нами було виділено ряд рекомендацій щодо зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

Техніки заспокоєння дітей

Дитина реагує на емоційний стан мами, за принципом акумулятора. Спокійна мама впродовж дня – дитина спить спокійно вночі.

- Ваша будь-яка реакція нормальна в цих ненормальних умовах.

- Дихайте! За будь-якою методикою.

- Згадайте, чим ви займалися раніше, що у вас виходить найкраще.

Якщо ви ніколи не робили бутерброди – то не намагайтеся зараз стати першокласним колбасонарізувачем. Гарно шили? – шийте, гарно малювали – замалюйте все для історії. Були бухгалтером – займіться організацією запасів продуктів харчування та ліків. Не можете думати, емоції переповнюють? – мийте підлогу. Як не допомогло – помийте ще раз.

- Більше тактильності з дитиною. Обіймайте впродовж дня, можете полоскотати, посміятися. Разом пострибайте, зробіть одне одному масаж.

- Займіться «пошуком скарбів» разом з дитиною. Навіть якщо ви весь час в бомбосховищі – займіться дослідженням місцевості. Розгляньте підлогу, стіни, знайдіть різні образи в тріщинках чи нерівностях поверхні. Уявіть, що ви досліджуєте невідому планету і треба для нових жителів скласти план території (наприклад для комах, що прокинуться влітку чи створіть самі цих мешканців з будь-яких маленьких предметів – іграшок, монет, камінчиків, шматочків паперу). Назвіть цю нову планету (наприклад, планета Тиші, Нових вражень – і ви вже будете спускатися не в бомбосховище, а на вашу планету).

- Нехай дитина побуде репортером. Можна сказати: «Я знаю одного сміливого репортера, який також розкаже нам всім що відбувається. Ти

можеш взяти інтерв'ю у людей, що поруч, розказати що ти бачиш».

- Не забувайте хвалити дитину. Хай вона щось зробить вперше! – Свій перший бутерброд, складений рюкзак чи розмову з іншим дорослим про допомогу.

- Спробуйте інтелектузувати інформацію. В нашу лексику ввійшли нові слова – Євросоюз, громадська оборона, гуманітарна допомога – запропонуйте дитині знайти в інтернеті значення цих термінів.

- Не забороняйте дитині відчувати! Гнів, страх, тривога, безпорадність – це нормальні відчуття. Обніміть її, спитайте – «Ти зараз боїшся? Я також. Давай подумаєм, а що б нам допомогло зараз бути сміливими?»

- Малюйте. Олівцями, фломастерами, фарбами. Будь-чим на будь-чому. Малюйте мрію, весну, перемогу. Малюйте побажання нашим воїнам, викладайте ці малюнки на власних сторінках в соц мережах!

- Не соромтеся емоцій дитини. Не соромтеся самі проявляти емоції. Чесні емоції значно краще, ніж приховані. В такому разі дитина не почне фантазувати про власні страхи.

При прояві страху дитини, плачу вночі

- Покладіть руку дитини собі на зап'ясток чи груди, щоб вона відчувала ваш пульс, ваше спокійне дихання.

- Дихайте глибоко та рівно, щоб дитина почала дихати з вами в одному ритмі.

- Зробіть легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла дитини.

- Якщо дитина починає говорити – слухайте, покажіть заінтересованість в її словах та емоціях.

- Якщо дитина плаче – не зупиняйте.

- Дайте відчутти, що ви поруч – покладіть свою руку на плече чи спину дитини. Погладьте по голові.

- При руховому збудженні – обніміть дитину зі спини, притуліть спиною до себе. Дихайте спокійно.

- Промасуйте «позитивні» точки – мочки вух, потріть від переносці вверху лоба, внутрішні сторони долонь.

Завивання сирени

- Спів. Він заспокоює. Згадайте колискові, що співали своїй дитині раніше. Посадіть дитину собі на коліна, обійміть, погойдуючись заспівайте тихо колискову або іншу ліричну пісню українською. В першу чергу заспівайте її собі – ваше спокійне дихання заспокоїть дитину. Томас Вебер

рекомендує співати гімн – чудово, якщо дитина знаходилася до того в активному стані.

- Діти можуть уявляти себе стайкою різних звіряток – вовчата, котики, песики, тигренята. Запитайте їх – а хто ми сьогодні? А як сміливі тигренята говорять? – Як ми можемо почути всіх сміливих тигренят і зібрати їх разом?

Темрява і тиша в укритті чи підвалі

- Найкраще заспокоює гойдання. Маленьку дитинку ми просто загойдуємо, притискаючи до себе. Діти старші можуть покласти руки одне одному на плечі і плавно розхитуватися, наче морські хвилі зі сторони в сторону. «Ви – велике безкрайне море, ви – хвилі, які набігають на берег та відкочуються назад. Давайте згадаємо як шумить море і зі звуком Ш-Ш-Ш будемо морськими хвилями раз – два – ш – ш». Можна зробити з паперу маленький кораблик і передавати його з рук в руки – пустити в плавання по безкрайньому морю.

- Запропонуйте уявити що ви – великий потужний годинниковий механізм і від вашого гойдання час буде йти правильно. «Давайте допоможемо часу на нашій Землі йти так, як треба, бо без нашої допомоги він може зламатися. Розхитуємось зі сторони в сторону зі словами «Тік – так, тік – так». Можна потім промовляти тихіше і тихіше, лишаючи лише похитування зі сторони в сторону.

- Візьміть в руки невеличкий м'ячик, чи м'яку іграшку, чи будь-що, що можна звернути кулькою. Уявіть, що цей м'ячик – це наша планета. І ми, маємо подарувати їй спокій, надію, показати, що ми всі її оберігаємо. Давайте будемо спокійно дихати, обережно і повільно передавати один одному нашу планету з рук в руки так, наче це наш найбільший скарб. (Повільно передавати з рук в руки м'ячик, не поспішаючи, бажано в одному повільному ритмі).

- Гра «Я тут, я поруч». Сядьте в коло чи в лінію, візьміться всі за руки, але не стискайте долоні сильно, лише легенько доторкніться. Повільно рахуємо один – два – один – два. На рахунок «один» не сильно стискаємо правою рукою руку сусіда, на рахунок «два» - стискаємо лівою рукою. Виконуємо вправу впродовж 2 хвилин. Можна періодично «запускати хвилю» стискань по колу в одну та в іншу сторону.

Клаустрофобія і відчуття стиснення

- Розпізнати клаустрофобію можна по широко відкритих очах та розширених зіницях людини. Головне завдання при цьому – дихати спокійно

і повільно без паузи протягом кількох хвилин. Обережно! Впродовж вправи не намагайтеся тримати або обіймати дитину. Візьміть руку дитини і покладіть її долонь собі на груди чи живіт – так, щоб дитина відчувала як ви дихаєте. Покажіть як ви вдихаєте носом, а видихаєте повільно через рот, наче надуваєте кульку. Піднесіть свою долонь до обличчя дитини на відстані 15 – 20 см і запропонуйте подмухати вам на долонь. Те саме можна запропонувати, але щоб дитина повільно дмухала на власні долоні по черзі – на праву і на ліву.

Панічна атака

- Запропонуйте дітям взятися за руки одне з одним або з дорослими. Зробіть декілька разів вдих і повільний видих. Запропонуйте подивитися – якого кольору у них взуття? Роздивіться які шнурки, застібки і візерунки є у їх взуття, які плямки? При цьому не забувайте слідкувати за диханням дитини. А тепер запропонуйте подивитися а яка підлога, на якій вони стоять? – з якого матеріалу зроблена, якого кольору, які візерунки на підлозі? Далі запропонуйте роздивитися яке взуття у сусіда? А який одяг? Коли побачите, що діти вже роздивляються одне одного можете попросити розказати – хто що запам’ятав із одягу одне одного.

Висновки. Запропоновані нами ігри та техніки підтримки батьків та дітей під час війни було розроблено нами в перші дні війни, коли фактично не було ніяких рекомендацій як можна підтримати дитину і одразу почали застосовуватись психологами, батьками, вчителями у бомбосховищах. Сьогодні ми маємо багато позитивних відгуків від колег з усіх куточків України за дану розробку.

Література

1. Дацун О.В. Ігри з дітьми під час воєнних дій. К. – 2022. Режим доступу [<https://www.facebook.com/elena.datsun.7>]
2. Дацун О.В. Техніки заспокоєння дітей. К. – 2022. Режим доступу [<https://www.facebook.com/elena.datsun.7>]
3. Ємельянова Д.С. Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу. – Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». – Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. – 41 с.

Євменова О.К.

*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 педагогічних наук, доцент
кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Протягом останніх десятиліть в нашій країні і в усьому світі загалом доволі часто звертають увагу на питання емоційного вигорання. Під даним поняттям мають на увазі стан, що характеризується емоційним виснаженням що поступово зростає, стан емоційного вигорання, в більшості випадків, призводить до особистісних змін під час комунікації з оточуючими. На думку Фрейденберга, існує так звана група ризику, що складається з людей які довгий час працюють без емоційної підтримки. Пізніше Христина Маслач подала своє визначення емоційного вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток низької самооцінки, негативного відношення до роботи та втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів [3, с 9-11].

У наступні роки було проведено та опубліковано десятки досліджень щодо «емоційного вигорання», однак це призвело до сумбуру як у розумінні даного терміна, так і в моделях, що пояснюють емоційне вигорання. Г. Сельє трактував дане явище з позиції теорії стресу, що в свою чергу автоматично нівелює вплив професійного середовища на особистість. У цьому контексті емоційне вигорання настає у разі накопичення великої кількості негативних емоцій та відсутності способу їх розрядки.

У 1993 році на конференції з проблеми дослідження емоційного вигорання в Сан-Франциско вченим вдалося дійти відносного розуміння даного феномена, що було відображено у трьох підсумкових положеннях:

1. Синдром емоційного вигорання має структуру, що складається з трьох елементів, що включає психоемоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію професійних досягнень.

2. Вигорання представляє собою відносно незворотній феномен.

3. Синдром вигорання є загальнопрофесійним феноменом, властивий, в першу чергу, професіоналам у сфері «допомагаючих» професій. [4].

На теренах пострадянського середовища, почали звертати увагу на емоційне вигорання в 90-х роках минулого століття, тоді це було пов'язане з економічною та політичною нестабільністю. В. Бойко зазначав, що емоційне вигорання набувається у процесі життєдіяльності людини і саме цим «вигорання» відрізняється від інших форм емоційної ригідності. В. Орел, аналізуючи даний синдром, приходять до висновку, що емоційне вигорання є дезадаптаційним і може розглядатися як своєрідна інтегративна реакція на дезадаптацію суб'єкта до його професійного середовища.

Синдром емоційного вигорання у студентів виникає під впливом безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів і проявляється як «приглушення» емоцій, зникнення гостроти почуттів та переживань, збільшення числа конфліктів з партнерами зі спілкування, байдужість та відгородженість від переживань іншої людини, втрата відчуття цінності життя, втрата віри у власні сили та ін. Серед причин емоційного вигорання у студентів, можна виділити наступні аспекти: підвищене почуття відповідальності у виконанні навчальної роботи; страх; одноманітність і нудьга; проблеми у відносинах з викладачами; проблеми в сім'ї та в навчанні; тривала перевантаженість студентів. З цього можна виділити ряд факторів, що сприяють появі та розвитку емоційного вигорання:

- багатогодинний характер роботи, який не оцінюється належним чином;
- прагнення до гарної успішності;
- неправильно організована робота з навчальним матеріалом;
- бажання отримати підвищену стипендію;
- організаційні та професійні стреси [2].

Емоційне вигорання сильно заважає навчальному процесу і робить його малоефективним: студент не має сил, мотивації вчитися. Насамперед воно вплине на успішність: студент більше не може ефективно виконувати навчальні завдання. Специфіка побудови навчальної програми полягає у тому, що неможливо вивчити програму другого семестру, не засвоївши матеріал першого семестру. Студент, який відчуває синдром емоційного

вигорання, не може ефективно опанувати нові дисципліни при незасвоєнні попередніх, виникає явище «снігової кулі», коли втрачаються міждисциплінарні зв'язки та логіка у формуванні знань.

Розглядаючи симптоми емоційного вигорання у студентів, що виявляються при вигоранні в навчанні, їх можна поділити на п'ять основних груп: *фізичні* – постійні головні болі, втома, проблеми зі сном (недосип, безсоння), вага зменшується або, навпаки, збільшується, брак сил, швидка стомлюваність; *емоційні* – байдужість, брак емоцій, песимізм, фрустрація та безпорадність, драгівливість, тривожність, ридання, істерики, душевні страждання, почуття провини; *поведінкові* – під час навчання часте бажання перерватися, все кинути, нічого не робити, скоріше піти із заняття, уроку, пари; *інтелектуальні* – туга, зневіра, втрата інтересу до навчання та вивчення нових речей, теорій, навчань; *соціальні* – соціальне життя сходить нанівець, відсутні енергія для активного (або будь-якого) суспільного життя, зникає бажання займатися навіть своїм хобі.

Розвиток синдрому емоційного вигорання здатний не тільки негативно вплинути на психоемоційний стан суб'єктів міжособистісної професійної діяльності, а й негативно позначитися як на психічному, так і на фізичному здоров'ї студента. Як психологічні умови для профілактики емоційного вигорання у студентів ефективною буде арт-терапію – метод корекції та розвитку за допомогою художньої творчості.

Сам термін «арт-терапія» (терапія мистецтвом) вперше був використаний британським художником, письменником, арт-терапевтом, педагогом Адріаном Хіллом у 1938 році. На пострадянському просторі арт-терапевтична робота розпочалася порівняно недавно, близько 10-15 років тому. На відміну від деяких країн, де активну роль у становленні даного методу грали художники, провідну роль розвитку вітчизняних аналогів арттерапії зіграли психотерапевти.

Г. Касьон, А. Айтбаєва, у свою чергу, виділяють такі психотерапевтичні фактори впливу в арт-терапії, а саме те, що робить цілющий ефект:

- художній фактор експресії - втілення почуттів, думок та потреб студента, досвід взаємодії з художніми матеріалами та художнім чином;
- психотерапевтичний фактор взаємовідносин клієнта та терапевта;
- вербальний фактор - трансформація, переклад процесу та результату творчості з емоційного рівня до рівня розуміння, формування смислів [1, с. 19].

Отже, синдрому емоційного вигорання можна назвати досить складним феноменом, який не має чіткого визначення, історія вивчення даного явища спиралася на дослідження сфери «людина – людина». У студентів він виникає відповідно до загальної схеми – під впливом зовнішніх і внутрішніх причин, а зумовлюють їх навчальна діяльність і всі процеси що з нею пов'язані. Ефективним способом корекції емоційного вигорання у студентів є застосування арт-терапевтичних методик за рахунок застосування творчого потенціалу.

Література

1. Касьон Г.А., Айтбаєва А.Б. Арт-педагогіка та арт-терапія в інклюзивній освіті. Алмати: Козак університет, 2019 – 184 с.
2. Орел В.Є. Феномен «вигорання» у зарубіжній психології: емпіричні дослідження та перспективи. Психологічний журнал. 2001. № 1., 51 с.
3. Слюсарєва Є.С., Євмененко Є.В., Тінькова Є.Л. Антропологічний підхід у профілактиці психосоматичних розладів: Навчальний метод. Ставрополь, 2011. – 156 с.
4. Шишкова І.М. Порівняльне вивчення емоційне вигорання у професійній діяльності (на прикладі лікарів та педагогів). Електронний науковий журнал «Особистість у світі, що змінюється: здоров'я, адаптація, розвиток» www.humjournal.rzgmu.ru. - 2013. - №3.

Євсєєва В. В.

*аспірантка лабораторії організаційної
та соціальної психології
Інституту психології
імені Г.С.Костюка НАПН України*

ЖІНОЧА МОНЕТАРНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Актуальність дослідження. Актуальність вивчення монетарної культури пов'язана з трансформацією ставлення людей до грошей у пострадянський період, а також проблемами формування монетарної культури, яка відповідає як потребам особистості, так і вимогам ринкової економіки. Маловивченою є монетарна культура гендерних спільнот, зокрема, жіноча монетарна культура.

Концептуальні основи вивчення жіночої монетарної культури представлені в працях зарубіжних та вітчизняних вчених: філософів (Г. Гегель, Е. Дюркгейм, Т. Кампанелла, І. Кант, Н. Макіавеллі, Т. Мор, Т. Парсонс, З. Скринник та ін.); класиків економічної науки та соціально-економічного аналізу (М. Вебер, Т. Веблен, К. Маркс, А. Маршалл, А. Сміт, Ф. Фукуяма, І. Шумпетер та ін.); особливості монетарної культури вивчали сучасні психологи (І. Зубіашвілі, О. Міщенко, В. Москаленко, М. Шкребець та ін.).

При безумовній важливості цих досліджень проблема жіночої монетарної потребує соціально-психологічного осмислення. Потрібно уточнити її зміст та особливості на сучасному етапі розвитку суспільства.

Мета статті – в результаті теоретичного аналізу наукових джерел виявити та обґрунтувати соціально-психологічні особливості змісту та специфіки монетарної культури сучасних жінок.

Виклад основного матеріалу. Поняття культури є багатограним, а її прояви – нескінченні. Вчені розмірковують про культуру людства, про культури різних епох, етносів та країн, про релігійні культури, культури різних соціальних, професійних груп, а також про культуру окремих особистостей. Кожен науковий підхід відображає місце та роль культури в суспільному розвитку. Дослідники виділяють чотири основних підходи у визначенні культури : антропологічний, онтологічний, соціологічний, філософський [1].

Монетарна культура розвивається під впливом об'єктивних та суб'єктивних чинників. Серед об'єктивних можна назвати основну систему розподілу, прийняту у певному суспільстві (соціалістична/ринкова); систему цінностей цього суспільства, у тому числі уявлення про цінності успіху та способи його досягнення; соціокультурні особливості національного менталітету [4].

До суб'єктивних чинників відносяться: сімейні цінності та настанови; ціннісні орієнтації та настанови особистості; рівень прибутку; рівень освіти; професійно-статусні позиції; релігійна приналежність; безпосередній досвід участі у економічній діяльності (здійснення купівлі-продажу, власні заробітки, кишенькові гроші) [2].

У нашому дослідженні ми розглядатимемо особистісну складову монетарної культури жінок, яку визначимо як сукупність соціальних настанов, норм і цінностей, які є регулятором монетарної поведінки особистості у певній системі соціально-економічних відносин.

Важливою рисою, яка визначає функціонування монетарної культури в

ментальному аспекті, є особливості менталітету населення держави. В основі формування українського менталітету лежить православне християнство, що відображається на монетарній культурі українців, на особливостях монетарної поведінки особистості. Потрібно підкреслити те, що православ'я потребує особистісної відповідальності за стан дій у суспільстві. Тому в основі української монетарної культури лежить мислення, пов'язане зі включеністю індивідуальної свідомості в структуру суспільної свідомості та ієрархічністю, залежністю від держави [4].

Важливою соціально-стабілізаційною характеристикою у ціннісній структурі монетарної культури є соціальне самопочуття населення, у тому числі й жінок. У числі основних показників соціального самопочуття можна назвати задоволеність життям, рівень занепокоєності економікою, фінансовою та політичною нестабільністю [3].

Соціальне самопочуття громадян є важливим критерієм соціальної стабільності, асоціюється переважно з матеріальними умовами життєдіяльності та детерміновано певною мірою монетарною культурою.

Серед характеристик монетарної культури особистості, необхідних для успішного розвитку монетарної культури, відмітимо: особисту фінансово-економічну активність, ініціативу, гнучкість, адаптивність, підприємливість, готовність діяти в умовах конкуренції. Крім того, важливими є такі загальнокультурні цінності, як повага до людини, увага до її потреб, відповідальність за прийняті рішення (зокрема, у сфері фінансів) [1].

Поведінковий аспект монетарної культури проявляється безпосередньо через структуру потреб, розподіл благ, поведінку суб'єктів монетарних відносин. У сучасній Україні монетарну поведінку більшості жінок можна назвати адаптивною, що обумовлено змінами умов існування та соціально-економічного механізму розвитку суспільства [4].

Висновки. Отже, монетарна культура сучасних жінок – складний соціокультурний феномен, що проявляється через сукупність світоглядно-фінансових поглядів, норм, цінностей, фінансово-економічних відносин, монетарної поведінки і який представлений в результатах матеріальної, духовної праці.

Жіноча монетарна культура розвивається під впливом об'єктивних та суб'єктивних чинників. Монетарна поведінка більшості сучасних жінок характеризується адаптивністю.

Перспективним напрямом дослідження є здійснення експериментального вивчення проблеми монетарної культури сучасних жінок.

Література

1. Зубіашвілі І. К. Особливості формування основ монетарної культури особистості. *Актуальні проблеми психології* : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Т. 11. Вип. 12. К. : Фенікс, 2015. С. 650-657.
2. Zubiashvily I. Social and psychological aspects of the monetary culture of the society. *Психологічний часопис: науково-практичний журнал Інституту психології НАПН України*, 2016. Вип. 2. Т. 2. С. 220 - 243. URL: <http://ua.appsyjournal.com/>.
3. Москаленко В. В., Шайгородський Ю. Ж., Міщенко О. О. Економічна культура особистості: соціально-психологічний аспект : монографія. К.: Вид-во «Центр соціальних комунікацій», 2012. 348 с.
4. Скринник З. Е. Фінансова цивілізація: завершення і початок. *Філософія фінансової цивілізації: людина у світі грошей: Матеріали IV Міжнародних філософсько-економічних читань*. Львів, 2011. С. 25-33.

Згєєва Ю. Є.

*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 педагогічних наук, доцент,
професор кафедри педагогіки та психології
професійної освіти, Національний Авіаційний Університет*

ЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТОП-МЕНЕДЖЕРІВ З ЕФЕКТИВНІСТЮ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сьогодні, коли світова спільнота ввійшла в епоху глобальних, динамічних, економічних, політичних, соціальних змін, постає вкрай важлива необхідність у незаангажованих, ефективних, ерудованих, інтелектуальних, культурних, моральних і зрілих менеджерах, керівниках, які готові не лише по-новому мислити, але й, що значно важливіше, діяти у

складних умовах постійних криз, інертності та зневіри значної частини суспільства. Це обумовлює важливість дослідження індивідуально-типологічних властивостей топ-менеджерів та їх впливу на ефективність професійної діяльності. Адже саме від останньої залежать результати роботи як персоналу, так і всієї компанії загалом, спроможність діяти в умовах кризи та змін.

Тому постає необхідність розробки нового концептуального підходу до управління, пов'язаного з переосмисленням важливості загальних характеристик особистості топ-менеджера в процесі управління, з цілісним розумінням системи управління, її діалектичної єдності на макро- та мікрорівнях; виявленням зв'язків між індивідуально-типологічними властивостями топ-менеджерів з ефективністю їх професійної діяльності. Такий підхід обумовлює аналіз особистості топ-менеджера як носія цілісної системи якостей, обумовлених змістом управлінської діяльності. З одного боку, властивості особистості менеджера пов'язані з характеристиками особистості взагалі, особистості як такої, з іншого – особистість менеджера виступає як особлива система, яка характеризується специфічними особливостями, зумовленими професійною діяльністю у взаємодії з іншими системами та суспільством в цілому.

Проблема зв'язку індивідуально-типологічних властивостей топ-менеджерів з ефективністю їх професійної діяльності привертає увагу дослідників різних напрямків знань: психології управління, психології особистості, соціальної психології, акмеології тощо. Значна кількість закордонних та вітчизняних публікацій присвячена проблемі аналізу найважливіших якостей менеджерів. Аналіз спеціальної літератури різних авторів показав, що окреслену проблему науковці розглядають у контексті професійних компетентностей менеджерів (Л. Вітренко, В. Жигір, Г. Євтушенко, В. Локшин, І. Саух та ін.); морально-етичних якостей, креативності та творчих здібностей (М. Вудкок і Д. Френсіс, Лі Якокка, Ф.Тейлор, А.Файоль, Е. Картунова В. Конишев, Н. Димченко, О. Штепа, Г. Кот, П. Мілютін, Г. Бакирова, Л. Завалкевич та ін.); управлінської культури керівника (О. Бондар, О. Єршова, Е. Єфімова, Н. Зінчук, В. Каткова, О. Крюкова, А. Кургузов, Л. Лебедик, І. Луценко, С. Нікітчина та ін.); особистих чинників успішної діяльності конкурентоспроможного менеджера (Ю. Бачинська, Н. Єфімчук, П. Пузирьова, Н. Степаненко, Н. Ушенко та ін.).

Сьогодні в управлінській діяльності важливу роль відіграє знання та особливості психологічних властивостей особистості. Психічні властивості – це сталі, стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і

повторюваність в структурі особистості: темперамент, характер, здібності, установки. Отже знання особливостей прояву різних темпераментів необхідне при виборі професії, комплектуванні виробничих колективів, управлінні організацією, керуванні групою працівників. Тому, люди з сильним типом нервової системи можуть виконувати відповідальну, складну, напружену роботу, готові до екстрених дій, зберігають витримку, самовладання. Люди зі слабким типом нервової системи – маловитривалі. Кожній людині, крім динамічного боку дій, що виявляються в темпераменті, властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Такі психологічні особливості називають рисами характеру. Сукупність таких стійких рис і є характером особистості. Характер формується в процесі соціалізації людини в умовах включення її в різні соціальні спільноти. Важливою характеристикою особистості є її здібності – своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху. Природною основою формування здібностей є задатки – вроджені анатомофізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів почуттів і руху. Задатки є необхідною, але недостатньою умовою розвитку здібностей.

Отже, попри те, що проблема сутнісних характеристик особистості топ-менеджерів достатньо розроблена у вітчизняній та зарубіжній літературі, поряд із цим вплив індивідуально-типологічних властивостей топ-менеджерів на ефективність їх професійної діяльності потребує подальшого ґрунтовного дослідження. Актуальність, практична значущість і недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження.

Зубіашвілі І. К.

*старша наукова співробітниця,
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця*

*(Інститут психології імені Г.С.Костюка
НАПН України, м. Київ)*

ЕКОНОМІЧНЕ САМОВИЗНЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Актуальність дослідження. В умовах інтенсивних змін, що відбуваються в сучасній економіці та в суспільстві в цілому, все більш

важливе значення для людини набуває завдання пошуку свого місця в системі економічних відносин, вибору своєї економічної ролі, способу матеріального самозабезпечення та самореалізації. В психологічній науці цей процес отримав назву економічного самовизначення.

Метою статті є теоретичне дослідження сутності феномену економічного самовизначення у психологічній науці.

Виклад основного матеріалу. В умовах соціально-економічних реформ значення економічного самовизначення особистості значно зростає. Зміни в багатьох сферах суспільного життя призвели до переорієнтації в структурі цінностей, моральних пріоритетів, що не може не враховувати сучасна система освіти. Нові соціально-економічні умови висовують нові психолого-педагогічні завдання, однією з яких є становлення економічного самовизначення учнівської молоді. Для сучасної людини достатньо високий рівень сформованості економічного самовизначення є своєрідним гарантом соціальної захищеності, економічної свободи, оскільки забезпечує відносну незалежність особистості у задоволеності потреб та інтересів [3].

Дослідження проблеми економічного самовизначення особистості базується на вивченні фундаментальних праць про особистість як особливий соціально-психологічний феномен (Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Максименко, С. Рубінштейн); особистісне самовизначення (Г. Балл, М. Боришесвський, В. Семиченко, Н. Чепелева). Важливими для нас є дослідження економічної свідомості великих соціальних груп (Т. Глушишин, Л. Карамушка, В. Москаленко, І. Періг, Т. Стефаненко, О. Ходакевич).

Для виявлення сутності феномену «економічне самовизначення особистості» є важливим вивчення понятійного поля цього складного явища, яке складають такі поняття як «самовизначення», «економічне самовизначення».

Становлення самовизначення передбачає розвиток індивідуальності, рух до цінностей. Ефективність цих процесів зростає в умовах особистісної та ціннісно орієнтованої освіти, що передбачає співробітництво, саморозвиток суб'єктів освітньої діяльності, розвиток їх особистісних якостей і функцій [5].

Можна виокремити декілька наукових підходів до дослідження проблеми самовизначення: філософський, соціологічний, психологічний.

Методологічною основою *психологічного* підходу до розглядання проблеми самовизначення людини в соціальному середовищі є наукові праці С. Рубінштейна, який вважав самовизначення моментом самодетермінації,

тому що в ньому виражається активна природа суб'єктивного, тобто внутрішніх умов, через які переломлюється зовнішній вплив. У цьому контексті самовизначення предстає в якості самодетермінації, на відміну від зовнішньої детермінації [1].

Як показав аналіз наукової літератури, більшість авторів розглядають самовизначення як усвідомлення особистістю своїх можливостей, здібностей, потреб, бажань, інтересів відносно стійких характерологічних цілей, співвіднесення їх з вимогами, які пред'являє соціальна ситуація, на основі чого здійснюється постановка цілей. Багато психологів підкреслюють активну роль самого суб'єкта діяльності.

Самовизначення особистості має процесуальну та результативну характеристику, що розуміється як результат засвоєння та прояв смислових особистісних утворень і простежується у зміні та розвитку особистості й може мати форму самостійної активності особистості, спрямовану на формування та використання смисложиттєвих орієнтацій.

Виокремлення різних видів самовизначення відбувається в залежності від того, в які сфери суспільного життя включається людина. Так, виокремлюють *сімейне, професійне, релігійне, політичне, економічне самовизначення*.

Метою економічного самовизначення є досягнення людиною оптимальної позиції в системі економічних відносин (трудових, обмінних, майнових, розподільчих та ін.) на основі її ставлення до соціально-економічних умов та їх динаміки. Важливими психологічними чинниками економічного самовизначення є уявлення людини про смисл життя, життєві цілі та цінності, її домагання, очікування та наміри, а також потенційні можливості їх реалізації [3].

Теоретичний аналіз наукової літератури дає змогу визначити, що економічне самовизначення (як вид самовизначення) для молоді є однією з найважливіших задач на відповідному життєвому етапі та є центральним механізмом становлення особистісної зрілості, що полягає в усвідомленому виборі людиною свого місця в системі економічних відносин суспільства.

Економічне самовизначення стає новоутворенням періоду ранньої юності. Поняття «економічне самовизначення особистості» є відносно новим в психології. В результаті зіткнення традиційних та нових економічних норм, стандартів, еталонів життєдіяльності особистості виникає потреба в економічному самовизначенні. Це нова внутрішня позиція, що включає усвідомлення себе як члена економічного суспільства [4].

На цей момент у психологічній науці відсутня повна та єдина структурна модель економічного самовизначення. На основі узагальнення теоретичних досліджень можна визначити, що *економічне самовизначення як психологічне утворення є самовизначенням особистості в економічному середовищі з метою досягнення суб'єктом оптимальної позиції в системі економічних відносин на основі його ставлення до соціально-економічних умов, а також уявлень про смисл і цілі життя, життєві принципи, цінності, ідеали, власні домагання, очікування та потенційні можливості*

Висновки. Отже, економічне самовизначення – це частина більш загального процесу життєвого самовизначення. Але економічне самовизначення – це не одномоментний акт внутрішнього самовизначення, а відносно тривалий процес.

Економічне самовизначення особистості – це явище складне, комплексне, системне, динамічне та прогресивне. Процес становлення економічного самовизначення особистості є найважливішим процесом інтеграції людини в систему економічних ролей, в результаті чого вона стає дійсно частиною економічного суспільства.

Перспективним напрямом подальших досліджень із заявленої проблеми може бути емпіричне вивчення психологічних особливостей економічного самовизначення старшокласників.

Література

1. Дембицька Н. М. Психологія економічної соціалізації школярів: Монографія. Київ, 2020. Видавець Позднішев
2. Козаков В. А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник. У 2-х ч. Ч.1.К.: КНЕУ, 1999. 244 с.
3. Лавренко О. В. Теоретико-методологічні засади дослідження економічного самовизначення особистості. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume 5. Issue 5, 2019. С. 73-80.
4. Мельничук Т. І. Соціально-психологічні чинники та рівні сформованості економічного самовизначення студентської молоді. Psychological Journal, 2020. 5(5). С. 48-56. <https://doi.org/10.31108/1>
5. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва. Навчальний посібник Львів, 2001. 276 с.

Карамушка Л.М.

*академік НАПН України, докторка психологічних наук,
професорка, заступниця директора з науково-організаційної роботи та
міжнародних наукових зв'язків
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Шевченко А. М.

*кандидатка психологічних наук,
завідувачка кафедри педагогіки, психології
та менеджменту освіти Комунального навчального закладу
Київської обласної ради «Київський обласний інститут
післядипломної освіти педагогічних кадрів»*

ПЕРЕЖИВАННЯ ПЕРСОНАЛОМ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна рф проти України супроводжується негативними психічними наслідками серед населення та різних професійних груп. Суттєве місце серед таких негативних наслідків займає стрес. У найбільш загальному вигляді стрес в умовах війни можна визначити як реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять її зі стану рівноваги (Карамушка, 2022). Проблема переживання стресу в умовах війни, різними професійними групами, зокрема, персоналом освітніх організацій, в умовах війни лише починає досліджуватися.

Мета дослідження. Емпірично дослідити переживання персоналом освітніх організацій стресу в умовах війни.

Методика та організація дослідження. Для проведення дослідження використовувалась анкета «Психічне здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни» (Л.М. Карамушка), яка стосувалась виявів різних складових психічного здоров'я війни (переживання стресу та здатності протидіяти йому, взаємодії із соціальним оточенням, включення в різні види соціальної активності та ін.). Відповіді респондентів на запитання анкети, які стосуються безпосередньо переживання освітнім персоналом стресу, знайшли відображення у цій публікації. Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики (описові статистики) за

допомогою програми SPSS (22 версія).

Дослідження проводилось у квітні 2022 року серед слухачів курсів підвищення кваліфікації Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів» (м. Біла Церква). Опитування здійснювалось за допомогою Google Forms.

Вибірка включала керівників та педагогічних працівників закладів середньої освіти різних районів Київської області. Всього опитано 114 осіб. 93,7% опитаних були жінки та 6,3% чоловіки. Переважна більшість опитаних були одружені, мали дітей, були в активному професійному віці (від 31 до 60 років). За посадою респонденти були розподілені таким: керівники закладів загальної середньої освіти – 28,0%, заступники керівників закладів загальної середньої освіти – 44,9%, вчителі (початкова, середня, старша ланка) – 27,1%. Щодо місця знаходження під час війни, то 77,5% опитаних відповіли, що знаходились у своєму місті (селі), 16,2% переїхали у більш безпечне місто (село) в межах України і 6,3% переїхали у більш безпечне місце за кордоном. Із тих, хто знаходились у своєму місті (селі), 2,9% знаходились на окупованій території, 25,5% знаходились на території, де велись активні бойові дії, але не на окупованій території та 71,6% знаходились на території, де було відносно спокійно.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про те, що значна частина опитаних пережили різні види стресу під час війни, які можна об'єднати у чотири групи.

До першої групи можна віднести *вияви «гострого» стресу*, більшість із яких респонденти, скоріше всього, пережили у вираженій формі у перші дні війни. Сюди відносяться страх (75,7%), паніка (44,1%), шок (25,2%). Як бачимо у цій групі найбільш вираженим є страх, оскільки більше двох третіх опитаних вказали на його наявність, та паніка, на яку вказало майже половина опитаних.

Другу групу утворили вияви *«віддаленого» стресу*, з якими респонденти зустрілися у наступний період. Складовими цієї групи виступили такі показники стресу: тривожність (83,8%), роздратованість (30,6%), депресія (21,6%), невпевненість в собі (19,8%), панічні атаки (18,0%), агресивність (10,8%). Очевидним є те, що найбільш виражено тут представлена тривожність, яка спостерігається майже у всіх опитаних. Решта виявів стресу представлена в середньому у однієї п'ятої опитаних. При цьому позитивним є те, що агресивність притаманна невеликій кількості опитаних.

У третю групу увійшли вияви стресу, які стосуються *перспектив життя*. Сюди віднесено апатію (18,0%) та втрата смислу життя (1,8%). Як бачимо, вияви цієї групи проявів стресу представлено у невеликої кількості респондентів, особливо мова йде про показник, який стосуються смислу життя, що, звичайно, заслуговує схвальної оцінки, оскільки свідчить про позитивну спрямованість життєдіяльності респондентів, навіть у такий складний час.

До четвертої групи було віднесено вияви *вираженого* «гострого» стресу, які мають відношення до *каліцтва та смерті близьких*: переживання горя у зв'язку з фізичними травмами/каліцтвом близьких людей (7,2%), переживання горя у зв'язку із смертю близьких людей (7,2%). Отримані дані свідчать про те, що, на щастя, число таких респондентів є невеликим.

Отже, отримані дані свідчать про те, що дуже велика кількість опитаних, які є високо статусними фахівцями, переживають різні види стресу в умовах війни, серед яких найбільш представленими є страх і тривожність, що говорить про те, що вони не зовсім здатні справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни. Тому доцільним є використання, керівниками і педагогічними працівниками різних способів протидії стресу в умовах війни. Такі способи представлено в ряді публікацій з цієї проблеми (Гринберг, 2002; Карамушка, 2022; Карамушка, Шевченко, 2022; Коқун, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022; Miller & Rasmussen, 2010). Підкреслимо, що вирішення цього питання важливо, як для ефективно організації своєї життєдіяльності, так і життєдіяльності учнів, за яких персонал освітніх організацій несе пряму відповідальність. Суттєву роль при цьому можуть відіграти проведення працівниками шкільних психологічних служб спеціальних вебінарів, тренінгів та індивідуальних консультацій для освітнього персоналу.

Висновки. Констатовано переживання стресу значною кількістю опитаних керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни, які об'єднано у чотири групи: «гострий» стрес; «віддалений» стресу; «стрес, які мають відношення до перспектив життя»; «виражений «гострий» стрес, який стосуються каліцтва та смерті близьких людей». Найбільш вираженими є страх і тривожність, як притаманні переважній більшості опитаних. Найменш вираженими є апатія і втрата смислу життя, які характерні для незначної кількості опитаних, що свідчить про позитивну перспективну спрямованість їхньої життєдіяльності.

Література

1. Гринберг, Дж. С. (2002). *Управление стрессом*: перевод з англ., СПб.

2. Карамушка, Л.М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>

3. Карамушка, Л.М., & Шевченко А.М. (2022). *Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій в умовах Нової української школи: навч. посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

4. Кокун, О.М., Мороз, В.М., Пішко, І.О., & Лозінська, Н.С. (2022). *Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник*. Київ-Одеса: Фенікс, <https://lib.iitta.gov.ua/730971>

5. Miller, K.E. & Rasmussen A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science and Medicine*, 70, 7-16. DOI:10.1016/j.socscimed.2009.09.029

Каранда Г.В.

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

Науковий керівник: Лузік Е.В.

*д. пед. наук, проф., завідувач кафедри педагогіки
та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІТ-ФАХІВЦІВ

Постановка проблеми. В наш час проблема адаптації стосується багатьох сфер діяльності, вона є одним із найважливіших критеріїв ефективності функціонування системи вищої освіти, ринку праці та економіки в цілому. Це головним чином залежить від того, наскільки продуктивним буде процес підготовки і адаптації випускників закладів вищої освіти до виходу на ринок праці. Особливої уваги станом на сьогодні заслуговують особливості адаптації ІТ-фахівців з огляду на специфіку їх

роботи. Не тільки випускники, але і середньостатистичний працівник переходить з проекту в проект після закінчення кожного в межах однієї компанії. А отже, кожні декілька місяців (а то й тижнів) змінюється склад команди, керівництво проекту та суть завдань. ІТ-фахівці (а особливо молодші) можуть зіткнутися з труднощами адаптації. Саме тому актуальним питанням є те, як адаптуватись до нових умов найбільш результативно.

Незважаючи на значну кількість досліджень щодо професійної адаптації особистості в науковій літературі, небагато уваги приділяється саме проблемі вивчення психологічних чинників, які мають значний вплив на процес адаптації до професійної діяльності ІТ-фахівців.

Мета дослідження. Визначення особливостей процесу адаптації молодих ІТ-фахівців до професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. У широкому сенсі слова адаптація являє собою динамічне утворення, результат і процес пристосування організму або особистості до умов зовнішнього середовища, а також властивість будь-якої саморегулюючої системи (біологічної, соціальної або технічної), що полягає у здатності пристосування до умов зовнішнього середовища, що постійно змінюється. Однак, варто зазначити, що в психологічному контексті варто говорити саме про адаптацію до соціального середовища. При аналізі адаптації до роботи ІТ-спеціалістів адаптація – це як стосунки в колективі, так і підхід кожного учасника групи до вирішення поставлених завдань (стресостійкість, вміння долати труднощі, гнучкість). Це вміння раціонально поділити роботу та час, врахувати найкращі якості кожного учасника групи.

У процесі адаптації відбуваються активні зміни особистості та середовища, що детермінують відношення адаптивності. Стан адаптивності є результатом функціонування всієї тяжкої системи соціальної адаптації. Адаптація дозволяє індивіду здійснювати зміну, залучаючи інформаційні моделі для розв'язання проблемних ситуацій, створюючи в собі механізми і моделі змінюючого середовища. Таким чином дезадаптивність – антонім терміна адаптивність (неможливість змін особистості та середовища).

Можна виділити об'єктивні та суб'єктивні критерії соціальної адаптованості:

- об'єктивні критерії відображують ступінь реалізації індивідом у власній поведінці норм та правил життєдіяльності, що прийняті у певній соціальній групі;

- суб'єктивні – позитивне ставлення до членства у певній соціальній групі, до існуючих умов щодо задоволення та розвитку основних соціальних

потреб.

Так, команду у проекті об'єднують спільні цілі та завдання, однак загальний результат залежить від зусиль кожного учасника групи. Загальна стійка адаптованість проявляється як спроможність людини адаптуватися у широкому спектрі різних ситуацій, що виникають у певному суспільному середовищі. Деадаптованість призводить до формування патологічних комплексів, неврозів, а також до будь-якої форми «втечі у хворобу», постійної фрустрованості, що призводить до використання патологічних захисних механізмів, наслідком чого є неврози. Так невміння чи небажання адаптуватися призводить до тривалих стресів, порушень функцій організму, зменшує продуктивність праці. Успішні ІТ-спеціалісти, як правило, мають схильність до адаптивності.

На думку В. Петровського показником соціальної адаптації є співставлення цілей та результатів, що лежать в основі аналізу самодосягнення діяльності. При цьому вводиться новий оціночний компонент результатів адаптації через представлення про позитивний характер неадаптивності. Неадаптивність означає існування протилежних відносин між ціллю та результатом, які, з одного боку, є важливими, а з іншого – це джерело діяльності, її реалізації та розвитку.

Важливу роль при адаптації працівника ІТ-компанії (а особливо молодших спеціалістів та спеціалістів середньої ланки) відіграє емоційний інтелект. Як зазначають Процак К. В. та Романів Л. В., емоційний інтелект має велике значення для кар'єри працівника і впливає на: *самосвідомість*; *емоційну самосвідомість*: аналіз власних емоцій і усвідомлення впливу на нас; використання інтуїції під час прийняття рішень; *точну самооцінку*: розуміння власних сильних сторін і меж своїх можливостей; *впевненість у собі*: почуття власної гідності і адекватна оцінка своєї обдарованості; *самоконтроль*; *приборкання емоцій*: вміння контролювати руйнівні емоції та імпульси; *відкритість*: прояв чесності і прямоти; *надійність та адаптивність*: гнучке пристосування до мінливої ситуації і подолання перешкод; *волю до перемоги*: наполегливе прагнення покращувати продуктивність заради відповідності внутрішнім стандартам якості; *ініціативність*: готовність до активних дій і вміння не упускати можливостей; *оптимізм*: вміння позитивно дивитися на обставини і речі.

Адаптація запобігатиме також професійній деструкції. На думку В. Ситник, «професійні деструкції – це процес, під час якого відбувається зміна особистості індивіда внаслідок поступової дії стійких змін наявного

змісту та структури його професійної діяльності». Так, гарні стосунки між членами команди запобігатимуть професійному вигоранню, стресам, перевтомі та сприятимуть більш ефективній роботі. Тобто адаптація є одним із базових запобіжників кризи професійного зростання.

Досить часто ІТ-фахівці мають труднощі в адаптації через зміну керівництва. Наприклад, на попередньому проекті керівник був як найкращий друг, підказував та допомагав, а на нинішньому проекті керівник суворий, прискіпливий та має завищену самооцінку. ІТ-спеціаліст кожного разу задається питанням, як спрацюватися з різними типами керівників.

Перш за все, варто з'ясувати, які існують типи керівників.

«Для *авторитарного стилю* керівництва характерна концентрація влади в руках одного керівника. Він одноосібно приймає рішення, жорстко визначає всю діяльність підлеглих, не даючи їм можливості проявити ініціативу. Підлеглі повинні виконувати лише те, що наказано, отримуючи мінімум необхідної інформації. Типи влади при такому стилі: влада, основана на примусі, і традиційна влада» (Процак& Романів, 2016: 241). Новачки часто стикаються з тим, що з таким керівником важко взаємодіяти, адже він майже нічого не пояснює.

«При *демократичному стилі* керівництва керівник делегує свою владу і перекладає відповідальність на інших. Він консультиється з підлеглими, які також беруть участь у виробленні рішення. Підлеглі отримують достатньо інформації, щоб мати уявлення про перспективи своєї роботи. Ініціатива з їхнього боку всіляко стимулюється. Керівник делегує підлеглим частину своїх владних повноважень, зокрема при здійсненні контролю, вводить елементи колективного самоврядування. Використовують всі типи влади, але переважно владу, засновану на заохоченні і владу прикладу» (Процак& Романів, 2016: 241). Із таким керівником максимально зручно взаємодіяти, він зрозуміє новачка чи спеціаліста середньої ланки, дасть підказку.

«*Ліберальний стиль* керівництва характеризується мінімальним втручанням керівника в діяльність групи. Керівник лише виконує роль посередника. Він забезпечує своїх підлеглих інформацією і матеріалом, необхідним для виконання роботи. Мінімальне використання владних повноважень» (Процак& Романів, 2016: 241). Із таким керівником треба продумувати всі кроки наперед, обдумати, яка інформація буде необхідна для роботи та одразу запитати про неї.

Варто зазначити, що процес адаптації відбувається як зі сторони керівника, так і зі сторони команди (двостороння адаптація). Лідер

намагається знайти якнайкращі методи управління та впливу, організувати роботу, а підлеглі – зрозуміти керівника та виконати її.

В. Ситник також виокремила чинники, завдяки яким у ІТ-спеціалістів виникає бажання до адаптації в колективі: орієнтація на альтруїзм; орієнтація на егоїзм; орієнтація на процес; орієнтація на результат; орієнтація на свободу; орієнтація на владу; орієнтація на працю; орієнтація на гроші.

Так, корисним було б також проведення психологічних тренінгів для виявлення основних стимулів в роботі ІТ-спеціалістів. Так керівник матиме змогу підібрати для кожного правильну мотивацію та заохочення, щоб це вплинуло на загальний позитивний результат.

Висновки. Для якнайкращого результату професійної адаптації ІТ-спеціаліста рекомендується проявляти гнучність та вивчати своїх майбутніх колег по новому проекту, запитати ІТ-спеціалістів, який краще знайти підхід до конкретної людини.

В ІТ-сфері відбувається двостороння адаптація – як з боку команди, так і з боку керівника (лідера). Адаптація також відбувається і всередині команду. Це так зване дослідження сильних та слабких сторін учасників, спостереження, як конкретна людина поводитиметься в стресовій ситуації.

Прагнення до спільного результату – найкращий спосіб попередження та вирішення конфлікту та важливий чинник адаптації. Адаптація на робочому місці у новій команді є вагомим запобіжником професійної деструкції, вигорання, а також примножує досягнення, покращує стосунки між ІТ-фахівцями в цілому та сприяє кар'єрному зросту.

Література

1. Андросович, К. А. (2015). Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу (Дис.). Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля; Северодонецьк.
2. Налчаджян, А. А. (1986). Личность, групповая социализация и психическая адаптация. Ереван.
3. Никифоренко, В.Г. (2013). Управління персоналом. Одеса: Атлант.
4. Процак К. В., Романів Л. В. (2016). Психологічні аспекти адаптації персоналу організації. *Вісник*. Львів.: Львівська політехніка, 847, 238-243.
5. Ситник, В. В. (2016). Мотиваційні чинники професійної адаптації спеціалістів ІТ-сфери. *Актуальні проблеми психології*, І(48), 8-13.
6. Ситник В. В. (2020). Психологічні чинники професійного зростання спеціалістів з інформаційних технологій (Дис.). Київ.

Клейно Н. Б.

*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 педагогічних наук, доцент,
професор кафедри педагогіки та психології
професійної освіти, Національний Авіаційний Університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми: в умовах війни вивчення проблеми переживання стресу людьми похилого віку є досить важливим та практично значимим. Ситуація, пов'язана подіями війни, стала травматичною для усіх вікових груп населення. Вона внесла зміни у різні сфери життєдіяльності особистості, вплинула на психічні стани, значно підвищила рівень стресу. Це відображається на поведінці та способі життя загалом. При цьому психічна реакція на війну – це явище персональне, яке залежить від індивідуально-психологічних, вікових, гендерних та особистісних особливостей людини і може проявлятися по-різному, зокрема, від тривожних станів до клінічних проявів. Що стосується осіб похилого віку, то вони значуще сензитивні до негативних психічних змін. Це пов'язано з віковими дизонтогеніями й особливостями перебування у травмуючих ситуаціях. Визначені фактори спричиняють формування стійкого дефекту психічного стану.

Актуальність обраної теми полягає в тому, що у сучасній психологічній науці мало досліджені як психічні стани, так і їх прояви саме в осіб похилого віку. Міждисциплінарний аналіз проблем людей похилого віку показав, що дана проблема знаходиться у колі інтересів багатьох наук, зокрема: філософії, соціології, медицини, психології. Спільним для розгляду окресленої проблеми у всіх цих науках є розуміння людей похилого віку з позицій їх фізичної та соціальної активності та соціальної адаптації як впливового і значущого прошарку людей, здатних приймати активну участь у житті суспільства.

Отже проблема психологічних особливостей переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни є важливою актуальною проблемою сьогодення. Її вирішення потребує вивчення, розробки психокорекційних програм та залучення людей похилого віку до їх реалізації з метою повернення до повноцінного життя.

Стан роздробленості проблеми:

Проблема стресу є дуже актуальною та пов'язана з постійним зростанням соціальних, економічних, особистісних темпів життя та суспільними змінами. Стрес поєднує складні психофізіологічні, особистісні, соціальні, за природою, явища. Як науковий напрям стрес почали вивчати детально лише в ХХ ст.: спочатку з медичної точки зору (вплив стресу на серцеву діяльність) та значно пізніше, з організаційної (вплив стресу на продуктивність праці працівників) (М. Бурчакова, А. Сардарян; Є. Кузнецова, В. Петровська, В. Рязанцева та ін., 2012).

Психологічні особливості переживання стресу людьми похилого віку досліджували Тюптя Л., Іванова І. (2014) та ін. Вирішення соціально-психологічних проблем людей похилого віку, засобами освіти досліджували: Архипова С. (2013), Коленіченко Т. (2016).

Результати дослідження В. Зайцева і співавт., С. Попеля і співавт., О. Федорюка і співавт., вказують на те, що вивчення порушень, які виникають у нервовій системі людей похилого віку в умовах війни, має не тільки теоретичне, але й велике прикладне значення.

Мета роботи: здійснити теоретико-емпіричне дослідження переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни та обґрунтувати практичні рекомендації щодо підвищення їх стресостійкості у зазначених умовах.

Викладення основного матеріалу. У науковій психологічній літературі похилий вік визначається у межах від 6 до 75 років (Л. Анциферова, К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, О. Вороніна, Є. Головаха, Л. Головей та інші). Саме у цьому віковому періоді проявляються ознаки психічної інволюції (ситуативна депресія, суб'єктивне почуття власної непотрібності, незацікавленість у тому, що відбувається довкола, пригнічений настрій без вагомих причин, образливість, тривожність, тривалі негативні емоційні реакції тощо).

Війна інтенсифікує проживання людьми похилого віку різних психологічних станів, пов'язаних із травматичними подіями. Найбільш типовими емоційними розладами у цьому процесі є: нудьга (втрата сенсу

життя, обмежені можливості, відсутність різноманітності у житті, проблеми зі здоров'ям); психічний занепад (зниження психічної енергетики, ослаблення психічного та життєвого тону); підозрілість, підвищена тривожність (загроза актуалізації соціальної потреби, наростання соматичних проявів тривожності, порушення сну, що призводить до підвищення стомлюваності, психофізіологічні зміни, які проявляються у порушенні серцевого ритму, дихання, різноманітних болях у тілі); недовіра, страхи (страх самотності, хвороби, майбутнього, дезінтеграції); депресія (ослаблення афективного тону, уповільнення афективної жвавості, віддаленість афективних реакцій).

Визначені прояви психофізіологічних змін призводять до депресивних, афективних, агресивних станів, для яких характерне зниження соціальної та психічної активності. Саме це виступає домінантним фактором у виникненні психологічних особливостей переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни.

Тематика людей похилого віку стали темою міждисциплінарних досліджень таких науковців, як: Т. Гришиної (визначення особливостей стану соціального залучення людей старшого віку в українському суспільстві у порівняльному європейському контексті), О. Комарової (визначення сутності та особливостей соціальних трансфертів як чинника життєзабезпечення людей похилого віку), О. Тополь (філософія похилого віку, його екзистенційного та соціокультурного виміру), Т. Коленіченко (особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища) тощо. Незважаючи на достатню кількість досліджень, проблемним полем залишається вивчення психологічних особливостей переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

- уточнено сутність понять, які виражають суттєві характеристики досліджуваного явища, а саме люди похилого віку, стрес, стресостійкість, психічні стани, тривожність;

- набули подальшого розвитку положення щодо інструментарію вивчення психологічних особливостей переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в обґрунтуванні практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості людей похилого віку в умовах війни.

Структура та обсяг дипломної роботи: Структура була визначена згідно мети та завдань дослідження. Робота складається з вступу, теоретичного розділу, розділу експериментального дослідження та розробки психокорекційної програми, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

Висновки. Метою роботи було дослідити психологічні особливості переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни. У теоретичній частині здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни.

У практичній частині триває експериментальне дослідження психологічних особливостей переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни та будуть запропоновані практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості.

У ході проходження практики з'ясовано, що психічна сфера особистості людей похилого віку в умовах війни характеризується присутністю високої тривоги, яка корелює з рівнем особистої тривожності. В той же час виявлена негативна кореляція між особистісною тривожністю з кожною зі шкал життестійкості. Не встановлено кореляцій ситуативної тривожності зі шкалами життєстійкості.

Дослідження триває, тож після надходження всіх результатів опитування планується розробка практичних рекомендацій та психокорекційної програми для людей похилого віку.

Клєсман О. В.

*здобувач вищої освіти доктора філософії
кафедри психології та особистісного розвитку
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІ НА ОСНОВІ УПРАВЛІННЯ ЗАЛУЧЕНІСТЮ ПЕРСОНАЛУ В ІТ КОМПАНІЯХ

Постановка проблеми. Великі зовнішні стреси останніх років, починаючи з COVID-19 й особливо повномасштабне вторгнення російських військ в Україну та введення військового стану на протязі 2022 року беспрецедентним чином вплинули на кожне підприємство, а саме на ефективність праці. Але в умовах військового стану проблема підвищення ефективності праці є життєво важливою як для підприємств, так і для самих

працівників.

Стан розробленості проблеми. Теоретичну базу дослідження становлять праці українських вчених, таких як А. Бей, Л. Щетініна, С. Рудакова, Н. Данилевич, З. Полиця, які вивчали проблему управління залученістю персоналу, її концепцію та методи оцінювання. Також, було проаналізовано чисельні дані досліджень компанії «Gallup, Inc.» щодо рівня залученості персоналу. Аналіз актуальних досліджень і публікацій з даної проблеми показав, що стан її теоретичної розробленості у вітчизняних джерелах знаходиться лише на початковому рівні.

Мета дослідження. Мета статті полягає в виявленні проблеми управління ефективністю праці та формуванні пропозицій щодо досліджень впливу рівня залученості персоналу на ефективність праці в ІТ компаніях.

Викладення основного матеріалу. Значуще місце у питанні стабілізації ринку праці й економіки загалом займають технологічні підприємства, у тому числі, ІТ галузь. Саме ІТ компанії змогли трансформувати бізнес процеси у критичних умовах якнайшвидше, оскільки більшість з них максимально інтегровані в структуру глобального ринку, і тому вони «грають» по світових, стабільних правилах економіки.

Одним з поширених показників на світовому ринку, що впливають на ефективність роботи, є рівень залученості персоналу (employee engagement rate). Залученість персоналу є комплексним показником, який включає в себе як соціально-психологічні, так і матеріальні чинники. За допомогою виміру залученості персоналу керівники можуть дізнатися, чи співробітники активно займаються своєю роботою, чи вони просто «відсиджуються» у робочий час, чи є ефективною діяльність із формування команди, чи робота з персоналом впливає на результати бізнесу загалом.

Компанія «Gallup» накопичила базу даних досліджень, яка перебільшує 35 мільйонів відповідей на опитувальник Q12 щодо залученості співробітників, який рекомендовано проходити 1-2 рази на рік. Цей опитувальник став настільки популярним, що в американських компаніях з'явився термін «to gallup», що означає «пройти опитування Q12».

В Україні вимір рівня залученості персоналу поки що не настільки поширений, у тому числі й у більшості ІТ компаній. Є декілька пояснень цієї ситуації, а саме: найчастіше ІТ компанії є невеликого розміру, тому вони не звертаються за аналітикою; не вважають за необхідне впроваджувати нові технології в процеси управління персоналом; не виділяють ресурси на аналіз поточної ситуації з персоналом взагалі. Але саме персонал є основа бізнесу в

галузі ІТ, тому, на нашу думку, компаніям розміром близько 50 співробітників вже доцільно регулярно вимірювати рівень залученості персоналу для управління ефективністю праці.

Опитувальник Q12 щодо залученості персоналу компанії «Gallup» є загально доступним. Він складається з 12 питань по 4 категоріях:

- 1) базові потреби працівника;
- 2) визнання особистого внеску працівника;
- 3) командна робота;
- 4) кар'єра і розвиток працівника.

Опитування проводиться анонімно, пропонується обрати варіант відповіді за 5-бальною шкалою від «ні, категорично» до «так, безперечно».

Але ті варіанти перекладу опитувальника, які було знайдено у відкритих джерелах, на нашу думку, недостатньо точно відображали сенс опитування. Тому опитувальник було перекладено й адаптовано з урахуванням особливостей термінології та сприйняття (табл. 1).

Таблиця 1

Варіанти перекладу опитувальника «Q12 залученість персоналу»

Версія з джерела Work.ua https://www.work.ua/articles/employer/2816/	Версія з джерела https://www.effy.ai/ru-templates/gallup-q12	Оригінальна версія Gallup Q12	Адаптований переклад
1. Я знаю, чого від мене чекають на роботі.	Q01. Знаете ли вы, каких именно результатов от вас ожидают на работе?	Do you know what is expected of you at work?	Q01. Чи знаєте ви, яких саме результатів від вас очікують на роботі?
2. У мене є необхідні матеріали та обладнання, щоб правильно виконувати свою роботу.	Q02. Есть ли у вас все ресурсы, необходимые для качественного выполнения работы?	2. Do you have the materials and equipment to do your work right?	Q02. Чи є у вас необхідне обладнання для якісного виконання роботи?
3. На роботі я маю можливість щодня робити те, що я найкраще вмію.	Q03. Имеете ли вы возможность каждый день на рабочем месте заниматься тем, что у вас	3. At work, do you have the opportunity to do what you do best every day?	Q03. На роботі у вас є можливість щодня займатися тим, що ви вмієте найкраще?

	получается лучше всего?		
4. За останні сім днів я отримував(-ла) визнання або похвалу за хорошу роботу.	Q04. Получали ли вы похвалу или признание за хорошую работу в последнюю неделю?	4. In the last seven days, have you received recognition or praise for doing good work?	Q04. За останні 7 днів чи отримували ви визнання або похвалу за хорошу роботу?
5. Мій керівник або хтось на роботі піклується про мене як про особистість.	Q05. Заботится ли ваш руководитель или кто-либо из коллег о вас как личности?	5. Does your supervisor, or someone at work, seem to care about you as a person?	Q05. Як ви вважаєте, ваш керівник або хтось із колег піклується про вас як про особистість?
6. На роботі є хтось, хто заохочує мій розвиток.	Q06. Есть ли кто-то на работе, кто поощряет ваше профессиональное развитие?	6. Is there someone at work who encourages your development?	Q06. Чи є на роботі хтось, хто заохочує ваш розвиток?
7. На роботі мої думки, здається, мають значення.	Q07. Считаются ли коллеги и руководство с вашим профессиональным мнением?	7. At work, do your opinions seem to count?	Q07. На роботі ваша думка враховується?
8. Місія або мета моєї компанії викликає в мене відчуття, що моя робота важлива.	Q08. Полагаете ли вы, что миссия/цель деятельности вашей компании помогает вам осознать важность вашей работы?	8. Does the mission/purpose of your company make you feel your job is important?	Q08. Мета діяльності вашої компанії викликає у вас відчуття важливості вашої роботи?
9. Мої колеги прагнуть виконувати роботу якісно.	Q09. Привержены ли ваши коллеги высоким стандартам качества работы?	9. Are your associates (fellow employees) committed to doing quality work?	Q09. Чи прагнуть ваші колеги виконувати роботу якісно?
10. У мене є найкращий друг на роботі.	Q10. Есть ли у вас лучший друг на работе?	10. Do you have a best friend at work?	Q10. Чи є у вас найкращий друг на роботі?

11. За останні пів року хтось на роботі говорив зі мною про мій прогрес.	Q11. Обсуждал ли с вами кто-либо на работе ваш прогресс в последние полгода?	11. In the last six months, has someone at work talked to you about your progress?	Q11. За останні півроку хтось на роботі говорив з вами про ваш прогрес?
12. Минулого року я мав(-ла) можливість навчатися та розвиватися на роботі.	Q12. Была ли у вас возможность учиться новому и расти профессионально в последний год?	12. In the last year, have you had opportunities to learn and grow?	Q12. Протягом останнього року, чи мали ви можливість навчатися та розвиватися?

Опитувальник вже було апробовано на 1 підприємстві. Із 220 осіб пройшли опитування 115 співробітників. Показником валідності для опитувальника Q12 є 50% від загальної кількості співробітників підприємства. Тому, в 5 з 12 структурних підрозділів кількість відповілих працівників дозволяє враховувати результати як достовірні. Результати опитування працівників інших відділів доцільно розглядати лише як сумарні по підприємству. Крім того, необхідно збільшити охоплення наступного опитування за рахунок кращої поінформованості та пошуку ефективних каналів комунікації. Наприклад, один з департаментів взагалі не відреагував на прохання пройти опитування, відправлене на електронну пошту. З'ясувалося, що вони активно комунікують у закритому телеграм-каналі по робочих питаннях, і лише одне загальне оповіщення там дало охоплення 78% від усіх працівників департаменту. Результати опитування «Q12 залученість персоналу» представлені у таблиці за посиланням URL: <http://surl.li/defgy>

Висновки. Виходячи з викладеного, можна зробити низку висновків, а саме:

- проблема підвищення ефективності праці в ІТ компаніях потребує подальших системних досліджень;
- розроблені рекомендації щодо доцільності впровадження регулярних проходжень персоналом опитування «Q12 залученість персоналу» для відчизняних підприємств, працюючих у галузі інформаційних технологій;
- перекладено і адаптовано для відчизняних підприємств опитувальник «Gallup Q12» щодо рівня залученості персоналу;

- розробка проблеми щодо впливу рівня залученості персоналу на ефективність праці в вітчизняних ІТ компаніях започатковано й потребує подальших досліджень.

Література

1. Управління залученістю персоналу: концепція та оцінювання / Людмила Щетініна, Світлана Рудакова, Наталія Данилевич, Зоя Полиця // Галицький економічний вісник. — Т. : ТНТУ, 2021. — Том 68. — № 1. — С. 151–158. — (Менеджмент).
URL: <https://galicianvisnyk.tntu.edu.ua/pdf/68/945.pdf>
2. Бей А. В. Управління розвитком персоналу як метод забезпечення високого рівня залученості працівників. Modern Economics. 2018.
URL: <https://modecon.mnau.edu.ua/issue/8-2018/UKR/bei.pdf>. (дата звернення: 10.12.2020).
3. www.gallup.com 2022 Gallup, Inc.
URL: <https://www.gallup.com/workplace/285674/improve-employee-engagement-workplace.aspx>
4. Як виміряти залученість персоналу. Опитувальник Gallup. Work.ua. Сайт пошуку роботи №1 в Україні.
URL: <https://www.work.ua/articles/employer/2816/> (дата звернення: 29.09.2022).
5. Gallup's Q12 Employee Engagement Survey: How to Interpret It. Effy: free performance management software.
URL: <https://www.ffy.ai/blog/gallup-q12> (дата звернення: 29.09.2022).

Ковальчук А. С.

*здобувач вищої освіти доктора філософії
кафедри психології та особистісного розвитку
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»*

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДО ІНШИХ ЛЮДЕЙ

Постановка проблеми. Цивілізоване суспільство у своєму розвитку орієнтоване на побудову конструктивних відносин між людьми. Тому в системі загальноприйнятих цінностей людина знаходиться на першому місці. Процес виховання та закладання моральних принципів і якостей батьками та суспільством загалом, повинен починатися з дитячого віку. Це основа для

розвитку дитини як соціально зрілої особистості. Свідомість дитини, яка морально та духовно розвинена, буде гармонійно та продуктивно взаємодіяти з іншими, орієнтуватиметься на соціально прийняті норми поведінки, досягатиме більшого успіху у житті.

Стан розробленості проблеми. Категорія «ціннісного ставлення» досліджувалась науковцями різних напрямків. Наразі вона є актуальною та набуває все частіших досліджень. Серед дослідників сучасності це І. Бех [1] (духовний розвиток особистості як основа ставлення до оточення), І. Білецька [2] (усвідомлення цінності іншої людини), І. Лапченко [3] (ставлення до себе і ровесників), С. Кулачківська [4] (гуманне ставлення до інших) та ін., в основі досліджень яких лежить теорія ставлень В. М'ясищева, Л. Божович, С. Рубінштейна.

Мета дослідження – проаналізувати та висвітлити особливості формування ціннісного ставлення у дітей до інших людей.

Викладення основного матеріалу. Формування ціннісного ставлення відбувається протягом всього життя і проявляється у повсякденному житті, спілкуванні, поведінці, переконаннях, толерантному ставленні до інших.

Ціннісне ставлення до інших людей, на наш погляд, полягає у сформованості таких якостей, як чуйність, доброта, чесність, справедливість, толерантність, а також у зовнішніх проявах – доброзичливість, готовність допомогти іншим, ввічливість, делікатність, неконфліктність. На наш погляд, ставлення є суб'єктивним відображенням дитини зовнішніх впливів та власних переконань відносно них.

В руслі психологічного та соціального становлення особистості дитини, її адаптація та соціалізація буде залежати від її ставлення до інших людей. Це її власна внутрішня позиція до оточення, яка формується як своєрідний синтез зовнішніх впливів на дитину (батьківський приклад, моральне виховання, оточення) та особистісного бачення (дитина може погоджуватися з тим, що в ній намагаються виховати або йти врозріз з цими принципами).

Сучасна психологія розглядає внутрішню структуру цінностей людини як рушійну силу у її ставленнях та вчинках. Мотивами у вчинках дитини найчастіше виступають закладені та сформовані в ній соціальні установки, внутрішня позиція, які в свою чергу, обумовлені соціальними впливами, характером суспільства, в якому вона живе, сімейною атмосферою та традиціями, виховним потенціалом батьків, інтересами.

Формування певних моральних та духовних якостей у дітей відбувається, в першу чергу, у сім'ї та школі, що потребує об'єднання цих

соціальних інституцій для успішного процесу виховання підростаючого покоління.

Ми вважаємо, що важливими психолого-педагогічними умовами формування ціннісного ставлення у дітей до інших людей, на наш погляд:

1. Робота психолога з дітьми (проведення просвітницької діяльності – знання моральних якостей, норм, вміння лагодити з іншими дітьми, оточенням; тренінгові заняття (корекційно-розвивальні заняття).

2. Робота психолога з класним керівником (підтримувати в класі толерантну поведінку, відмічати та вчасно реагувати на конфліктні ситуації з метою злагодження та вирішення їх)

3. Робота психолога з батьками (консультативна діяльність)

Важливим, на наш погляд, є не скільки насадження правильної поведінки дітям відносно інших, проявлення позитивних якостей характеру, поважливого ставлення, скільки наявність під час самого процесу позитивного емоційного фону, демократичного стилю спілкування, відсутність тиску на особистість.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналізуючи вищевикладене можна зазначити, що формування ціннісного ставлення дітей до інших людей відбувається лише за умови активної участі батьків та близького оточення дитини, яке подає гідний приклад власної поведінки. Однак, на сьогоднішній день проблема активного ставлення особистості до дійсності недостатньо розглянута в сучасній психологічній науці і потребує подальшого вивчення.

Література

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. / І.Д. Бех. – Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. – 320 с.

2. Білецька І.О. Виховання цінності іншої людини в молодших підлітків у процесі розв'язування моральних задач: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / І.О. Білецька ; Ін-т пробл. виховання АПН України. – К., 2004. – 20 с. – укр.

3. Лапченко І. Порівняння ставлення дошкільників до себе і ровесників в умовах безпосереднього та опосередкованого оцінювання / І. Лапченко // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2013. – Вип. 30. – С. 137-143. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2013_30_27

Кончаковський К. Г.
магістр, аспірант ДЗВО
«Університет менеджменту освіти»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СФЕРІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ СІМЕЙ З ЖИТЄВИМИ ТРУДНОЦЬМИ

З точки зору вікової психології юність представляє останній період дитинства. Головне завдання розвитку на цьому етапі – становлення самостійного способу життя, перехід до дорослості. Це відповідальний період, коли відбувається самоідентифікація, становлення внутрішньої позиції, рефлексивної саморегуляції поведінки, моделювання власного майбутнього та життєвого шляху. В основі цих процесів – здатність розуміти свій внутрішній світ і приймати рішення на цій основі.

Водночас юність – період нормативної кризи (зіткнення ідеальних уявлень з реальним життям), що може супроводжуватись складними та болісними переживаннями. Найскладніша проблема віку пов'язана саме з необхідністю професійного самовизначення, до якого дитина виявляється неготовою. Криза навчально-професійної орієнтації в 14-17 років може бути пов'язана з вибором професії без урахування індивідуальних особливостей, неможливістю реалізувати власні наміри, ситуативним вибором навчального закладу і т.ін.

Додаткові складнощі мають родини з життєвими труднощами (хронічна хвороба дитини або батьків, переселенці, втрата батьків, важке матеріальне становище, тощо). Така дитина часто має знижену життєстійкість, не усвідомлює власних можливостей, обирає професію та будує життєву перспективу з песимістичної позиції. Все це обмежує простір професійного вибору, робить його вимушеним та безальтернативним.

Наразі відомі деякі особливості професійного самовизначення дітей, що потрапили в складні життєві обставини. Так, з'ясовано, що діти, які залишились без піклування батьків, здебільшого орієнтовані на доступні, неprestижні професії та виконавчий характер праці. Вони не мають довготривалих особистісно-професійних планів, не знають можливих траєкторій освіти, сумніваються у професійному виборі і залежні від зовнішніх обставин.

Не зважаючи на багатий досвід дослідження проблеми професійного

самовизначення, це питання досі не втрачає актуальності і навіть отримує нові аспекти. В першу чергу, слід відзначити, що базові орієнтири профорієнтаційної роботи наразі змінилися, оскільки змінилась суспільна свідомість у сприйнятті праці. Система, розроблена в *індустріальний період*, орієнтувалася переважно на задоволення суспільного запиту.

Постіндустріальне суспільство змінило вектор професійної орієнтації, висунувши на перший план людино-центрований підхід. Для сучасної людини праця є не просто необхідністю або обов'язком – вона має приносити радість, задовольняти вищі соціальні та духовні потреби, бути джерелом самореалізації та самоздійснення. Тому вимоги професії не є домінантними, велике значення надається активності особистості, її цілеспрямованості і наполегливості, прагненню до досконалості, здатності до саморозвитку. Крім того, для постіндустріального суспільства характерні високотехнологічні засоби виробництва, а головним виробничим ресурсом виступає інформація.

Так сфера цифрових технологій є найбільш стабільною, високооплачуваною і водночас конкурентною галузю інтелектуального виробництва. Сьогодні ця сфера стрімко розвивається та видозмінюється, а профорієнтаційні технології значно відстають від цього темпу.

В родинях з життєвими труднощами професійна освіта дітей є одним з найважливіших соціальних ліфтів, але зазвичай такі діти мають обмежені можливості вибору. ІТ-спеціальності займають перше місце в рейтингу затребуваних професій серед абітурієнтів, конкурс тут найбільший, а оплата навчання найвища. Тож для більшості родин з життєвими труднощами, відірваних від високоякісних освітніх ресурсів, вони залишаються малодосяжними. З іншого боку, роботодавці (вітчизняні та західні компанії) зацікавлені в пошуку, відборі та навчанні найбільш талановитих юнаків та дівчат. Благодійні та грантові проекти можуть відкрити двері до найпрестижніших професій. Участь в таких проектах потребує від дитини не тільки інтелектуального навантаження, але й вольових зусиль, внутрішньої мотивації до самозмін, здатності побачити оптимістичні життєві перспективи.

Отже суспільство сьогодні ставить перед науковцями нові завдання психологічного супроводу для сприяння розвитку економіки країни. Тим більше це буде актуально в післявоєнний час коли багато сиріт та дітей переселенців потребуватимуть сучасних професій щоб якнайшвидше забезпечити себе та своїх рідних.

Кривоносенко Н.О.

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

Науковий керівник: Демченко Н.І.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. В сучасних реаліях сьогодення, особливого значення набуває професійна діяльність психолога, яка набуває все більшої соціальної важливості в Україні. Від психолога суспільство очікує не лише вміння працювати з психічними порушеннями та психологічними труднощами, а й коригувати різні соціальні проблеми, наприклад, асоціальну поведінку дітей та підлітків, алкоголізм, наркоманію, залежність, займатися психологічною реабілітацією військових, психологічною роботою з посттравматичними розладами та кризовими ситуаціями під час воєнного стану. Тому, одним із найважчих наслідків професійного стресу, внаслідок, психологічного та фізичного перевантаження, велику інтенсивність та напруженість психоемоційного стану психологів постає проблема емоційного вигорання.

Стан розробленості проблеми. Дослідженням синдрому емоційного вигорання та його чинникам, зокрема у психологів, присвячували свої праці українські та світові дослідники: Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. Є. Орел, В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. С. Старчекова та ін. автори.

Мета дослідження. Дослідити соціально-психологічні чинники виникненню синдрому емоційного вигорання у психологів.

Викладення основного матеріалу. Як всім відомо, професійна діяльність психолога є однією з найбільш психологічно напружених та відноситься до розряду стресогенних професій. Як результат цієї діяльності, дуже часто виникає професійна деформація у вигляді високого ступеню

«емоційного вигорання», який характеризується іноді сховано-агресивним відношенням до оточуючих, збільшенням негативізму тощо.

Поняття емоційного вигорання має глибинне розуміння, а саме те, що синдром емоційного вигорання – поняття, яке введене в психологію американським психіатром Фрейденом у 1974 році, що виявив емоційне вигорання, як наростаючим емоційним виснаженням людини. Він наголошував про те, що емоційне вигорання особистості більшість схильні люди, що мають великий рівень емпатійності, людей, які схильні до ідеалістичних робочих установок, і в той же час схильні до емоційного-піднесення та нав'язливих концепцій. У цьому випадку синдром емоційного вигорання може бути як механізмом психологічного захисту, який може бути часткової конфігурації або повного відключення емоцій у відповідь на психотравмуючі чинники [4].

Слід зазначити, що емоційне вигорання дуже впливає на людину, підриваючи його здоров'я, з'являється не бажання працювати, і тому вимагає від особистості великих резервів самовладання і саморегуляції, значних вольових зусиль та прояву стресостійкості.

Емоційне виснаження виступає, на думку багатьох дослідників, як основна складова «професійного вигорання» і проявляється у переживаннях зниженого емоційного тону, втрати інтересу до навколишнього середовища, емоційного перенасичення, а також у агресивних реакціях, спалахах гніву, появі симптомів депресії. Деперсоналізація проявляється в деформації (знеособлення) відносин з іншими людьми - це підвищення залежності від інших або, навпаки, негативізму, цинічності установок і почуттів щодо реципієнтів (клієнтів, підлеглих, учнів). Редукування особистих досягнень проявляється у тенденції до негативного оцінювання себе, зниження значимості власних досягнень, в обмеженні своїх можливостей, негативізмі щодо службових обов'язків, у зниженні самооцінки та професійної мотивації, у редукуванні власної гідності, у знятті з себе відповідальності чи усуненні «відходу» від обов'язків щодо інших [2].

Відомо, що синдромом «емоційного вигорання» називають стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що супроводжується зниженням особистої продуктивності. Синдром включає такі симптоми:

- 1) емоційне виснаження: хронічна втома, зниження настрою, тілесні недуги, розлади сну;
- 2) деперсоналізація, дегуманізація: ставлення до колег та клієнтів стає негативним, цинічним, з почуттям провини; властиво функціонування,

усунення;

3) переживання власної нерезультативності: нестача успіху, визнання, почуття власної неспроможності [3].

З метою визначення синдрому емоційного вигорання у психологів, було проведено експериментальне дослідження за методикою Бойко В. В та К. Маслачем учасниками якого стали психологи з усіх міст України, віком 23-50 років. Вибірка становить 40 респондентів, а саме жінки.

Результати методики визначення загального рівня емоційного вигорання у психологів за методикою Бойко В. В. демонструє, що шкала фази напруги не сформувалась рівно три чверті у психологів, четверта частина психологів фазу напруги мають у стадії формування. Це знайшло відображення у аналізі кількісних показників результатів отриманих за цією методикою – 75% фаза не сформувалась, 25% у стадії формування. Щодо фази резистенції то результати були такими – 70% фаза не сформувалась, 22,5% фаза у стадії формування та 7,5% фаза резистенції сформувалась. З приводу фази виснаження то 17% фаза не сформувалась, 52,5% фаза у стадії формування та 30% фаза виснаження сформувалась. Щодо методики "Професійне вигорання" за К. Маслачем показали, що шкала емоційного виснаження має 62,5% низький рівень, 32,5% середній рівень емоційного виснаження та 5% високий рівень. Щодо шкали деперсоналізації, то низький та середній рівень показало половина. Редукція особистісних досягнень – 30,5% низький рівень, 32,5% - середній рівень та 37,5% високий рівень.

Методика "Визначення психічного вигорання" за А. А. Рукавишнікова також показала результати, що індекс психічного вигорання у психологів переважає половина низького рівня, третя частина респондентів показало середній рівень психічного вигорання та вкрай низький рівень психічного вигорання п'ята частина.

Висновки. Результати даного дослідження обумовлюють такі висновки, що половина респондентів мають середній та низький рівень емоційного вигорання. Тому спираючись на результати проведені даного дослідження емоційного вигорання у психологів можемо рекомендувати подальшу розробку психокорекційної програми для зниження рівня емоційного вигорання.

Література

1. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе та на інших / В.В. Бойко - М.: Філін, 1996. – 472 с.

2. Бойко В.В. Синдром «емоційного вигоряння» у професійному спілкуванні/В.В. Бойко. - СПб. : Пітер, 1999. – 105 с.

3. Водоп'янова, Н. Є. Синдром вигоряння. Діагностика та профілактика: практичний посібник / Н. Є. Водоп'янова, Є. С. Старченкова. Видавництво Юрайт, 2017. – 343 с.

4. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out / Herbert Freudenberger. // JOURNAL OF SOCIAL ISSUES. – 1974. – №1. – p. 160.

Куца Л.В.

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

Науковий керівник: Алпатова О.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки
професійної освіти НАУ*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

Актуальність теми. Однією з актуальних проблем вищої школи є психологічне обґрунтування організації індивідуального навчання в телекомунікаційному комп'ютерному освітньому середовищі. В даний час практично відсутні дослідження, які б глибоко і всесторонньо розкривали психологічні умови організації дистанційної освіти. В нашому дослідженні ми спробуємо піти іншим шляхом, досліджуючи психологічні особливості викладачів дистанційного навчання. Нашим основним завданням є дослідження психологічної готовності до участі в процесі дистанційного навчання (далі - ДН) викладачів вищої школи. Проведення психологічних досліджень дозволить полегшити перші кроки закладів вищої освіти (далі – ЗВО) по реалізації освітньої концепції «навчання на протязі усього життя», яка підтримується дистанційними освітніми технологіями. Запропоновані методичні підходи до визначення психологічної готовності викладачів в процесі дистанційного навчання може бути корисним для інших

вітчизняних ЗВО.

Мета роботи: теоретичне вивчення та емпіричне обґрунтування психологічної готовності викладачів вищої школи в умовах дистанційної форми організації навчання.

Виклад основного матеріалу: Поняття психологічної готовності активно вживається у багатьох напрямках психології, однак, єдине загальноприйняте визначення відсутнє. Дослідники намагаються визначити готовність як якість особистості, здатність до діяльності, установку, психічний стан, необхідний для якісного виконання своїх обов'язків.

В оцінюванні готовності до навчання в педагогічній психології склався досить сталий підхід. У ньому готовність визначено як багатокomпонентне утворення, й основні розбіжності виникають з питань необхідності та достатності розгляду тих чи інших компонентів.

Відомо, що готовність завжди є до чогось, до цілком конкретної діяльності й повинна враховувати її специфіку. Крім того, найчастіше діагностується рівень актуального розвитку.

Діяльнісна змістова лінія передбачає формування соціальної компетентності: вправності активно діяти за допомогою цих знань і вмінь, не губитися в різних ситуаціях, проектувати й умотивувати свою поведінку, раціонально організувати свою діяльність, контролювати свої вчинки, приймати рішення, бути ініціативним і комунікабельним тощо

Дистанційне навчання розкриває нові обрії освіти і дозволяє практично реалізувати одне з провідних соціальних завдань — забезпечити рівні права для кожної людини в сучасному освітньому просторі.

Однак наявний стан розвитку дистанційного навчання не тільки в Україні, але й в світі, не відповідає вимогам суспільства, а навчальні заклади, які його здійснюють, потребують державної допомоги, координації зусиль та наукового забезпечення.

Психолого-педагогічні засади дистанційного навчання є необхідною умовою його застосування. Розробка психологічних засад ефективності дистанційного навчання сприятиме вирішенню його провідного соціального завдання — забезпеченню можливостей здобуття неперервної освіти будь-якого рівня та якості й створенню умов для безперервного саморозвитку кожній людині незалежно від віку, статі, стану здоров'я і матеріального становища, індивідуально-психологічних особливостей тощо.

За умови дистанційного навчання активна роль викладача не

зменшується, оскільки він має визначити рівень знань здобувача, та прийняти рішення щодо коригування програми навчання з тим, щоб домогтися найкращого засвоєння пройденого матеріалу.

Загальним орієнтиром для психолого-педагогічних досліджень проблеми оптимізації навчального процесу в закладах вищого типу постало завдання реального впровадження в практику вузівської підготовки принципу особистісного підходу, засобів стимуляції творчого потенціалу особистості студента, формування здатності до самостійного оволодіння знаннями тощо.

Серед численних чинників існуючих недоліків у системі вузівської підготовки майбутніх викладачів чи не головнішою, на думку дослідників, є проблема створення такої моделі особистості, яка відповідала б реаліям сьогодення, сучасним вимогам, що ставляться до навчання і виховання майбутнього спеціаліста. Стан розробки питання психологічної підготовки в педагогічних вузах в багатьох дослідників викликає серйозне занепокоєння.

Висновки. У ході дослідження дійшли висновку, що психологічна готовність викладачів вищої школи до дистанційного навчання – це складне багатокомпонентне особистісне новоутворення, що проявляється в усвідомленні викладачем суспільної особистісної значущості, готовності до виконання конкретної навчальної діяльності з позиції діяльнісного підходу. На нашу думку, готовність – це взаємна відповідність діяльності та її суб'єкта, згідно критеріїв за визначення підготовленості викладачів вищої школи до дистанційного навчання. Продуктивність викладачів буде високою тоді, коли буде відбуватися тісна співпраця між викладачем та студентом, у ході якої обидва суб'єкти проявляють однакову активність. Дистанційна форма навчання є пріоритетною системою роботи зі студентами, адже традиційна система надання освітніх послуг часто відстає від реальних запитів та потреб сучасних студентів, які ставлять високу планку перед вищим навчальним закладам, де вони навчаються. Важливо створити серію психологічних умов, які зможуть зробити процес надання та отримання дистанційних освітніх послуг продуктивним з точки зору можливостей студентсько-викладацької взаємодії. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці моделі психологічної готовності викладачів вищої школи в умовах дистанційного навчання на теренах України із застосуванням вітчизняного технологічного контенту та платформ.

Лавренко О. В.

*провідний науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної
психології Інституту психології імені
Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат філософських наук, доцент*

ЕКОНОМІЧНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: МОРАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в нашій країні, останнім часом загострили інтерес до досліджень економіко-психологічних явищ. Процеси, що відбуваються в ринковій економіці, супроводжується економічними девіаціями (гіперінфляція, безробіття, злиденність, особистісні кризи, прояви маргінальності тощо). Новими суттєвими чинниками економічної девіації в Україні стали локдауни, викликані пандемією COVID-19, та військова агресія РФ. У цих умовах в особистості змінюється система особистих цінностей і оцінок, різко падає відчуття захищеності, впевненості у завтрашньому дні. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес її повноцінної економічної соціалізації та соціальної адаптації.

Серед досліджень економіко-психологічних явищ важливе місце посідає економічне самовизначення особистості. Особливу увагу психологи приділяють дослідженню моральності особистості як значущому чиннику її соціального становлення та економічного самовизначення. Останнє нами розуміється як поетапний процес включення особистості в економічну сферу суспільного життя, досягнення відносно рівноважного стану в соціально-стратифікаційній структурі суспільства, як процес усвідомлення, осмислення і реалізації особистістю своєї позиції в просторі економічних відносин на основі уявлень про себе як активного суб'єкта економіки, ставлення до себе у цьому статусі. У результаті цього у особистості формується власна стратегія усвідомленої економічної поведінки, в процесі якої вона реалізує свої економічні інтереси, задовольняє свої потреби з орієнтацією на соціальні моральні настанови та цінності, вироблені в суспільстві.

Початок ХХІ ст. та кризові явища в економіці більшості країн призвів до появи масової культури «неконтрольованого споживання і швидких грошей». Хибність монетарної політики, нерозумні банківські ризики створили основу для віртуальної економіки, появи нового виду грошей –

біткоїнів та виникнення нового покоління носіїв соціальних ролей – «конс'юмерів» («безвідповідальних споживачів»), нових форм фінансово-економічного ошуканства людей.

Зважаючи на це, сучасне суспільство потребує високого рівня організації економічного життя і адекватного йому рівня професіоналізму усіх учасників соціально-економічного процесу. В умовах трансформаційних змін в економіці зростає роль економічної культури та економічної активності як кожної окремої особистості, так і усього покоління молодих людей. Саме від цих особистісних якостей, які формуються в процесі економічної соціалізації, залежить стан модернізації української економіки, прогресивний соціально-економічний поступ українського суспільства.

Вихідним елементом процесу економічного самовизначення особистості є мотиви економічної діяльності та ступінь їх зв'язку з основними життєвими смислами і цінностями особистості. Про ступінь міцності і несуперечності цього зв'язку дозволяють судити такі психологічні характеристики як смисли і моральні оцінки економічних феноменів: грошей, власності, світу бізнесу, кризи, реклами, способів економічного самозабезпечення тощо. Цінність і смисли економічних явищ, агентів, мотиви економічної активності та основні життєві орієнтації особистості знаходяться під впливом культурно-історичних, соціальних та особистісних детермінант.

Сучасні події в нашій країні підносять роль прагматичних досягнень зростаючої особистості та одночасно нівелюють роль її морально-духовних потенціалів. Це сприяє розвитку індиферентного ставлення молодих людей до дотримання етичних норм і принципів, вироблених людством. При цьому помітною стає деформація системи цінностей молодого особистості, активізуються егоїстичні прагнення в ієрархії цінностей, спостерігається нерозвиненість моральних почуттів, відсутність патернів поведінки, пов'язаних з моральним вибором. Усе це призводить до бездуховності та росту делінквентних форм поведінки серед молодого покоління.

Сучасна молодь живе в «епоху грошей», коли споживча модель ринкової економіки формує у неї настановлення, що гроші – головна цінність у житті. Такий етичний смисл «особистісного успіху», а також мотиви накопичення грошей, багатства впливають на формування і розстановку особистих пріоритетів в індивідуальній системі цінностей молодого людини. До нових, ринкових цінностей частина молоді виявилася не готовою і сприйняла їх як прагнення економічного суб'єкта оптимізувати власну

вигоду, задовольняти вузькоegoїстичні інтереси, ігноруючи моральну регуляцію економічної активності.

Правила цивілізованого ринку діють лише тоді, коли суб'єкти економічної, фінансової діяльності дотримуються моральних орієнтирів. Відсутність цих орієнтирів або нехтування ними ускладнює (може ускладнювати) складну соціальну ситуацію в суспільстві, породжує (може породжувати) конфлікти між людьми.

Індикаторами моральнісного аспекту економічного самовизначення виступають: уявлення про моральні регулятори в економічній сфері; моральнісна оцінка сучасних економічних явищ та суб'єктів; ставлення до дотримання моральних норм в ділових, міжособистісних стосунках; ставлення до грошей, різних способів економічного самозабезпечення (фінансові піраміди, сітьовий маркетинг, шлюб за розрахунком, неетична реклама, виробництво і торгівля продуктами, шкідливими для екології та людей тощо); економічна ідентичність особистості, її суб'єктивний економічний статус.

Отже, особистість, що економічно самовизначилася, володіє економічною культурою та економічним мисленням, які ґрунтуються на етичних засадах, повинна: а) вміти адекватно оцінювати процеси, що відбуваються в економічному житті та орієнтуватися в ньому; б) вміти оцінювати державну політику; в) вміти обґрунтовувати технічні рішення з точки зору їх економічної ефективності та морального аспекту; г) вміти грамотно організовувати свою справу та свій побут; д) не спокушатися на сумнівні оборудки, на принади конс'юмеризму; е) володіти знаннями та раціональною оцінкою моральної регуляції економічного життя особистості та суспільства; ж) мати чіткі уявлення про етичні якості економічно успішної людини; з) володіти власною стратегією усвідомленої економічної діяльності, поведінки, вчинків, які ґрунтуються на моральних засадах.

Литвинчук Н. Б.

старший викладач,

кафедра кафедри педагогіки та психології професійної освіти,

факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,

Національний авіаційний університет, м. Київ

КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Особистість не здатна розвиватися безконфліктно, адже саме так

людина пізнає реальність і через конфлікти вибудовує свої стосунки з оточуючими та з самою собою.

В сучасній психології не існує спільної точки зору щодо визначення поняття «конфлікт» та розуміння його змісту. Визначення конфлікту має два основних підходи. Перший підхід розглядає конфлікт як зіткнення, протилежно спрямованих, несумісних думок, потреб, інтересів, мотивів, актів поведінки, здатних протидіяти один одному (А. Я. Анцупов, А. А. Малишев, А. І. Шипілов, В. І. Андреев, Н.В. Грішина, Т. О. Полозова). Такий підхід визначає, що суб'єктами конфліктної взаємодії можуть бути як окремі особистості, так і групи людей.

Другий підхід під конфліктом розуміє протиборство, зіткнення двох або більше взаємовиключних сил, тенденцій; як радикальну форму загострення протиріч (А. В. Тимченко, А. М. Бандурка, В. Б. Шапар, С. П. Бочарова, Ф. М. Бородкін, М. Н. Коряк) [3].

Б. Хасан визначає конфлікт як актуалізоване протиріччя, тобто втілені у взаємодії протилежні цінності, установки, мотиви [9].

М. Зеленков тлумачить конфлікт як певний вид соціальної взаємодії: «Конфлікт – це якість взаємодії між людьми (або елементами внутрішньої структури особистості), що виражається в протиборстві сторін заради досягнення своїх інтересів і цілей» [5].

Ми приєднуємося до думки, що конфлікт – це зіткнення різноспрямованих цілей, думок, інтересів, позицій чи поглядів суб'єктів взаємодії. Основою будь-якого конфлікту є ситуація, що включає в себе або суперечливі позиції сторін з будь-якого приводу, або ж протилежні цілі чи засоби їх досягнення в даних обставинах, або розбіжність потягів, інтересів, бажань опонентів [8].

Поняття «конфлікт» тісно пов'язане з поняттям «конфліктна поведінка».

Особливо гостро проблема конфліктної поведінки постає у підлітковому віці, що є складним етапом переходу від дитинства до дорослості. Підлітковий період дуже важливий у процесі формування особистості. Це складний етап у житті людини, що характеризується динамічними змінами біологічного та психологічного. Гормональні зміни тіла, розвиток соціальної позиції підлітків супроводжуються самоствердженням, бунтом, сепарацією, сильними емоціями і переживаннями, відчуттям тривоги, підвищеною збудливістю, депресією. Змінюється ієрархія цінностей, мотивів, змінюється самоусвідомлення себе і

ставлення до себе.

Психологічними особливостями цього періоду є:

- переорієнтація життєвих цінностей;
- особистісна нестабільність;
- потреба в самостійності, самореалізації, позбавленні від опіки;
- критичне осмислення себе і оточуючих;
- прагнення зайняти нову соціальну позицію, відповідну потребам і можливостям;
- егоцентризм;
- обмеженість життєвого досвіду;
- бажання самоствердитися серед однолітків [6].

Кожна із вище згаданих особливостей підлітків може створювати передумови для виникнення конфлікту з оточуючими.

Причини конфліктної поведінки підлітків, як правило, обумовлені:

- протиріччям між прагненням індивіда отримати ресурс і обмеженими можливостями;
- відсутністю чіткого розмежування прав та обов'язків у міжособистісних відносинах;
- недостатньою узгодженістю та/або суперечливістю цілей;
- незадовільною комунікацією, в тому числі недостатнім обміном необхідної інформації або її відсутністю;
- вимушеною взаємозалежністю у досягненні цілей;
- різницею у досвіді та манері спілкування;
- незбалансованою системою мотивації [6].

Б. Волков [2] стверджує, що взаємодією з соціальним середовищем обумовлені всі особливості підліткового віку. І саме ця взаємодія визначає спрямованість психічного розвитку підлітків.

Динамічний розвиток сучасної цивілізації викликає невинні суспільні зміни. Сучасні підлітки відрізняються від підлітків попередніх поколінь, адже в наш час можна спостерігати активну перебудову всіх сфер життя суспільства.

Підлітковий вік супроводжується наростанням внутрішніх суперечностей розвитку та напруженості міжособистісної взаємодії з однолітками, дорослими та батьками. Відомо, що підліткам складно вирішувати конфлікти, і, як правило, у цих ситуаціях переважають деструктивні тенденції. Для зниження гостроти подібних явищ та більш

продуктивного вирішення міжособистісних конфліктів необхідне розуміння сутності, змісту конфліктів та чинників, що їх викликають.

Аналіз наукових робіт, присвячених конфліктній поведінці у підлітків, показав, що дослідників цікавлять різні аспекти цієї проблеми. А.В. Гайнуліна та А.А. Ганєєва присвятили свою роботу дослідженню впливу особистісних особливостей на конфліктну поведінку [4]. Теоретичні питання психологічної сутності, детермінантів та механізмів конфліктологічності та особистості підлітків вивчала О.М. Чайковська [10]. Т.А. Яновська досліджувала взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків [11]. Окремі автори присвятили свої роботи вивченню конфліктів, які виникають під час взаємодії підлітків з батьками, ровесниками та ін. А.Ш. Апішева проаналізувала психологічні проблеми, які виникають в процесі взаємодії сучасних підлітків та юнаків з батьками в процесі їхнього самоствердження [1]. Основні причини конфліктів серед підлітків у шкільному колективі розкрила Т.Ю. Куниця [7].

Науковці, які розглядають особистісні передумови агресивності та конфліктності у підлітків: З.Р. Кісіль, А. Бандура, Д. Журавлев, А.Ш. Апішева, Е.Р. Гараєва, Е.А. Калініна, Ю.І. Корчагіна, М.А. Кудака, В.Р. Повелків та ін.

Конфліктна поведінка підлітків може бути викликана різними чинниками. На наш погляд, особливо важливу роль серед них відіграють саме психологічні чинники: стиль сімейного виховання, становище в групі однолітків та особистісні особливості підлітка (темперамент, рівень агресивності, емоційний стан, тривожність). Визначення психологічних чинників конфліктної поведінки у підлітків важливе для корекції взаємодії їх з батьками, однолітками, вчителями. Аналіз наукових джерел показав, що дослідження з цієї проблематики є недостатніми і актуальними.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у з'ясуванні зв'язку між конфліктною поведінкою підлітків та психологічними чинниками, що спричиняють таку поведінку.

Література

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2012. 2(35). С. 117-125.
2. Волков Б.С. *Психология подростка : учебн. пособ.* – Москва : Академический проект, 2017. 240 с.

3. Ворожейкін І. *Конфліктологія*. Москва, 2001. 328 с.
4. Ганеева А.А. Конфликтные ситуации подростков, зависящие от личностных особенностей. Известия Самарского научного центра РАН, 2013. 15 (2-4). С. 961-963
5. Зеленков М.Ю. *Социальная конфликтология*. Москва : Юридический институт МИИТа, 2003. 262 с.
6. Костюнина Е. А. Особенности формирования конфликтного поведения в подростковом возрасте. Молодой ученый, 2016. №1. С. 642-646.
7. Куниця Т.Ю. Проблема конфліктів у шкільному колективі. Збірник наукових праць за результатами методологічного семінару НАПН України «Нові тенденції і явища у дитячому і молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри». Київ : ТОВ "Видавниче підприємство "Едельвейс". С. 114-120.
8. Петровський А. *Краткий психологический словарь*. Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 1998. 512 с.
9. Хасан Б. И. *Конструктивная психология конфликта*. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 250 с.
10. Чайковська О. М. *Психологія підліткової конфліктності : навч. посіб.* Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 126 с.
11. Яновська Т.А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. 2015. № 2 (17). С.235-238

Мащак С.

*кандидат психологічних наук, доцент
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»*

ПІДЛІТКОВА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Прискорене психічне, психологічне, соціальне, моральне, духовне, фізіологічне дорослішання учнів підліткового віку у період воєнних дій в Україні суттєво позначилось на навчанні, вихованні та їх особистісному розвитку. З огляду на це, для батьків, педагогів, психологів постає питання про те, як зберегти психічне, емоційне, психологічне здоров'я підлітка та повернути втрачений інтерес до навчання, використовуючи гіпертрофовану потребу у спілкуванні (інтимно-особистісне), почуття дорослості,

самостійність, емансипацію від дорослих та групування з однолітками. Незграбний зовнішній вигляд, фізіологічний дисбаланс у пропорціях тіла, гормональна перебудова та підвищена потреба виглядати як доросла людина створює для підлітка безліч проблем, які він самотійно не може розв'язати. Швидкий темп змін у всіх рядах розвитку породжує у нього тривогу та страх щодо зовнішнього вигляду, його оцінки однолітками та старшими «друзями», небажання ділитися проблемою з батьками. Почуття «дорослості» вимагає змін у одязі, звичках, відображенні у дзеркалі, самоствердження новими гаджетами, задоволення потреб негативними звичками – паління, алкоголь, психотропні засоби, брутальна поведінка.

«Доросла поведінка» та реалізація її у 11-15 років по-різному впливає на соціальне благополуччя і емоційне самопочуття підлітка, а тривожність посилює невпевненість у собі та впливає на формування адекватно сприймати себе та світ дорослих. Особливо цей страх та тривога загострилися в умовах «ковітного» та «воєнного» життя, навчання онлайн, де і так нестабільна психіка підлітка ще переживає за фізичне здоров'я, безпеку батьків, родичів, однокласників, перебої у роботі мережі інтернет.

Феномен тривоги у психології – це переживання страху як базової емоції, що у інтенсивності і перебізі може проявляться сильно і яскраво, слабо і латентно, помірно. У кожної особи є певний рівень корисної тривоги як природна і захисна реакція організму. Але, високий рівень її прояву, здатність перебільшувати загрозу негативно впливає на усі аспекти життя людини, знижує рівень домагань, самооцінку, динамічну «Я-концепцію».

Тому, шкільна тривожність як соціально-психологічний феномен повинен бути не тільки об'єктом уваги психологів, але й знаходитися в полі зору вчителів, батьків, щоб молода людина отримувала кваліфіковану допомогу, відчувала підтримку і любов на шляху до утвердження свого дорослого «Я».

Феномен «тривожності та тривоги» у психологічних джерелах розглядають автори вітчизняних і зарубіжних концепцій різнопланово та у різноманітних підходах з погляду функціонування емоцій, мотиваційної сфери, вивільнення надлишкової енергії та захисних резервів організму людини, особливостей становлення динамічної «Я-концепції» та сприймання тілесних, фізіологічних, психічних резервів індивідуальності, особливостей характеру, темпераменту та особистості загалом.

Тривога є виявом емоційного стану людини і виникає тоді, коли людина очікує неприємностей, Це може проявитись в неочікуваних умовах

та коли вона довго чекає на приємні моменти в життєдіяльності.

Тривога - це «емоційний патерн», який включає декілька відносно незалежних афективних факторів або «комплекс емоційних переживань» - страх, гнів, інтерес, смуток, хвилювання, сором, провину, занепокоєння, образу. А у профілях високотривожних ці показники демонструють найбільш високі значення [1, с. 60]. У переживаннях, хвилюваннях тривожна особа завжди чекає на негативне розв'язання проблем, у а ситуації успіху не вірить у позитивні оцінки її діяльності чи поведінки.

Тривожність – це наслідок недостатньої адаптації психофізіологічних механізмів, які посилюють рівень активації нервової системи і викликають неадекватні реакції поведінки [2].

Слід зауважити, що у вітчизняних публікаціях це явище представлене у двох термінах - «тривога» і «тривожність». «Тривога» - це стійка властивість особи, властивість її темпераменту і більш вузьким поняттям.

«Тривожність» зафіксовано як більш ширше поняття, що позначає і розкриває зміст даного феномену загалом. Це прояви очікування неблагополуччя, переживання можливої небезпеки, емоційного дискомфорту, вияв емоційного стану. Тобто, емоційні переживання із знаком «мінус». Зауважимо, що у психологічній літературі немає єдино прийнятого трактування цього терміну. Сама «тривожність» не має чітко окресленого визначення і має багато значень, оскільки людина є носієм психічного: станів, процесів, властивостей та індивідуальних характеристик темпераменту, характеру, здібностей, то й прояви «мінусових» переживань будуть у неї проявлятися по-різному і неповторно.

Ситуативні прояви тривожності є особистісними та стійкими характеристиками або це - особистісна тривожність. І як індивідуальна схильність людини до тривоги передбачає тенденцію сприймання наявної ситуації загрозливою з відповідними реакціями на неї. Констатуємо, що особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінки та самоповаги [5 с. 53].

«Тривожність» також у наукових джерелах та публікаціях розглядають як межовий психічний стан або підвищену тривогу. У класифікації акцентуації характеру хронічна «пароксизмальна тривожність» або панічний розлад входить до міжнародної медичної класифікації психічних розладів (Леонгард). Фізіологічна і природна, обов'язкова характеристика особистості та її активної діяльності має прояви на певних рівнях. Мова йде про корисну

або оптимальну тривожність.

Тривожність має декілька функцій. Дві з них основні – спонукальна (мотиваційна) та охоронна (готує до небезпеки та прогнозує можливість її виникнення). Якщо людина перебільшує ситуацію загрози, це впливає негативно на формування самооцінки та виконання життєвих намірів, втілення мрій.

Психоаналітики А. Фройд, З. Фройд, К. Хорні розглядають емоційний стан хронічної тривоги стартовим механізмом появи нав'язливих станів та неврозів.

Отже, ми з'ясували, що досліджуване явище є індивідуальною та психологічною характеристикою і проявляється як підвищена схильність особи, людини до переживання неспокою в різних аспектах діяльності та активності. Це і навчання, і самопізнання, і творення життєвого подійного плану життя. Цей емоційний стан характеризують у наукових публікаціях як відчуття небезпеки невизначений, дифузний. Він відрізняється від страху. На відміну від останнього, який є уявною чи реальною загрозою, реакцією на конкретні об'єкти, що становлять небезпеку для життя і сприймаються людиною як власні переживання.

У психіці «мінусові» прояви тривожності людини сприяють підсиленню подвійності чи амбівалентності почуттів. Радість іде у парі із смутком, сподівання на успіх іде з відчуттям можливої поразки, неуспішності. Саме вони викликають когнітивні труднощі у прийманні і ухваленні рішень, породжують в нерішучість, невпевненість у вірності обраного нею шляху під час розв'язання складних завдань [5].

Підліткові прояви тривоги і тривожностей тісно переплітаються з стресом. На перший погляд, емоції «тривожного ряду» є симптомами стресу. Проте, з іншого - початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу [2, с.14].

Дуже важливо пригадати, що не завжди тривога несе загрозу, вона може бути природньою, адекватною та корисною. Адже коли ми відчуваємо хвилювання, напругу, невпевненість чи страх в деяких ситуаціях, це є нормальною реакцією. Особливо, якщо потрібно зробити щось нове, незвичайне або підготуватися до гот бального життєвого виклику. Це може бути виступ перед аудиторією з промовою, тестування, іспит, перше одруження. Такі прови тривоги є нормальними і навіть корисними. Скільки разів це спонукало нас до підготовки на виступі, практичних занять, вивчення матеріал перед екзаменами.

В усіх інших випадках мінусові значення тривоги є патологічними, неадекватними і навіть шкідливими. Така форма прояву не тільки не допомагає людині, але, навпаки, починає їй шкодити у повсякденній діяльності [4, с.84].

Вона набуває хронічного, постійного характеру, часто виявляється не тільки у стресових ситуаціях, але і без будь-яких причин.

Таким чином, підліткова тривожність – це соціально-психологічний феномен, динамічне утворення та базова емоція переживання страху знижує самооцінку, а у інтенсивності протікання проявляється сильно і яскраво, слабо, приховано, помірно. Реалізація та копіювання у 11-15 років «дорослої поведінки» та по-різному відображається на соціальному благополуччі і емоційне самопочутті підлітків. Тривожність посилює невпевненість, впливає на формування здатності адекватно сприймати себе, світ дорослих та однолітків, знижує успішність та спонуки, мотиви навчання. Ми з'ясували, що вагомою причиною, котра гальмує успішність навчання в 11-15 років є емоційна складова як невинувато високий рівень тривожності. Адекватний, оптимальний рівень тривожності спонукає та мотивує на успішну навчальну діяльність, активізує її результативність. Проте, дезорієнтація та дезорганізація, негативне ставлення до окремих навчальних предметів, мотивація навчання суттєво знижується, коли рівень тривожності перевищує оптимальну межу.

Причини неуспішного навчання у підлітковому середовищі є різноманітними. Учня з високим інтелектуальним потенціалом, але середніми оцінками батьки і педагоги сприймають як «лінивого», а про реальні високі досягнення замовчують чи переоцінюють їх. Це запускає механізми тривожності і веде до зниження успішності: підвищений рівень тривоги, додаткове підвищення рівня хвилювання ще більше понижує її результативність. Порівнюючи результати аналізу рівня успішності досліджуваної групи учнів, ми виявили, що серед дітей з високим рівнем тривожності більшість підлітків мають низький та середній рівні успішності, тобто їх оцінки з навчальних предметів не перевищують 6-7 балів.

Високий відсоток підлітків із середнім рівнем тривожності ми виявили у групі учнів з достатнім рівнем навчання. Низький рівень тривожності має невелика кількість підлітків, більшість з них мають достатній рівень навчання. Отримані результати ще раз підтверджують взаємозв'язок між рівнем тривожності та успіхами у навчанні учнів-підлітків: висока тривожності веде до переважаючої низької результативності навчання та

успішності школярів, а адекватний (нормальний) і низький рівні тривожності спонукають середній та високий рівень досягнень.

Здійснюючи порівняння результатів успішності досліджуваної групи, ми констатували, що значний відсоток підлітків з високим рівнем тривожності демонструє середній рівень успішності, а основний відсоток учнів-підлітків з середнім рівнем тривожності демонструє достатній рівень знань; низький рівень тривожності має незначна група учнів, що навчаються на достатньому рівні.

Отже, подолати негативні симптоми підліткової тривожності і оптимізувати навчальну діяльність допоможуть жертвна любов дорослих до проблем, які намагаються самостійно розв'язати 11-15-ти річні, а психолог, застосовуючи арсенал методологічних засобів, прийомів і технологій сприятиме гармонійному «здоровому» психічному розвитку.

Педагогам, батькам, психологам слід пам'ятати: тривожний підліток переживає не лише якусь одну емоцію, а їх поєднання, комбінацію. Тривожність впливає на соціальні контакти, має соматичні прояви, негативно впливає на розвиток пізнавальних процесів та поведінкових реакцій підлітків.

Література

1. Гончаренко Т. Тривожна дитина. Психолог.-2004.-№5.- С.26-27
2. Горобець О. Теоретичні аспекти дослідження тривожності у навчанні учнів підліткового віку. Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки. Збірник статей учасників Третьої Міжнародної наукової інтернет-конференції «Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки» (16 березня 2021 р., м. Дрогобич). Редактори-упорядники М.В. Сачин, А.Р. Зимянський. – Дрогобич: «Швидкодрук», 2021. – С. 80-87.
3. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності. Стежинами психологічного вдосконалення. – 2004. - №24
4. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
5. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. «Молодий вчений». - № 11 (51) . - ДНУ листопад, 2017 р. - С. 835-838.

Мельничук Т.

*кандидат психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник лабораторії
організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
ORCID.org/ 0000-0002-5205-9958*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ЕКОНОМІЧНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СИСТЕМНИХ ЗМІН

Механізми соціалізації допомагають соціалізації людини в процесі взаємодії з різними агентами і факторами. Думки вчених про те, як розглядати механізми соціалізації, неоднозначні і часто розходяться, але якщо їх підсумувати, то все ж можна назвати спільні для всіх соціально-психологічні та психологічні механізми соціалізації особистості: імпринтинг, екзистенційний натиск, наслідування, ідентифікація, рефлексія. Співвідношення впливу на соціалізацію людини тих чи інших механізмів залежить від її статі, віку, приналежності до тієї чи іншої культури. Кожен з механізмів соціалізації відіграє свою роль у певній сфері соціалізації.

Перехід України до ринкових відносин розкриває свободу особистості, сприяє реалізації її соціальних, економічних і духовних інтересів, виступає одночасно і в якості основи для зростання національного багатства, формування нової економічної культури у молоді. У цьому процесі місце провідних ролей належить системі освіти і сім'ї. Перше місце займає сім'я, як система наслідування, яка переноситься по всій лінії життя молоді та системі освіти, оскільки в значній мірі рівень культури людини є результатом її виховання і навчання. У дослідженнях Майструк І. розкрито особливість та важливість ролі двох систем - сім'ї та освіти у соціалізації молоді при становленні ринкових відносин у державі. Особливість становища молодих людей у суспільстві полягає і в тому, що, з одного боку, вони входять у той соціальний простір, який було організовано незалежно від них попередніми поколіннями, з іншого боку, молодь може змінити та перебудувати відповідні соціальні структури отримавши відповідні знання. Проблеми молоді, її освіти, виховання, соціального становлення, участі у суспільному, економічному житті перебувають у центрі уваги і на межі різних наук.

Основний поштовх для розвитку психологічної концепції економічної соціалізації отримали завдяки дослідженням зарубіжних (Г. Беккер, І. Бентам, Л. Вальрас, Т. Веблен, У. Джевонс, Дж. Катона, Дж. Кейнс, Г. Мюнстерберг, В. Парето, А. Сміт, Дж. Стиглер, Г. Тард та ін..) і вітчизняних (В. Москаленко, І. Зубіашвілі, О.Лавренко, та ін..). Проблеми ринкової економічної культури, мислення і свідомості, економічної просвіти знаходять відображення в працях українських соціологів В. Пилипенка, І. Бекешкіної, Є. Головахи; сутність економічної культури, її місце в системі загальної культури досліджували В.Приходько., та інші. Г. Хофстед ранжував економічні культури за величиною впливу їх на економічну соціалізацію. Він та його послідовники розглядають культури як на макро-(країн), так і на мікрорівнях (організацій). На основі аналізу зазначених показників було побудовано відому «матрицю культур», яку використовують практично всі вітчизняні спеціалісти з міжкультурного менеджменту в сфері економічного впливу.

Сьогодні також і привертає увагу активізація напрямів фундаментальних та прикладних психологічних розробок з питань економічного самовизначення: вивчаються методологічні засади становлення економічної психології особистості та розвитку економічної культури (Л. Карамушка, А. Кітов, В. Ложкін, С. Максименко, В. Москаленко, В. Панок, В. Спасенніков, Ю. Швалб та ін.)

У результаті процесу взаємодії суб'єкт соціуму освоює різні соціальні функції, при чому кожна з них передбачає взаємодію з іншими функціями. Наприклад, у молодому віці провідною соціальною функцією стає навчання у вузі. Студент у процесі навчальної діяльності навчається взаємодіяти не просто зі своїми ровесниками, але й з іншими суб'єктами соціуму, які виконують соціальну роль педагога.

Як свідчать аналіз результатів дослідження, економічне самовизначення сучасної молоді перебуває в стадії нерівномірного формування. Серед різних складових економічного самовизначення найвище можна оцінити економічну обізнаність і професіоналізм молоді, найнижче – дотримання норм права і законів.

Однак, слід відмітити, що ефективність традиційного механізму дуже рельєфно проявляється тоді, коли людина знає, «як треба», «що треба», але це її знання суперечить традиціям найближчого оточення. Крім цього, ефективність традиційного механізму проявляється в тому, що ті чи інші

елементи соціального досвіду, засвоєні, наприклад, у дитинстві, але згодом незатребувані або блоковані через умови життя, які змінилися (наприклад, переїзд із села у велике місто), можуть «впливти» в поведінці людини під час чергової зміни життєвих умов або на подальших вікових етапах.

Отже, сучасна економічна свідомість та механізми економічного самовизначення молоді формуються внаслідок складної і суперечливої взаємодії різноманітних чинників, зокрема, особливостей і традицій соціального оточення, впливу соціального середовища, засобів масової комунікації, життєвого досвіду, рівня освіти. Результати такої взаємодії визначають практичну поведінку молодої людини в економічній сфері і формують економічну культуру. Сьогодні не є можливим економічно самовизначитись молоді, якщо вона не озброєна важливими економічними знаннями.

Перспектива подальшого дослідження зазначеної теми є очевидною, тому і є необхідність зосередження уваги науковців на процесах більш ранньої економічної соціалізації дітей, що сприяло б засвоєнню ними системи морально-етичних цінностей, знань і норм суспільного досвіду, соціальних якостей, рис і ролей особистості та заклало б основу розвитку економічної культури до їх дорослішання. Необхідно поглибити уточнення методологічних засад, з'ясувати особливості трансформації та динаміку розвитку економічної культури молоді за умов становлення ринкових відносин у державі.

Література

1. Зубіашвілі І. К., Мельничук Т. І. Психологічні особливості монетарної культури сучасної сім'ї / І. К. Зубіашвілі, Т. І. Мельничук // *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 2018 – 1 (25), I. – Volume 25, Number 1. – С.135-139. – 0,5 д.а. *ISSN 2313-7525* [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://farplss.org/index.php/journal/issue/view/23>
2. Майструк Ірина Миколаївна. Економічна культура молоді за умов становлення ринкових відносин в Україні. : Дис. канд. наук: 22.00.04 - 2009.
3. Мельничук Т. І. Соціально-психологічні закономірності економічної соціалізації молоді сім'ї: теоретико – емпіричне дослідження / Т. І. Мельничук // *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С. Д. Максименка. - № 3. – вип.13. – Київ: Інституту психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України, 2018 . – с. 96-110– 0,5 д.а.
 [Електронний ресурс] – Режим доступу -
<http://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/13> DOI (Issue):
<https://doi.org/10.31108/2018vol13iss3>

4. Москаленко В.В. Економічна соціалізація молоді: соціально-психологічний аспект / заг. ред. В. В. Москаленко. – К., 2008. – 336 с.

5. Hodgson G. M. Darwinism in Economics: From Analogy to Ontology / G. M. Hodgson // Journal of Evolutionary Economics. – 2002. – Vol. 12. – Issue 3. 7.

6. Hofstede G. Managing Differences in the Multicultural Organization / Organizational Psychology / Ed. by Kolb D. / G. Hofstede. – N.J.: Prentice Hall, Inc. – 1984. PP. 309 – 331.

Москальова А. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
 професор кафедри психології управління ДЗВО
 «Управління менеджментом освіти», м.Київ*

Москальов М. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
 доцент кафедри психології управління ДЗВО
 «Управління менеджментом освіти», м.Київ*

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРУДНОЩІВ, ЯКІ ВИНИКЛИ У ОСВІТЯН НАПОЧАТКУ ВІЙНИ

Сьогодення характеризується подіями, які викликають у людей не тільки різноманітні відчуття, але і ситуації: раптове припинення професійної діяльності на фоні активного бажання діяти та ефективно виконувати свої професійні обов'язки; можливе залишення місця проживання, з відтермінуванням відновлення роботи; невизначеність ситуації; несамостійність своєчасного та самостійного прийняття рішення; адаптація до нових умов проживання та ін.

На Міжнародному саміті вчительської професії, який відбувся у м. Валенсія (Іспанія, 11-13 травня 2022 року) представники Профспілки працівників освіти і науки України щодо роботи у воєнний час зазначали, «що українці – надзвичайний народ. Наші викладачі читають лекції та уроки

по телефону, навіть перебуваючи на передовій війни. Багато наших дітей навчаються в підвалах, на станціях метро. І це реальність сьогоденної освіти в Україні». Також на саміті було зазначено труднощі, які виникають у людини під час війни. Це може бути: «біологічний страх смерті» або відчуття загрози життю, поранення тощо; стрес, який може виникати під час бомбування, захоплення місця проживання; відчуттям невизначеності від того, що людина не може пояснити з чим вона зіткнулась, що її чекає.

Саме тому, варто замислитися над тим, щоб вміти використати можливості педагогічних працівників для самоефективності освітянина продовжувати свою професійну діяльність.

Хоча в науковій літературі імпліцитні дослідження з даної тематики існують, проте щодо виявлення труднощів, що відчують освітяни в умовах російсько-української війни майже відсутні.

Метою є: дослідження особистісних труднощів, які виникають у освітян під час війни задля формування особистісного потенціалу відновлення можливостей їхніх подолань.

Для досягнення поставленої мети було розроблено анкету «Дослідження труднощів, які зазнали освітяни в умовах війни».

Анкета складається із трьох блоків:

Перший блок – надає можливість дослідити дані про респондентів їх індивідуально-психологічні особливості.

Другий блок – вказує на особистісні якості досліджуваних, що надає можливість більше дізнатися про стан в якому опинилися освітяни в період переживання ситуації подій російсько-української війни.

Третій блок – змальовує потреби освітян різних категорій, задля повного вивчення їхніх потреб задля покращення щодо подолання особистісних труднощів та професійних криз в умовах війни.

Аналіз результатів перших досліджень показав загальну картину стану у якому опинилися освітяни під час перших воєнних днів ворожого нападу російських військ на нашу країну. Дослідження здійснювалось у декілька етапів: на початку вторгнення.

У дослідженні взяли участь освітяни у кількості 169 осіб. Із них за:

- віком: до 32р. – 10,5 %, 33-39 р. – 11,1 %, 40-49 – 45 %, 50 і більше років – 33,4 %; за статтю: чоловіків – 10,5 %, жінок – 89,4 %; загальний стаж роботи 1-10 р. – 16,7 %, 11-25 р. – 44,4 %, 26 р. і більше 38,9 %; за стажем роботи на посаді: 1-10 р. – 61,1 %, 11-25р. – 33,3 %, 26 р. і більше – 5,6 %;
- місцем проживання: село – 44,4 %, селище – 11,1 %, місто 44,5 %;

- регіонами: центр – 22,2, регіони – 77,8 %.
- посадою: керівники ЗСО – 12,5 %, пед працівники – 31,2 %, директори ІРЦ – 25 %, психологи – 12,5%, практичні психологи – 18,8%.
- типом навчального закладу: державний – 77,7 % приватний – 22,3 %.

Результати дослідження.

Аналіз результатів дослідження за визначенням ступеню прояву психологічних особливостей труднощів під час перших днів російської навали виявили такі ознаки освітян:

- зазнали військового вторгнення: Так – 33,3%, Ні – 66,7 %;
- відчули проблеми з виникненням військових дій (*можливо декілька варіантів*): організаційні – 9 %; навчальні – 18 %; психологічні – 69, 7%; соціальні – 18 %; побутові – 21 %.
- надали пріоритетність в умовах військових дій (*можливо декілька варіантів*): збереження незалежності країни 84,4 %; безпека 77,8%; стосунки з друзями 66,6 %; здоров'я 55,6 %; сімейне благополуччя 44,4 %; матеріальний статок 16,7 %; найближча перспектива існування, збереження робочого місця – 11,1 %;
- вказали на особисті втрати: зв'язок з родичами – 70%; майна, роботи, місця проживання – в рівній мірі по 10%.

А також вдалось виявити індивідуально-психологічні особливості респондентів, що заважають зібратися та здійснювати свої функціональні обов'язки (можливо де кілька відповідей):: невдоволення, страх – 35,3%; б) стрес – 29,4%; розгубленість – 23,5%; знервованість – 17,6%; розпач, спалахи гніву, обурення – в рівній мірі по 11,8%; невизначеність – 5,9%.

Подальші відповіді вдалось розподілити по групам досліджуваних керівники-освітяни, педагогічні працівники (керівники, педагоги, психологи та практичні психологи).

Результати дослідження групи *керівники-освітяни* вказали, що підтримують зв'язок із своїми підлеглими та іншими колегами-керівниками (75 %); відчули підтримку керівників вищої ланки (83,3 %); вказали готовність власну та закладу, який очолюють найближчим часом розпочати дистанційне (онлайн) навчання (72,2%); проте є такі, які обрали відповіді «ні» (5,6 %) та «важко відповісти» (22,2 %).

Аналіз отриманих результатів групи досліджуваних *педагогічних працівників* відмітили наявність ознак професійної кризи – 18,8 %. Вони вказали особистісні якості, які можуть сприяти подоланню професійної кризи

а саме:

- а) стійкість як постійна протидія зовнішнім впливам – 44,4%;
- б) системність, впорядкованість усіх складових потенціалу особистості та їх взаємозв'язків – 22,2%;
- в) продуктивність людини, її активність у досягненні мети – 27,8%;
- г) індивідуальність – 5,6%;
- д) уміння людини здійснювати саморозвиток та знаходити відповідні способи самореалізації та реалізації наявного потенціалу – 50 % . Педагогічні працівники вказали, що зверталися за психологічною допомогою (16,7 %) до кваліфікованого спеціаліста:

Щодо групи, в яку ввійшли *психологи та практичні психологи*, то їх відповіді вказали на те, що в період виникнення військових подій, вони були затребувані громадянами. До них зверталися такі категорії: колеги – 30%; знайомі – 70%. Під час дослідження було виявлено, що фахівці допоміжної професії вказали на необхідність фахової допомоги, а саме: практичної 8,7%; методичної 17,4%; психолого-соціальної 26,1%; технічної (доступ до інтернету, оплата послуг інтернету, наявність гаджету) 34,8%.

Було виявлено, що працівники психологічних професій самі потребували знань щодо надання допомоги (або самопомоги) в умовах війни. Отримані результати дослідження надали можливість виявити, що учасниками методологічних, психологічних семінарів, практикумів, тренінгів щодо надання допомоги/самопомоги в умовах бойових дій серед опитаних були 14% психологів, які отримали досвід лише зарубіжних фахівців та 86% -українських. Підкреслимо, що українські психологи напочатку військових подій, які охопили нашу країну не були готовими до надання фахової психологічної допомоги як освітянам, так і іншим категоріям соціальних груп. Попереду їх чекала самовіддана робота та отримання власного досвіду в цей складний для країни час.

Висновки. Таким чином, розроблена анкета «Дослідження труднощів педагогічних працівників в умовах війни», надала можливість дослідити труднощі освітян (керівників, педагогів, психологів та практичних психологів), та виявити як проблемні особистісні труднощі, так індивідуально-психологічні якості, які заважатимуть в короткий час зібратися та надавати допомогу учасникам освітнього процесу в умовах війни.

Проте дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. У подальшому дослідження планується здійснювати у напрямках

поглибленого аналізу особливостей труднощів, які виникають у педагогічних працівників та планується розробка Програми щодо надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни.

Література

1. Генік М. Методологічні проблеми міждисциплінарних досліджень миру. Політичні дослідження. Теоретико-методологічні засади політичної науки. №1, 2021. С. 8-21.
2. Міжнародний саміт вчительської професії: уряди та профспілки працюють разом. <https://pon.org.ua/novyny/9471-mizhnarodnyi-samit-vchytelskoi-profesii-uriady-ta-profspilky-pracuut-razom.html>
3. Dziewulska A. Sztuka rozwiązywania konfliktu zbrojnego. Teoria i praktyka oddziaływania na współczesne konflikty. Warszawa : Bellona, 2007. 215.
4. Badania nad pokojem w Republice Federalnej Niemiec. Słupsk : Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Słupsku, 1984. 371 s.
5. Galtung J. A Structural Theory of Imperialism. Journal of Peace Research, 1971. Vol. 8. No. 1. P. 81–117.

Неграш О. І.

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

Науковий керівник: Хілько С. О.

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Вже минуло сім місяців, як наша держава живе в новій реальності. Триває війна і кожен українець відчуває занепокоєння за долю держави, перебуває в стані постійного стресу і страху за своє життя, життя своїх близьких та життя країни. Прокрастинація – є ознакою глибокого внутрішнього конфлікту, особистих криз. Якщо раніше соціальні

прояви людини були направлені на цілі і досягнення в майбутньому, то зараз бачення перспективи власного життя у декого просто відсутнє.

Під час тривалого стресу, особливо війни, мозок природньо обирає стратегії енергозбереження. Так проявляє себе прокрастинація, яку також називають синдромом «відкладеного життя». Люди, які збираються «починати жити» лише після війни, перебувають під впливом прокрастинації. Вони постійно переживають за минуле чи майбутнє, але при цьому не можуть діяти «тут і зараз».

Стан розробленості проблеми. Вивченню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці М. Дворник, Є. Ільїна, Т. Мотрук, О. Поліщук, Д. Стеценко, Ю. Шайгородський, К. Фоменко та ін.

Актуальність проблеми «відкладання на потім» загалом призвела до появи великої кількості тематичних досліджень у сфері психологічної науки. Зокрема, J. Burka, J. Ferrari, J. Johnson, W. McCowin's, N. Milgram, R. Tenne, P. Steel досліджували характеристики та причини прокрастинації. Методи запобігання та корекції цього явища – H. Schouwenburg, C. Lay, T. Ruchyl, M. Kachgal та ін.

Мета дослідження – аналіз дослідження феномену прокрастинації у науково-психологічній літературі, виявлення різноманітних проявів прокрастинації особистості під час воєнного стану.

Викладення основного матеріалу. Сучасні наукові дослідження доходять висновку, що прокрастинація - це вираження емоційної реакції на планові або необхідні справи. Звичка постійно відкладати «неприємні» завдання на потім та робити замість них більш приємні справи, які приносять більше задоволення та швидкий результат. Сам термін «прокрастинація» ввів у 1977 р. П. Рінгенбах у книзі «Прокрастинація в житті людини». Потім була написана науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юен (Burka, Yuen, 1983) «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». В сучасній науковій літературі немає єдиного визначення феномену прокрастинації. Виділимо деякі авторські підходи, щодо цієї проблеми. Так, П. Стіл розглядає прокрастинацію як добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки, що спричинить така затримка. Цю затримку можна вважати ірраціональною, оскільки вагомою, «поважною» причини для відкладання не існує [2]. П. Стіл, виокремив чотири основних чинники, які зможуть призвести до прокрастинації: низький рівень впевненості в успішності прийнятого рішення та дій, що ведуть до його

реалізації, схильність відволікатися та імпульсивність, а також дуже віддалені в часі цілі та стимули. На думку С. Лея [1], прокрастинацією також є добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, при тому, що для особистості це спричинить відчутний вагомий негативний ефект.

В час коли Україна знаходиться в стані війни, можна спостерігати багато різних проявів прокрастинації, яка виникає у відповідь на переживання кризової ситуації для особистості. Війна порушила життя людей, призвела до надмірного почуття страху та тривоги. Кризою називають перехідний стан людини, який спричинений внутрішнім чи зовнішнім чинником або зміною персонального життя. Збільшення прокрастинації в кризових станах спостерігаємо тоді, коли особистість не мала особистого досвіду з небезпекою, коли вважає, що шанси виникнення загрози низькі та рівень небезпеки можна контролювати самостійно. Саме цим можна пояснювати відкладання болючого рішення евакуйовуватися із небезпечних місць. Також спостерігаємо загострення прокрастинації, коли різкі зміни життєвих обставин дестабілізують особистість. Тут спрацьовує очікування негативного сценарію розвитку подій, в існуючих реаліях. Цілі, які вчора були актуальними, сьогодні можуть повністю втратити свою значимість. Нова ситуація потребує постановки нових життєвоважливих задач. Таке перенасичення подіями виснажливе для мозку і виникає зворотній ефект – зацепінення, не розуміння власних бажань та сенсів. Важливо знати, як мислить особистість та які чинники проваюють відволікання у прийнятті рішень. Прокрастинація – це певні особливості мислення, що пов'язані з очікуванням кращих зовнішніх умов для особистих змін. Поширена думка: «Я почну те, що збираюся робити, тільки коли ситуація покращиться, або коли я поїду додому чи закінчиться війна.» Такі роздуми про невчасні прийняття рішення, що це зараз «не на часі» призводить до уникнення будь-яких дій. У довгостроковій перспективі таке мислення може призвести до ефекту «життя на паузі».

Але буває так, що прокрастинація виступає в ролі «запобіжника» і дає нам час для відновлення. Якщо людина тривалий час працювала на фізичне та емоційне виснаження і вратила значну частину своїх ресурсів. Коли особистість має багато незадоволених потреб, задовольнити які просто неможливо. В цих випадках завдяки прокрастинації з'являється можливість вимушеного «відпочинку». Наприклад, Анжела Хсін Чунь Чу і Джин Нам Чой у своєму дослідженні, результати якого опубліковано в журналі "The

Journal of Social стверджують, що «не всі затримки призводять до негативних результатів». Вони припустили, що «затримки, пов'язані з часом, витраченим на планування та збір життєво важливої підготовчої інформації, можуть бути корисними». Окрім того, прокрастинація наштовхує нас на важливі роздуми про себе, про обраних шлях для досягнення цілей і про самі цілі.

Дослідники прокрастинації – Джейн Б.Бурка та Леонора М. Юен зазначають, що емоційне коріння прокрастинації включає почуття, страхи, надії, мрії та сумніви і тиск, які особистість переживає всередині».

Прокрастинація, яка носить тимчасовий характер, може свідчити про банальну втому та бажання перепочити і варто прийняти цей факт. А щоб впоратися з прокрастинацією, слід будувати короткострокові плани та робити усе залежне від себе «тут і зараз», щоб керувати ситуацією теперішньому часі. Варто намагатися змінити лише те, що перебуває у власній сфері впливу і бути чутливим до свого стану.

Висновки. Прокрастинацію можна вважати символом нашого часу – це надзвичайно актуальна та болісна тема, яка під час воєнного стану ще більше загострилася. Результати проведеного аналізу показали, що прокрастинація, це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або важливі події, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім». Прокрастинація в умовах воєнного часу виступає травмуючим фактором, який змусив багатьох поставити своє життя «на паузу», очікуючі кращих часів для реалізації своїх життєвих цілей. Війна, яка спричиняє повну невідомість та невпевненість у майбутньому змушує навіть самих організованих особистостей, час від часу, вдаватися до прокрастинації. За прокрастинацією може стояти ціла палітра почуттів, включаючи почуття страху за майбутнє своє та своїх близьких.

Література

1. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20 (4). P. 474-495
2. Steel P. The nature of procrastination: a metaanalytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133 (1). P. 65-94.

Нікіфорова О.А.

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

Науковий керівник: Демченко Н. І.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Національний авіаційний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК У ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ

Постановка проблеми. Психологія материнства являється однією з найбільш складних та недостатньо розроблених галузей сучасної науки. Вченні аналізують стан вагітності як певний період стресу, емоційної кризи, поворотний пункт в житті жінки. Під час вагітності відбувається значна зміна свідомості жінки та її відносин з оточуючим світом. Досить важливою є зміна загального способу життя, входження в материнську роль. Тому актуальною залишається проблема вдосконалення психологічної, медичної та соціальної допомоги вагітним жінкам. Як нам відомо, душевний стан вагітної досить нестабільний, її психологічне самопочуття тісно пов'язане з фізичним самопочуттям, тим більше, що на цей взаємозв'язок впливають, як внутрішні, так і зовнішні фактори. Особливо зараз, коли в країні іде війна, що посилює негативні думки та підвищують тривожність жінок стосовно не тільки власного здоров'я, але й здоров'я ще ненародженої дитини. Необхідність збереження фізичного і психічного здоров'я жінок вимагає знайти нові критерії, які б відображали реальну картину психоемоційного здоров'я під час вагітності та сприяли збереженню генофонду країни.

Стан розробленості проблеми. Проблема вивчення психоемоційних станів жінок у період вагітності, їх діагностика та корекція є областю дослідження загальної, вікової, педагогічної, соціальної психології, психофізіології тощо.

Широке коло теоретичних досліджень даної проблематики, включають окремі розробки стосовно певних послідовних психологічних змін у жінок в

різні періоди вагітності, патогенні впливи на перебіг вагітності, психологічну готовність жінки до вагітності. Незважаючи на внесок в дослідження психоемоційних станів вагітних жінок таких вчених, як В. І. Брутмана, Н. П. Бондаренко, Т. Д. Наритника, Г. Г. Філіпової, Е. Х. Агнаєвої, І. В. Гранділевської, А. С. Батуєва, І. В. Добрякова, І. Ю. Хамітової, О. Я. Слободяника, А. Бертина, С. А. Мінюрової, Т. В. Леусової, Н. П. Бехтеревої, В. В. Бойко, К. Остіна, А. Фогеля, А. Валлона, Д. Н. Штерна, Д. Рафаель-Лефа, М. Кляйна, С. Грофа, С. Берна та інші, ця проблематика залишається недостатньо розробленою та вказує на необхідність комплексного та системного вивчення на індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях.

Метою дослідження є визначення, теоретичне обґрунтування змісту та структури прояву психоемоційного стану жінок у період вагітності.

Виклад основного матеріалу.

Під час вагітності відбувається корінний перелом та зміна всіх сторін життя жінки, вагітність провокує глибокі зміни самосвідомості, ставлення до інших та до світу, відбувається трансформація ціннісно-сміслових складових образу світу, власної ідентичності у нових умовах.

Практично для кожної жінки вагітність і материнство є невід'ємними складовими життя. Багато вагітних відчують щастя та радість, хвилювання, приємне очікування протягом усього періоду вагітності, незважаючи на нестабільний стан, погане самопочуття та зміни у власному житті. Але, так само, вагітність може викликати і негативні почуття – тривожність, депресію, переживання, страх перед пологами, виникнення психосоматичних та психопатологічних розладів. З точки зору деяких дослідників, вагітність можна вважати випробуванням для психіки, періодом тривалої емоційної напруги та адаптації жінки до нових умов [3].

Крім того, вагітність жінки можна вважати якісно новим станом психіки та організму вагітної жінки. Досить суб'єктне ставлення до дитини є головним чинником у відповідній структурі психологічної готовності до того щоб стати матір'ю, саме тому головним показником вдалого перебігу вагітності, на нашу думку, являється процес поступальних конструктивних змін в жіночій психології та набуття нею нової якості – материнства. Вагітність – це складний фізіологічний процес, що відбувається в організмі жінки. Під час вагітності відбувається перебудова організму, функціональні системи та органи починають працювати інакше. Такі важливі зміни можуть

призводити до нездужання майбутньої мами, а, відповідно, і до порушення емоційного стану [4].

Психоемоційний стан – це складний психічний стан відображення у формі переживання значущості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів. Сутнісними характеристиками даного поняття є його складність, слабка інтенсивність, тривалість у часі, безпредметність та, головне, оцінний характер самого суб'єкта, а також циклічність та підтримка внутрішньої емоційної напруги. До основних психоемоційних станів в період вагітності належать: тривожність, емоційний стрес, невротичний стан, дратівливість, зменшена стресостійкість, посилена емоційність, навіюваність, плаксивість, зміна настрою, пригніченість, депресивність та інші.

Отже, психічний стан жінки під час вагітності може згубно впливати на розвиток дитини. У період вагітності вагітну слід захистити від зайвих проблем, які не стосуються майбутньої дитини та можуть негативно вплинути на стан жінки. Наявність стресів, депресій, нервових зривів може призвести до передчасних пологів, з'являється ризик загрози викидня, формування аномалій у нервовій системі плоду тощо.

Таким чином, жінки під час вагітності потребують підтримання позитивного психологічного стану, якими, найчастіше, стають чоловік вагітної, батьки, родичі та друзі. Підтримка, турбота та увага сприяють позитивному емоційному стану жінки протягом перебігу всієї вагітності.

Література

1. Коренєва Ю. П. (2018). Психологічне ставлення до материнства й ускладнені психостани вагітної жінки: теоретико-емпіричний аналіз проблеми. *Психологічні перспективи*, 32, 149-161.
2. Мотрук Т. О. (2011). Емоційні стани особистості як психологічний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 937(45), 202-205.
3. Филиппова Г. Г. (2002). Психология материнства Москва : Изд-во Института психотерапии.
4. Шпатаковська Г.В. (2014). Дослідження психоемоційного стану у період адаптації до вагітності. *Вісник Одеського національного університету ОНУ імені І.І. Мечникова*. Одеса: Астропринт, 14(18), 153-161.

Павленко Т. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології педагогіки
та психології професійної освіти
Національного авіаційного університету*

РОЗУМІННЯ РУЙНІВНИХ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАПИТІВ КЛІЄНТІВ У ТЕРАПЕВТИЧНОМУ МЕТОДІ «Я-РЕКОНСТРУКЦІЯ»

Метод «Я-реконструкція» - це напрям у психотерапевтичній роботі, що ґрунтується на переробці вже наявного в особистості досвіду та внутрішнього матеріалу з метою побудови нових конструктивніших особистісних структур.

Цей метод дозволяє ефективно працювати з такими проблемами:

1. Право на реалізацію свого «Я», право бути і усвідомлювати себе;
2. Психосоматичні прояви;
3. Психотичні та невротичні стани;
4. Робота з усвідомленням особистої реальності та формування конструктивних способів перебування в ній;
5. Відносини з оточуючими;
6. Формування опори;
7. Тривожні стани;
8. Чуттєва сфера (почуття провини, сорому, заздрості та інше).

Особливу увагу методі «Я-реконструкція» надається побудові запиту. Оскільки неконструктивний запит може спричинити посилення стану клієнта, і призведе до завершення терапії та “руйнації” особистості самого терапевта.

У методі «Я-реконструкція» ми виділяємо кілька запитів, які варто додатково аналізувати та опрацьовувати, але не приймати у такому вигляді, в якому він є, оскільки призведе до наслідків описаних вище.

Класифікація руйнівних запитів (авторська Павленко Т.В.)

Побудова запиту здійснюється у форматі «Я хочу... » (вставити бажане).

1. Запит за умови.

«Я хочу бути здоровою, якщо чоловік стане більше заробляти». Ми бачимо, що умовою одужання клієнти є хороші на її думку заробітки чоловіка. Тобто хочеш бачити мене здоровою, виконуй умови – приносить більше грошей.

2. Запит зневіри (Наприклад, я хочу схуднути бодай на кілограм».

Ми бачимо, що клієнт не вірить у результат і успіх своїх дій, і звертається до такого розуміння як краса. Тобто ми приходимо до зовсім іншого запиту, спрямованого на віру у свою красу та привабливість.

3. Запит навіювання собі. Клієнт сам себе переконав у наявності у себе проблеми, чи назвав свій стан проблемою (наприклад, навіяли оточуючі, що начебто потрібно хотіти схуднути, бути незадоволеним на тілом, так звана «мода на переживання»).

4. Запит-тривога. Зазвичай цей запит збуджує у клієнтів ще більше переживань, ніж раніше, оскільки за його рішенням ховається найважливіша проблема, яку особистість не готова розповісти.

Наприклад, я хочу навчитися контролювати голод. Тому за такого запиту саботажу в терапії не уникнути.

5. Запит суїцидальний. Прикладом запиту може бути «Я хочу не їсти». Чому суїцидальний? Якщо особистість не їстиме, відповідно не зможе жити.

6. Запит на погіршення стану. Це запити, спрямовані на погіршення стану клієнта, а не його одужання. Наприклад, «я хочу щоб печінка хворіла менше» (як бачите, одужання немає).

7. Запит діагноз. Клієнт бачить у собі проблеми і ставить діагнози, яких немає. І в стані тривоги особистість може сама шукати методи лікування, аби амувати свої переживання, і як наслідок нашкодити своєму здоров'ю.

Павлова К.С.

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

Науковий керівник: Лузік Е.В.

*д. пед. наук, проф., завідувач кафедри педагогіки
та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК-ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. З 24 лютого 2022 року Росія веде агресивну

війну в Україні та грубо завдає удари по мирному населенню та громадській інфраструктурі. Російська стратегія на виснаження має зловісні наслідки для виживання громадського населення, майбутнього України як національної держави. Саме на працівників державної служби покладається висока відповідальність для забезпечення повноцінного життя своїх громадян. Але більшість місць в державних установах займають саме жінки. Жінки зазнають більш високого рівня стресу на робочому місці. Ці переживання призводять до дистресу та підвищеного ризику віктимізації, фізичних недуг та психічних розладів. Але у цей час жінкам необхідно як ніколи бути дуже стійкими, щоб підтримати себе та свої сім'ї та виконувати свої робочі обов'язки перед державою та громадянами.

Дослідженнями державних працівників в тому числі і жінок-державних службовців займалися небагато науковців. Досліджувалися різноманітні особистісні особливості працівників державних установ. Та на сьогоднішній день, через ситуацію в нашій країні та тієї роботи, що виконують державні службовці виникає питання, як при таких тяжких фізичних і психологічних умовах роботи жінки-державні службовців долають неминучий вплив стресу та як допомогти сформувати високий рівень стресостійкості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати характерні особливості стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Стрес - це реакція організму на щоденні події, що відбуваються у нашому житті. Усі відчують стрес. Стрес може бути позитивним та мотивувати жінок на досягнення помітних цілей. Але стрес також може бути негативним та руйнівним, позначатися на багатьох сферах життя. Коли стрес стає хронічним чи надмірним, стає важче адаптуватися та справлятися з ним. Хронічний стрес накопичується настільки, що для деяких жінок, особливо на роботі, стрес здається нормальним способом життя.

Існує гіпотеза з приводу типової реакції на стрес у жінок: «дбай і подружись». Ця гіпотеза підтверджується нейроендокринними та поведінковими даними. Реакція на стрес зазвичай включає активацію симпатичної нервової системи. Реакція на стрес будується саме на процесах уподобання та турботи у жінок. Це має тенденцію пригнічувати симпатичне збудження.

Визначаючи стресостійкість як особисту якість, Ахерн, Арк і Байерс стверджують, що стресостійкість - це адаптивна особиста якість, яка визначається як динамічний процес, на який впливають як нервові, так і

психологічні фактори.

Існують різні рівні стресостійкості у жінок:

1. Високий рівень. Жінки перебувають у спокійному стані в будь-якій ситуації та за будь-яких обставин. Вміють моментально приймати рішення у складних ситуаціях. Зібрані, швидко орієнтуються, зберігають ефективність діяльності за будь-яких негативних впливів. Також відзначається контроль емоцій, підпорядкування розуму, вміння абстрагуватися від небажаних впливів навколишнього оточення, а також відсутність паніки. Жінки, які відносяться до цієї категорії завжди зберігають витримку, а також можуть надавати певні факти у відповідь негативні впливу.

2. Середній рівень. Жінки цього типу вміють протистояти проблемам, негативним впливам, проте, за певних обставин піддаються стресу. Це може бути втрата роботи, розпад сім'ї – сильні негативні події. В інших ситуаціях зберігають спокій, можуть тверезо оцінити ситуацію, після деяких роздумів ухвалити певне рішення. Завжди шукають шляхи вирішення будь-якої проблеми.

3. Низький рівень. Цей рівень уражає тривожних жінок, у яких відзначається підвищений емоційний фон. Будь-яку стресову ситуацію вони сприймають як катастрофу. При цьому виявляють занепокоєння, тривожність, нервозність. Зазначається порушення можливості аналізувати події, порушення концентрації уваги. Жінки можуть почати кричати, плакати, всі емоції виходять із-під контролю. Переживання спостерігаються з приводу, навіть якщо він незначний. Ухвалювати певні рішення не здатні. Такий рівень стресостійкості є небезпечним для людини може викликати психосоматичні захворювання.

Є багато симптомів стресу. Кожна жінка реагує на стрес по-своєму. Загальні симптоми стресу у жінок включають: Фізіологічний: головні болі, проблеми зі сном, втома, біль (найчастіше в спині та ший), переїдання/недоїдання, проблеми зі шкірою, зловживання наркотиками та алкоголем, нестача енергії, розлад шлунка, зниження інтересу до сексу/інших речей, якими ви раніше насолоджувалися. Емоційний: занепокоєння, депресія, гнів, нещастя, дратівливість, почуття неконтрольованості, перепади настрою, розчарування. Ментальний: занепокоєння, нездатність приймати рішення, негативне мислення, відсутність уваги, нудьга. Професійний: перевантаженість роботою, ненормований робочий день, напружені стосунки, погана концентрація, незадовільна робота. Соціальний: менше близькості, ізоляції, сімейних проблем, самотності. Духовний: Апатія, втрата сенсу, порожнеча, невблаганність, сумнів, вина, розпач.

Причин стресу багато. Чоловіки та жінки мають одні й ті самі джерела стресу, такі як грошові питання, безпека роботи, здоров'я та проблеми у відносинах. Але історично у жінок набагато більше соціальних ролей чим у чоловіків. У сучасному суспільстві ролі жінок часто включають сімейні обов'язки, догляд за дітьми та/або літніми батьками (статистично частіше це жінки), робочі обов'язки, а також інші ролі.

У міру того, як вимоги для виконання цих ролей зростають, жінки можуть почуватися пригніченими через брак часу та невиконані зобов'язання. Вони можуть відчувати невдачі через те, що не можуть виправдати очікувань себе та інших. Часто жінки витрачають більше часу на задоволення інших потреб, ніж на власні потреби. Працюючи за умов високого рівня стресу, жінки можуть навіть не усвідомлювати, у чому полягають їхні потреби.

Жінки-державні службовці можуть впоратися зі стресом, практикуючи здорові стратегії догляду за собою. Фізичний: заняття спортом, техніка релаксації, здорове харчування, планування вільного часу, повноцінний здоровий сон. Емоційний: висловлювання своїх емоцій, повторювання позитивних емоцій, робота над здоровою самооцінкою. Ментальний: мати позитивний настрій, реалістичне мислення, життєрадісне ставлення, виявляти творчий підхід. Професійний: постановка цілей, визначення балансу між роботою і домашніми справами, встановлювання обмежень. Соціальний: прагнення підтримувати відносини, встановлювання здорових кордонів, підтримання зв'язку з рідними, друзями. Духовний: знайти свій сенс/ціль, зосередження на подяці, залишатися тут і зараз.

Оптимізм, незалежність і здатність долати перешкоди – характеристики життєрадісних жінок, які розглядають та закликають переконання, що потрібно будувати плани, а не чекати, поки щось станеться. Така поведінка допомагає їм у важкі часи і зміцнює віру в те, що вони можуть подбати про себе.

Висновки. Багато жінок, відповідальних за громади, працюючи на державних посадах та в державних установах, намагаються підтримувати звичний ритм життя суспільства, забезпечуючи безпеку та гідні умови життя, незважаючи на війну. Жінки працюють з місцевими ЗМІ, щоб поширювати інформацію про загрози та забереження життя і те, що відбувається в місцях, вони навчають інших жінок і та спільноти дотримуватися заходів, щоб уникнути насильства та травм у свій бік. Навіть серед хаосу у жінок-державних службовців є потужний голос і вони прагнуть зробити своє суспільство мирним та стійким. Незважаючи на те, що відбувається в країні,

вони продовжують ревно працювати, намагаючись зробити все можливе для свого народу.

Війна показала, що жінки здатні набувати соціальної компетентності, бути гнучкими, чуйними, планувати і мислити критично та рефлексивно. Жінки перебудовують своє життя та сприяють сталому розвитку. Жінки знають, що для підвищення стресостійкості потрібно щось більше, ніж зниження вразливості. Необхідні розширюючі можливості реагування на стресові події та психологічні травми, які спрямовані на підтримку та зміцнення стійкості жінок, підвищуючи їхню здатність реагувати на травмуючі епізоди.

Жінки-державні службовці відіграють вирішальну роль по вирішенню місцевих проблем та відновленню свого суспільства. У світі, де вирішення конфліктів зазвичай представляється як діяльність елітних (чоловічих) політиків та експертів, мало визнається той факт, що жінки-державні службовці грають значну роль у забезпеченні життя суспільства. Тому так актуально визначити особливості стресостійкості жінок-державних службовців, визначити, що їм дає сили для боротьби та що допомагає для внутрішнього спокою і на цьому підґрунті розробити тренінгову програму для формування стресостійкості.

Перетолчина Г.Ю.

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

Науковий керівник: Рахманов В.О.

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

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

В умовах сучасного життя українського суспільства проблематика життєстійкості держави та усіх громадян в цілому та кожного окремо є

виключно актуальною та значимою для кожного. До динамічності та мінливості як типових ознак сучасності з початком широкомасштабних військових дій в Україні перед кожною людиною постали нові проблеми, життєві задачі, вирішення яких має не лише значення для особистісного, соціального, професійного розвитку, але й значимі для фізичного існування як такого. Саме тому в актуальних умовах є особливо актуальним дослідження феномену життєстійкості. Зазначена проблематика буде нами вивчена на прикладі вибірки студентської молоді, становлення якої відбувається у актуальних складних умовах.

Життєстійкість ми розглядаємо як систему установок та переконань особистості щодо відносно самої себе, зовнішнього світу, а також взаємовідносин із зовнішнім світом, яка дозволяє витримувати та ефективно долати різноманітні складні життєві ситуації [1; 3], виступає ресурсом особистості [2].

Мета дослідження: виявити особливості життєстійкості студентської молоді в залежності від статі.

У якості діагностичного інструмента нами було обрано виступав тест-опитувальник життєстійкості в адаптації Леонтєвим Д.О., який представляє собою російську адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого самим С. Мадді.

Вибірка дослідження: 34 студенти НАУ (18 осіб жіночої статі та 16 осіб чоловічої статі, 3-4 курсів різних спеціальностей). Дослідження проводилося у серпні-вересні 2022 р.

У відповідності до отриманих емпіричних даних щодо розподілу показників залученості як компонента життєстійкості по вибірці в цілому та окремо по різностатевим групам, ми можемо відмітити спільну наступну закономірність: зберігається тенденція щодо ранжування частоти представленості рівнів від середнього до високого та до низького. Але є відмінності щодо кількісної представленості респондентів в межах окремих рівнів: високі та середні показники дещо вищі у жіночій вибірці, низькі показники значно частіше зустрічаються у чоловічій вибірці.

Студентська молодь жіночої статі частіше емоційно позитивно ставиться до включення у різноманітні соціальні ролі, виявляють ситуативну готовність до змін, а також здатні виявляти власну стійку активну життєву позицію, тримати баланс у здатності піклуватися про себе та про інших, звертатися за допомогою та надавати допомогу іншим, розширюючи тим

самим власний простір життєвої самореалізації.

Студентська молодь чоловічої статі частіше схильна сприймати власне життя як сукупність одноманітних ситуацій, від переживання яких не здатні отримати задоволення, їх не приваблює можливість різноманітної соціально-рольової самореалізації, а більш схильні схильні переживати відчуття себе «поза життям», відсутність перспектив, загальне неблагополуччя, тривогу як основні емоційні прояви.

Розподіл показників контролю як компонента життєстійкості має також закономірність: послідовність частоти рівнів від середнього до низького та до високого наявна у загальній вибірці та жіночій вибірці, а у чоловічій показники високого та низького рівнів максимально тотожні. Студенти-хлопці дещо частіше за студенток-дівчат здатні діяти на основі власної автономності при виборі життєвого шляху, виявляючи осмислену, послідовну та цілеспрямовану активність як її інструмент її реалізації. Студентки-дівчата дещо частіше за студентів-хлопців при гіпотетичному прийнятті ймовірності життєвих виборів для інших людей, для себе такої ймовірності майже не бачать, тому схильні до екстернального локус-контролю, орієнтуються на власний існуючий виключно негативний досвід спроб контролю, таким чином, пояснюючи для себе та інших низьку цілеспрямованість, а особливо у даних актуальних умовах воєнного часу.

Прийняття ризику як компонент життєстійкості має у жіночій групі однаково виражені середній та низький та високий рівень, у чоловічій вибірці середній та дещо подібні низькі та високі показники. Крім того, варто особливості відмітити щодо кількісної представленості респондентів в межах окремих рівнів: середні показники інтенсивніше виражені у чоловічій вибірці, а низькі показники інтенсивніше виражені у жіночій вибірці. У чоловічій вибірці інтенсивніше представлені показники середнього рівня: вони більш схильні до амбівалентного ставлення до змін у власному житті, до готовності діяти за умов невизначеності, до коливання від прийняття ризику як основи власної життєвої стратегії до відхилення ризику як основи життєвої стратегії з переходом до прагнення до комфорту та безпеки як основи життєвої стратегії. У жіночій вибірці інтенсивніше представлені показники низького рівня: вони більш схильні до застосування стратегії прагнення до комфорту та безпеки як базової у власній життєдіяльності, тому для них більш притаманним є активне уникання таких життєвих ситуацій, які пов'язані з відсутністю прогнозованих гарантій на успіху.

Отже, нами були представлені подібні та відмінні прояву у показниках компонентів життєстійкості по вибірці студентської молоді в цілому в цілому та окремо по різностатевим групам.

Література

1. Варіна Г.Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. Сучасна наука: тенденції та перспективи : матеріали Всеукр. internet-конф. / Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь, 2018. С. 28–34.

2. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. Збірник тез X Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції. Київ, 2017. С. 74–78. 8. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 104 с.

3. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 104 с.

Пінчук Н. І.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології управління ЦПО

ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ, Україна

КОУЧИНГОВІ ІНСТРУМЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Коучинг як одна з технологій розкриття та використання сильних якостей людини, зміни непродуктивних шаблонів мислення та поведінки є надзвичайно перспективним у здійсненні психологічної підтримки особистості в умовах війни, допомагаючи знизити рівень емоційних переживань за рахунок когнітивної оцінки значущої ситуації. Коучингові інструменти, серед яких провідну роль займають коучингові питання, спрямовані на посилення усвідомленості своєї цінності, формування впевненості у собі, мобілізацію внутрішніх ресурсів.

Під час війни психіка людини переживає різноманітні емоційні реакції на травматичні події. Тому дуже важливо застосовувати різноманітний арсенал технік підтримки особистості, що дозволить не лише стабілізувати

психіку, попередити загострення психологічних проблем, але і відшукати нові можливості для руху і розвитку у складні часи тривалої невизначеності.

Пропонуємо декілька коучингових прийомів, що розвинуть здатність будувати власне майбутнє, інтегруючи в нього набутий, хоч і болісний, досвід.

1. Пошук логічного обґрунтування дій.

Задайте собі питання «Для чого я це роблю – зробив/зробила?» та пошукайте відповіді на нього. Це особливо важливо зробити тим, хто відчуває провину, заплутався, знаходиться у відчаї. Це дозволить усвідомити та зрозуміти мотиви власних дій, прийняти їх та змінити сприйняття себе, своїх вчинків та ситуації.

2. Визначення зон впливу.

Сьогоднішня ситуація супроводжується тим, що у людей руйнуються старі опори. Світ більше не здається безпечним, приходиться розуміння того, що так, як раніше, не буде. Така думка лякає, тому ми відчуваємо безпорадність, тривогу та апатію.

Тут, перш за все, важливо зрозуміти, що є речі, на які ми можемо вплинути, а є ті, на які не можемо. Тому важливо частіше задавати собі питання: «Як я можу на це вплинути?». Все, що лишається — прийняти ситуацію і адаптуватися до неї, аби мати опору під ногами.

3. Концентрація на фізичній опорі, заземленні

Якщо внутрішня опора «пливе», можна зробити вправу, яка допоможе відчувати її на фізичному рівні. Для цього необхідно сісти або встати. Зробити короткий вдих, видих і відчувати, як міцно ви опираєтесь на підлогу. Спробуйте наступити сильніше правою ногою, потім — лівою, перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу, порухати пальцями й відчувати, як вони дотикаються до поверхні. Потім перенесіть вагу тіла з зовнішнього краю стопи на внутрішній, з п'ятки на носочки. Відчуйте, як ви стоїте на землі, доторкаєтесь до поверхні й маєте опору під собою.

4. Контроль внутрішньої інформаційної війни.

У багатьох з нас всередині відбувається своя інформаційна війна. І правила інформаційної гігієни тут мають такими ж, як і у зовнішньому світі. Не довіряйте сліпо своїм думкам, перевіряйте їх на фейковість, вмикаючи критичне мислення. Подумайте, чи приносять вам чи вашим близьким користь ваші негативні думки. Задайте собі питання: «Як ці думки допоможуть мені вирішити проблему?». Відділяйте факти від ваших фантазій

та додумувань («Чи дійсно це реально відбувається?»).

5. Короткострокове та довгострокове планування, мрії.

Планування важливе, бо дає хоч якийсь відчуття контролю. Проте в поточних умовах воно має бути гнучким. Важливо мати і короткострокові плани на день, і довгострокові, які в цьому випадку стосуються невизначеного майбутнього. У першому випадку ідеально розписувати хоча б частину задач на день погодинно і не забувати про рутину (чищення зубів, банні процедури, прибирання тощо). У другому — важливо зрозуміти, що ви хочете зробити, коли закінчиться війна, і краще це собі десь записати у вигляді списку.

6. Визначення та визнання своїх емоційних переживань.

Коли ви знову знаходитеся у безпечному місці, важливо повернутися до емоцій, для яких у вас не було можливостей і які вам довелося стримувати, назвати їх і проговорити. Завдяки цьому вони не будуть нагромаджуватися, що дозволить вам краще функціонувати в найближчі дні, а головне, їх нагромадження не ускладнить життя після війни. Життя після війни і майбутнє щонайменше так само важливі, як нинішня боротьба і нинішні перемоги. Сказати: «Мені насправді було страшно»; «Мене це дуже розлютило» тощо.

7. Збереження соціальної та фізичної активності.

Важливий соціальний зв'язок з тими, з ким вам комфортно і хто не забирає купу енергії. Обговорюйте почуття, емоції, теми в межах своїх інтересів.

Робіть хоч щось, займайтесь спортом. Відштовхуйтесь від того, що ви вмієте та можете зробити в тих умовах й емоційно-фізичному стані, в яких перебуваєте. Масштаб цих справ може бути абсолютно різним

8. Контакт із собою.

Для позитивного результату контролювати ми можемо тільки власну поведінку, емоції та думки. Запитуйте себе: «Чого я хочу?», «Як я цього досягну та що зроблю у першу чергу?». Важливо відшукувати психологічний ресурс, шляхом, який вам більше до вподоби: медитацією, йогою, диханням, малюванням, спортом, фрирайтингом тощо.

Попович Я. О.

здобувачка вищої освіти третього рівня

(ступеня доктора філософії)

кафедри психології та особистісного розвитку,

спеціальність 053 «Психологія»,

ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,

м. Київ, Україна

Науковий керівник: Хілько С. О.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО

«Університет менеджменту освіти», м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИБОРУ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Постановка проблеми. Тема домашнього насильства є однією з актуальних на сьогоднішній день. Не зважаючи на постійне інформування та всебічне висвітлення проблеми, у світі досі є як факт та породження наслідків. Причинами проявів домашнього насильства можуть виступати різні фактори, такі як насильство над дитиною у сім'ї, як форма виховання, що породжує продовження у дорослому житті та проявляється у вигляді норми життя. Тоді як дитина виступає німим свідком та учасником порушення прав та потреб, дорослий стає тим, хто продовжує сумну традицію фізичного, морального чи економічного насильства.

Проблеми вибору є важливою частиною життя людини. Між протилежностями є велика різниця, і це очевидно. Якщо взяти до уваги, що цілий спектр уміщається між протилежними пропозиціями, тоді вибір ускладнюється багатоваріантністю. Обираючи серед звичних повсякденних запитів життя, людина спирається на свій досвід, іноді на досвід або поради близьких, оточення чи авторитетних експертів. Проте життя має і такі виклики, які вимагають реагування на стресові події або агресію оточення. Розглядаючи питання вибору долаючої поведінки у жінок, постраждалих від домашнього насильства, перш за все варто вирізняти передумови формування копінгів. Якщо ми говоримо про здоровий розвиток та формування особистості людини за відносної норми зовнішніх та внутрішніх

чинників, здатність вибору у такої людини саме конструктивної копінг-поведінки має високий відсоток. Якщо ж припускаємо, що людина розвивалася у несприятливих умовах та базово отримувала дещо викривлену систему цінностей, специфіку важкого виховання в атмосфері домашнього насильства, - вірогідність вибору деструктивної копінг-поведінки зростає. Саме тут постає проблема вибору або спонукання до конструктивної поведінки-долання у жінок, постраждалих від домашнього насильства.

Стан розробленості проблеми. Проблемі вибору та копінг-поведінки у обставинах, що вимагають реагування, формування стійкості та долання присвячували свої наукові праці О. Бондаренко, Л. Вольнова, С. Максименко, Т. Титаренко, Ю. Швалб та Б. Шведіна. Вагомий внесок у дослідження впливу складних обставин на формування особистості зробили такі відомі вчені як І. Бех, Л. Колберг, Г. Костюк, В. Столін, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та інші.

Варто зазначити, що означає термін копінг – «це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справлятися із специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини» [2, с. 96].

Конструктивною копінг-поведінкою за методикою «Діагностика когнітивно-поведінкових стратегій долання», автори І. Сизова та С. Філіпченкова [3] визначають показники конструктивно-перетворюючих стратегій (таких як корекція очікувань, когнітивних репетицій, порівнянь, антиципіюючого долання та ін.); конструктивно-пристосувальних стратегій (позитивного трактування ситуації, зміни особистих якостей та ін.). Деструктивними, або неконструктивними стратегіями долання вважаються спроби уникання, фіксування на емоціях та стратегіях заперечення.

Питанню домашнього насильства присвячено багато робіт, але саме психологічним проблемам вибору конструктивної копінг-поведінки у жінок, постраждалих від домашнього насильства, майже немає. Нажаль, мало висвітлені процеси, що передують вибору копінг-поведінки у таких жінок. Гальмуються природні процеси долання через перенесені страждання та багатьох супутніх обставин, оскільки перебуваючи у атмосфері насильства, багато чинників впливали на вибір саме деструктивної поведінки.

Мета дослідження – виявити психологічні проблеми вибору конструктивної копінг-поведінки у жінок, постраждалих від домашнього насильства.

Викладення основного матеріалу. Психологічні проблеми вибору

саме конструктивної копінг-поведінки у жінок, постраждалих від домашнього насильства, мають досить вагоме підґрунтя, оскільки часто була виявлена схильність до деструктивних копінгів.

При виборі деструктивних копінгів можемо зазначити і бажання просто вижити у складних життєвих обставинах, і значну легітимізацію та терпимість до насильства, приниження та побоїв. Саме тому першочергово важливо проаналізувати причини та наслідки такого вибору. Кінцевим результатом такого дослідження є визначення не тільки чинників, що впливали на хибний вибір, а й змінити ставлення та терпимість до фактів домашнього насильства; стимулювати усвідомлення вибору саме конструктивної копінг-поведінки, для виходу з кола підтримки домашнього насильства та формуванню здорового способу життя.

Однією з основних причин вибору деструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок, є специфічне виховання у дитинстві та агресивне оточення. До специфіки такого виховання відноситься схильність батьків (або близьких) до негативного прояву та форм покарання – побиття, значне підвищення тону та нетерпимості у спілкуванні з дитиною. Часто супроводжуваним фактором негативних форм виховання було вживання спиртних напоїв та інших хімічних стимуляторів. Як результат – дитина звикала до агресивного реагування від батьків та формувала особисту терпимість до такої поведінки.

Терпіння та толерантність до насильства мали свої наслідки, оскільки процеси навчання та формування навичок додання у такої дитини визначалися ступенем ризику та бажанням зменшити прояв знущань - з однієї сторони, та часто автоматичним формуванням агресивного реагування, зниження самоповаги та самооцінки, або знущанням до більш слабких оточуючих (брати, сестри, друзі чи близькі) – з іншої сторони; оскільки невиражений захист при порушенні особистих меж та несправедливого покарання, компенсувався потребою помсти та агресії.

Базовим правилом у формуванні саме конструктивної копінг-поведінки є повага особистих потреб людини, її особистісних якостей та прав. Порушення таких потреб викликає деформацію сприйняття та створення деструктивного базису додання. На прикладі вивчення копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок, можна констатувати той факт, що в основі вибору стоїть початковий приклад батьків (близьких родичів), їх ставлення та реагування. Цей значний вплив продиктовано тим, що дитина схильна слідувати прикладу дорослих, повторюючи головні

патерни поведінки і відтворюючи їх же у власному дорослому житті.

Усе ускладнюється тим, що деструктивна копінг-поведінка стає нормою і оцінка негативу та позитиву має деформовані якості. Саме тому, при виборі копінгів у постраждалих від домашнього насильства жінок, спостерігається толерантне відношення до агресії та терпимість до знущань. Маючи дещо змінене бачення та неадекватне сприйняття складних обставин життя та виховання, такі жінки важко усвідомлюють наслідки вибору не тільки для себе, а й для своїх дітей.

Звикнувши до негативного ставлення як до норми, не отримуючи допомоги та альтернативного виховання, у жінок формувалася звичка сприйняття викривленої реальності. Не відзначаючи іншого вибору, їм важко перелаштувати себе на дійсно конструктивну копінг-поведінку, оскільки психологічно вони не готові. Формування навичок адекватного реагування на факти насильства є одним із ключових завдань у боротьбі з домашнім насильством та профілактикою терпимості до нього.

Висновки. Отже, вивчаючи та спостерігаючи за психологічними проблемами вибору конструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок, було з'ясовано, що значний вплив на такий вибір має базове виховання цих жінок. Приклад, за рахунок якого формувалася їх життєстійкість і здатність сприймати та толерувати насильство, формував дещо змінену модель понять конструктивного та деструктивного відреагування на форми домашнього насильства. Терпимість та легітимізація агресії зі сторони близьких стала основною причиною спотвореного усвідомлення дійсності і, як наслідок, неконструктивна копінг-поведінка стала нормою.

Для того, щоб сформувати вибір саме конструктивної поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок, необхідне бачення проблеми, та адекватна оцінка форм прояву насильства, формування навичок долання та підвищення рівня життєстійкості.

Література

1. Абабков В. А., М Перре. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург, 2004. 166 с.
2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С.95-104.
3. Сизова И. Г., Филиппченкова С. И. Методика диагностики

когнитивно-поведенческих стратегий преодоления. Современная психология: состояние и перспективы исследований: материалы юбилейной научн. конф. ин-та психологии РАН. Москва : Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002. С 180-199.

4. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ, 2013. 372 с.

Савченко Ю.А.

*Здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня, гр..ПП-226
спеціальності 053 «Психологія»
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Національний авіаційний університет*

Керівник: Демченко Н.І.

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Національний авіаційний університет*

РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. В сучасних умовах, поки наша країна знаходиться в стані війни, коли виникає і розповсюджується велика кількість різноманітної інформації, яка доступна для суспільства, важливе значення має виховання людей, які можуть мислити самостійно, незалежно і творчо.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки є вивчення особливостей мислення людини, а також чинників та методів які сприяють розвитку, саме, критичного мислення особистості. Особливу увагу, в період війни, слід приділити критичному мисленню, адже вміння самостійно і критично осмислювати швидкоплинні події, складнощі реального життя є дуже важливим для сучасної людини, тому, що війна вимагає від особистості новий рівень розвитку особистісних якостей – уміння швидко адаптуватись, змінюватись, удосконалюватись, знаходити внутрішній потенціал з метою адаптації в нових умовах, а також знаходити шляхи розв’язання завдань, які виникають в нестандартній ситуації [5]. Цей процес виразно проявляється в юнацькому віці, адже в цей період, в умовах

звичайного життя, а особливо в умовах війни, особистість аналізує велику кількість нової інформації, а також формує власну життєву позицію.

Стан розробленості проблеми. Аналізуючи наукові розробки з даної проблематики, слід зауважити, що дослідження критичного мислення особистості здійснювалося науковцями різних галузей психології, так узагальній психології критичне мислення розглядається, як мислення вищого порядку в загальній структурі цього психічного пізнавального процесу; психологія праці досліджує роль та вплив рівня розвитку критичного мислення особистості в трудовій діяльності; педагогічна психологія визначає критичне мислення, як здатність особистості вирішувати неординарні практичні завдання, формулювати судження відносно правдивості та реальності заяв або відповідей щодо розв'язання проблем.

На сьогодні феноменологію критичного мислення, методи його психодіагностики та психокорекції досліджено досить ґрунтовно зарубіжними та вітчизняними науковцями. До зарубіжних науковців, які займалися вивченням критичного мислення особистості можна віднести: Дж. Брунера, Д. Дьюї, Д. Клустера, А. Кроуфорда, М. Ліпмана, Д. Макінстера, С. Метьюза, Р. Пауля, Ж. Піаже, Д. Халперн та ін. Серед українських учених вивченню цього питання приділяють значну увагу: І. Бондарчук, Т. Воропай, О. Пометун, С. Терно, О. Тягло, Л. Терлецька та інші.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей критичного мислення та методів його розвитку в осіб юнацького віку в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Юнацький вік характеризується формуванням світогляду, переконань, характеру, життєвим самовизначенням, це період самоствердження, бурхливого розвитку самосвідомості. Крім того, внаслідок розвитку мислення у юнаків відбувається, зокрема, розвиток критичного ставлення до інформації та її селекція, що набуває особливого значення в умовах війни. Адже, в сучасному світі жорстока війна проходить не лише на полі бою, а й в інформаційному просторі, що, в свою чергу, вимагає від юнаків досить швидкого реагування розвитку критичного мислення, бо в цей період від прийнятого рішення може залежати психічне, фізичне здоров'я і життя загалом.

Функціонування критичного мислення в юнаків, під час вирішення проблемних задач (які часто виникають в період війни), має чотири основні етапи:

1 етап – зіткнення з проблемою або породження проблеми, що

потребує рефлексивного та особистісного рівнів мислення (рефлексії наявних знань та власних здібностей). Результативним завершенням цього етапу є усвідомлення задачі;

2 етап – проблемна ситуація та проблемна задача створюють певну перешкоду в досягненні мети – ситуацію утруднення (блокаду). В цей момент відбувається спроба подолати складнощі за допомогою наявних предметних способів дій та знань, яких може бракувати (в цей період розумовий процес розгортається на операційному та предметному рівнях);

3 етап – відбувається переструктурування знань, способів дій, власних установок і досвіду, вироблення нового погляду, нових диспозицій, та знаходиться ідея правильного вирішення задачі (в цей момент процес мислення здійснюється на рефлексивному та особистісному рівнях);

4 етап – обґрунтування віднайденого рішення та представлення результатів дослідження, що вимагає розгортання думки на всіх рівнях[4].

Особливості функціонування критичного мислення в юнаків в період війни полягають в тому, що:

- критичне мислення в звичайному житті є досить повільним, але в умовах війни, в момент відсутності достатньої кількості часу, саме критичне мислення допомагає індивіду досить швидко прийняти розумне, ефективне рішення не спираючись лише на власні емоції та переживання;

- критичне мислення не діє автоматично, а спирається на усвідомлення того, що відбувається, тобто дає можливість оцінити та уважно проаналізувати поточну ситуацію загалом.

- на відміну від інтуїтивного мислення, під час критичної оцінки інформації юнаки мають змогу поставити собі хоча б декілька запитань і спробувати знайти на них раціональні відповіді, що допомагає визначити правдивість отриманої інформації.

- в умовах війни відбувається дуже багато маніпуляцій, особливо в соціальних мережах. Критичне мислення допомагає юнакам розпізнавати ці маніпуляції, оцінити кому вони вигідні та не реагувати, не піддаватись їм.

- критичне мислення здатне до компромісу, що допомагає юнакам не реагувати агресивно, не піддаватись емоціям (відстоюючи лише свою точку зору), воно допомагає спокійно оцінити ситуацію з різних сторін, і можливо, визнати, що власна точка зору, в даний момент, може бути не зовсім правильною.

Основними методами та прийомами розвитку критичного мислення в юнаків в умовах війни можуть бути:

– Дискусія (розвиває здатність особистості до аналізу інформації і аргументованому, логічно побудованому доказу своїх поглядів та ідей, направляє на виявлення причин виникаючих проблем і установку на їх вирішення в подальшому при цьому підвищується комунікативна активність учасників та їх емоційна включеність) [1];

– Мозковий штурм (дозволяє юнакам напрацьовувати навичку вільної генерації ідей, вчитись висловлювати та аргументувати власну позицію, а також оцінювати ідей інших відповідно до умов і раціональності);

– Метод «Шести капелюхів» (дозволяє розвинути гнучкість розуму, креативність, формує найбільш повне уявлення про предмет дискусії та на логічному й емоційному рівнях оцінити переваги та недоліки, а також допомагає пережити творчу кризу та правильно прийняти рішення і більш точно співвіднести свій образ думок з поставленими цілями та задачами) [3];

– Прийом «Фішбоун» (допомагає встановити причинно-наслідкові зв'язки, здійснити обґрунтований вибір, розвинути навички роботи з інформацією, навчитись вирішувати проблеми);

– Прийом «Інсерт» (удосконалює здатність швидко та осмислено читати, та головне – якісно опрацьовувати великі обсяги інформації, розвивати рефлексію прочитаної інформації, вміння працювати самостійно, та критично аналізувати новий матеріал) [2].

Висновки. Проблема розвитку критичного мислення в осіб юнацького віку є актуальним питанням сьогодення, адже, війна ще триває. Таким чином, існує досить велика кількість методів та прийомів, за допомогою яких можна розвивати критичне мислення юнаків. При цьому, дані прийоми можуть використовуватись юнаками самостійно і не потребують сторонньої допомоги та складної підготовки.

Оволодіння та розвиток уміння аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність, виявляти взаємозв'язок між тим, що людина бачить, чує та знає, будувати переконливу аргументацію – все це є важливими характеристиками критичного мислення та значущою характеристикою розвитку самої особистості.

Література

1. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянська Е. В. Психологія управління. - Харків: Фортуна-Прес, 1998. - 464 с.
2. Богосвятська А. І. Методичні прийоми технології розвитку критичного мислення учнів через читання та письмо – 2013. - № 10. - С.20-25.

3. Едвард де Боно «Шість капелюхів мислення». К.: -2006 р.
4. Матюшкін А. М. Мислення як продуктивний процес спільного вирішення проблемних ситуацій /Психологічний журнал. -2008 – Т.29,№2 – с.124-129.
5. Тягло А. В., Воропай Т.С. Критичне мислення: Проблема світової освіти ХХІ століття – Х. :1999р. – 284 с.

Сидорчук Л. А.
завідувачка кафедру
управління людським фактором,
докторка педагогічних наук, професорка
Національний авіаційний університет, м. Київ

МЕТОДОЛОГІЧНА КРИЗА У ПСИХОЛОГІЇ

Актуальність дослідження. З часу виникнення психології як науки, вчені говорять про те, що психологічна наука перебуває в кризі, яка полягає у відсутності загальної методології. Створено безліч класифікацій та схематизацій, що об'єднують і розрізняють психологічні школи та напрями. У спробі визначити причини та знайти вихід із кризи, йде розробка нових наукових підходів. У цілому, нині йде напружена теоретична робота, наслідки якої мають не завжди конструктивний характер. Так як легко втратити орієнтир у різноманітні теорій, гіпотез і концепцій за відсутності загального понятійного апарату.

Метою статті є теоретичне дослідження сутності методологічного протиріччя у психологічній науці

Виклад основного матеріалу. Розглянемо, який теоретичний зміст має методологічна криза у психології. У наукових статтях та методичних посібниках досить рідко з'являються публікації з питань методології в психологічній науці. Це пов'язано з досить складним процесом аналізу великого матеріалу, який збільшується з кожним роком, причому в геометричній прогресії. Специфічний кут розгляду проблемного поля передбачає встановлення диференційованих та інтегральних теоретичних взаємодій.

У найзмістовніших публікаціях можна виокремити основні протиріччя, що характеризують методологічну кризу в психології [1; 4]:

- а) «онтологічний дуалізм» між матерією та психікою;
- б) суперечливе співіснування двох методологічних позицій: природничої та гуманітарної;
- в) автономність наукової психології від психотерапевтичної практики;
- г) відсутність єдиного об'єднуючого початку між поведінковою психологією та психологією свідомості;
- д) парадигмальна варіативність;
- е) параметри виміру реальності людини.

У вік сучасних технологій накопичується колосальний масив фактичного матеріалу, наука не встигає сфокусуватися на одному колі проблем, оскільки в ході досліджень виявляються нові факти, що вимагають адекватних методів дослідження. Це закономірно, якщо скористатися лише «малою логікою» Аристотеля, за допомогою якої й відбувалося за часів формування наукового світогляду, накопичення знань. Потім накопичений фактичний досвід зводився в наукові поняття. Спосіб оперування цими поняттями проводився за законами формальної логіки, що виключає протиріччя [4].

Розкрити суперечливу сутність понять і усвідомити їх саморух стало можливо лише за допомогою методу діалектичної логіки. Але це неможливо здійснити в парадигмі, що оперує лише формальною логікою. Хоча це протиріччя знімає розвиненіша методологія «великої логіки» – діалектична.

Зрілість науки визначається наявністю у ній певного понятійного апарату. Психологія не є молодого наукою, яка тільки формує свій понятійний апарат. Починаючи дослідження з трактату «Про душу» Аристотеля і до експериментальної лабораторії Вундта, можна простежити етапи формування понять про людину та її душевні прояви, пов'язані з розвитком самого наукового світогляду. І можна зробити висновок, що проблема не у віці науки, а у методі [3].

Справді, великий обсяг досвідчених і теоретичних знань, здобутих різними галузями психології, вражає. З урахуванням різноманітності використовуваних методів та підходів ці знання збільшуватимуть фактичний матеріал. Дослідження етапів розвитку наукової методології свідчить, що психологія перебуває на рефлексивній фазі свого розвитку. Різноманітність концепцій це підтверджує. Якщо зробити класифікацію за критерієм, яка логічна система (формальна чи діалектична) використовується у тому чи іншому теоретичному напрямі, можна провести демаркаційну лінію між

основними науковими парадигмами

Вже більше століття в науці ведеться теоретична полеміка між позитивізмом і діалектикою. Точніше, між концепцією «позитивної» науки, що об'єднала у своїй парадигмі безліч наукових теоретичних і практичних напрямів, і діалектичним матеріалізмом, який відрізняється методологічною єдністю всіх галузей знання.

Розглянемо у найзагальніших рисах основні теоретичні положення цих методологій та їх вплив на психологію

Засновник позитивізму – О. Конт у своїй критиці метафізики виокремлює три етапи формування наукового знання: теологічний, метафізичний та науковий, тобто власне позитивістський. Але сам позитивізм має багато видів: прагматизм, операціонізм, логічний неопозитивізм, постпозитивізм та ін., які самі по собі виявляють принципові розбіжності [4].

Методологічні протиріччя, що згладжуються у межах еkleктичної концепції позитивізму, виявляють себе у всій гостроті на території окремих галузей знання, зокрема і психології. Це змушує поставити актуальне питання про істинність позитивізму як методу.

Діалектичний матеріалізм характеризується одним загальним об'єктом пізнання, це метод дослідження матерії. Отже, предметом дослідження окремих наук буде вивчення закономірностей руху матерії на різних стадіях її розвитку. Джерелом саморуху матерії є протиріччя.

Єдність та цілісність різних галузей психологічної науки забезпечується єдністю предмету та методології. На підставі вказаного методу було розроблено та сформульовано базові принципи: культурно - історична концепція, принципи детермінізму та історизму, що послужило надійним фундаментом, на якому будувалася вся класична психологія [1; 2].

Висновки. Позначений ракурс дозволяє визначити принципову методологічну розбіжність позитивізму та діалектичного матеріалізму, пов'язану з використанням різних історично сформованих логічних систем.

Діалектична логіка дозволяє конкретизувати протиріччя єдності протилежностей. Конкретизуючи за допомогою формальної, «малої» логіки протиріччя (сходження від абстрактного до конкретного), що становлять сутність предмету, який вивчається, діалектична логіка дозволяє визначити закони його існування.

На наш погляд, розробка цього аспекту в контексті методологічної кризи

психології має свої перспективи, адже діалектика визначає протиріччя як рушійну силу розвитку.

Література

1. Панок В. Процеси синтезу в психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*, 2019. Вип. 60. С. 25–54. (Серія «Психологія»). doi: <https://doi.org/10.34142/>
2. Рибалка В. В. *Методологічні проблеми наукової психології* : посібник. Київ : ПООД НАПН України, 2017. 144 с.
3. Семиченко В. Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології. *Вісник Національного авіаційного університету*, 2016. № 9. С. 141-152
4. Nolen-Hoeksema S., Fredrickson B., Loftus G., Lutz C. *Introduction to Psychology*. 2014. Edition 16. 752 p.

Спіцин М.М.

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

Науковий керівник: Алпатова О.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки
професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС

Постановка проблеми. Актуальність обраної теми визначається психологічною своєрідністю соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас. Відзначено, що у психології різними авторами поняття адаптації пропонується у вузькому значенні, якщо воно пропонується в межах їх поглядів на природу функціонування психіки і психології людини. Аналіз психологічних концепцій у межах різних підходів до розуміння

адаптації як важливого для здійснення і реалізації різних форм психічного відображення є корисним для розуміння цього явища і має наукову цінність. Визначено, що для поведінки колишніх військовослужбовців характерними стають такі риси, як емоційна нестійкість, замкненість, образливість, вражливість, підвищена тривожність, пасивність, страх зазнати невдачі. Підкреслено, що психологічна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас, становить систему, представлену заходами, мета застосування яких пов'язується із відновленням, корекцією психологічних якостей, властивостей, функцій особистості колишнього військовика, створенням умов, що були б сприятливими для його особистісного розвитку та самоствердження.

Війна в Україні поставила наше суспільство перед новими, раніше невідомими викликами. Від наслідків конфлікту постраждали 4,4 мільйона людей, 3,4 мільйона з них «терміново потребують гуманітарної допомоги». Загинуло 2,5 тис. мирних жителів, у тому числі діти та жінки, ще 9 тис. отримали поранення. 1,5 мільйона громадян офіційно є внутрішньо переміщеними особами. Нині 346 340 осіб отримали статус учасника бойових дій та потребують дорого вартісного соціального захисту та проживання. Водночас фінансові ресурси обмежені. Через зовнішню агресію Україна втратила від 10 до 20 відсотків ВВП. Економічний збиток країни оцінюється приблизно в 98,4 млрд. доларів США. Були майже повністю знищені цілі галузі економіки, наприклад вугільна. Тисячі будинків були зруйновані. Наслідки вплинули на ринок праці, соціальну сферу та загальний добробут громадян. Проте через особисті економічні проблеми для більшості громадян на перший план виходять проблеми з низькими зарплатами та пенсіями, зростанням цін на основні продукти та комунальні послуги та інфляцією. Це цілком природно, але й цілком очевидно, що від подолання цих викликів залежить існування держави.

Стан розробленості проблеми. Питання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців розглянуті в дослідженнях В.М. Невмержицького, І.В. Приступи, Г.О. Ржевського, І.В. Султанової. Ці проблеми зумовлені поширенням в Україні розумінням адаптаційного процесу як передусім пристосування військовослужбовців до умов ринку праці шляхом професійної перепідготовки. Цьому присвячена монографія В.С. Рубцова (2009) «Адаптація військовослужбовців і конверсія військових об'єктів». Різним аспектам працевлаштування колишніх військовослужбовців в умовах збільшення пропозиції робочої сили на ринку праці та зниження

попиту на неї присвячено дослідження А.Л. Красильщикова (2005). Є.В. Абрамов (2016) аналізує адаптацію військовослужбовців, як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. О.О.Буряк та М.І. Гіневський (2014) досліджують відповідність військової та цивільної спеціалізацій та можливості їх ефективного використання для адаптації військовослужбовців. Т. Вдовиченко (2017) приділила увагу питанням матеріального забезпечення соціальної адаптації військовослужбовців.

Метою дослідження є визначення психологічних чинників успішної соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас.

Виклад основного матеріалу. Категорія «адаптація» використовується в різних галузях наукового соціально-гуманітарного знання поряд з категоріями «соціалізація», «управління», «регуляція», «індивідуалізація», «інтеграція» тощо. При цьому підкреслюється, що явища, які ними вивчаються, тісно пов'язані з адаптацією. Термін «адаптація» в даних галузях може вживатися у значенні пристосування до оточуючих умов. Вказується також на різноманітні аспекти адаптації та її різновиди. Але окремо аналіз процесу адаптації при цьому часто не пропонується і не здійснюється (А. Бек, С. Джудит, Ф. Зимбордо, М. Лейпе та ін.).

У психології досить часто йдеться про адаптацію при розгляді питань щодо закономірностей виникнення, існування, функціонування, розвитку психічних явищ та сутності психіки взагалі і свідомості людини зокрема. У психології різними авторами поняття адаптації пропонується у вузькому значенні, якщо воно пропонується в межах їх поглядів на природу функціонування психіки і психології людини (Р. Фрейджер, Д. Фейдимен, Т.Ф. Цигульська, К. Г. Юнг та ін.).

Аналіз психологічних концепцій у межах різних підходів до розуміння адаптації як важливого для здійснення і реалізації різних форм психічного відображення є корисним для розуміння цього явища і має наукову цінність. У психології не існує єдиної думки про зміст цього поняття. Але при цьому очевидним є факт, що явище адаптації має відношення до психіки, її можна вважати психологічним поняттям і навіть категорією, яку можливо використовувати як для пояснення походження і функціонування свідомості, так і для розпізнання причин тих чи інших вчинків, діяльності особистості тощо.

Психологічна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас, становить систему, представлену заходами, мета застосування яких пов'язується із відновленням, корекцією психологічних якостей,

властивостей, функцій особи колишнього військовика, створенням умов, що були б сприятливими для його особистісного розвитку та самоствердження. Зазначена система процесуально представлена комплексом заходів, що мають психологічне спрямування та покликані зберегти, відновити та скоригувати психофізіологічні та психічні функції організму військовиків, що зазнали впливу психотравмівних чинників, постраждали внаслідок зауваженого впливу та через це наразі перешкоджають успішному поверненню до цивільного життя.

Процес соціальної адаптації військових, звільнених у запас, містить низку послідовних етапів, реалізованих у таких структурних одиницях:

1) під час вступного етапу відбувається здійснення взаємної адаптації, учасником якої стає як колишній військовик, так і психолог, що переходить у визначення цілей та характеру взаємодії в ході їх спільної діяльності;

2) на підготовчому етапі військові, звільнені в запас, мають опанувати навичками, пов'язаними із саморегуляцією, а також навчитися працювати зі зміненими свідомісними станами. Результатом такої роботи має стати досягнення такого стану психіки, що повинен забезпечити успішність реалізації цілей наступного етапу;

3) зміст катарсичного етапу інспірований провокуванням катарсису у військового, звільненого в запас, після проходження ним психологічної підготовки. Реалізація емоційного реагування на стан, представлений вторинною дезадаптацією, спричиняє отримання механізмом психічної регресії можливості бути втіленим протягом усього життєвого особистісного шляху. Водночас психічними процесами, інспірованими катарсисом, не справляється жодного впливу на вже сформовані стереотипи поведінки – натомість відбувається зміна їх емоційного наповнення;

4) на етапі усвідомлення неадекватності екстремальної поведінки, характерної для військового етапу життя клієнта, здійснюється обговорення військовиком, звільненим у запас, найбільш типових поведінкових реалізацій, що сталися після катарсису. Оскільки колишнє екстремально-емоційне наповнення всіх поведінкових норм відсутнє, відбувається створення передумов для того, аби колишній військовий зрозумів неадекватність зауваженої поведінки, а далі в нього сформувався мотивація до корекції;

5) реалізація етапу формування поведінкових навичок потребує залучення технік соціально-психологічного тренінгу, проваджуваного в межах спеціально підібраних груп. Нові навички, представлені в ігрових

умовах, дозволяють звільненому в запас військовому легше сформувати орієнтовну основу своєї поведінки на новому етапі життя;

б) етап визначення життєвих перспектив характеризується продовженням надання допомоги з боку психолога колишньому військовому, який уже отримав перший досвід вдалого застосування нових поведінкових норм у житті. Цей етап ставить на меті створення умов для виваженого й аргументованого пізнання звільненим у запас військовим власної життєвої перспективи, формування нового особистісного сенсу;

7) на етапі підтримувальних заходів передбачається здійснення періодичного психологічного консультування колишнього військового.

На наш погляд, організація адаптаційних заходів, проведених із метою трансформації психологічних настанов звільнених до запасу військовослужбовців, інспірує суттєву важливість такого чинника, як час. Чим швидше після звільнення військовиків зі служби розпочнеться процес соціальної адаптації, тим більш ефективними будуть названі заходи. Окрім того, слід урахувати й особливості особистості кожного з клієнтів, і тут аж ніяк не йдеться виключно про психічні порушення, спричинені участю в бойових діях, як-то ПТСР і т. ін., адже і при нормальному психічному стані особливості особистості й установки колишнього військового суттєво впливають на його ставлення до корекційної роботи, рекомендацій психолога, адаптаційних заходів, визначають рівень соціальної активності клієнта у подальшому.

Таким чином, видається актуальною розробка психологічної консультативної програми щодо оптимізації рівня адаптації військовослужбовців, що звільнені в запас, шляхом впливу на мотиваційну, вольову, емоційну та моральну компоненти таких військовиків.

Висновки. Проблема соціально-психологічної адаптації є однією з центральних у концепції особистості як у теоретичному, так і в практичному плані. Вона не тільки зв'язана з загальними стратегіями рольової поведінки, а й з індивідуальними особливостями особистості. У військовослужбовців, що звільнені в запас, часто виникає суттєвий дефіцит передумов для успішного пристосування до умов цивільного життя. Люди, що часто значним чином підірвали на військовій службі здоров'я, потрапляють в умови, коли різко змінюється їхній соціальний статус, у їх житті виникає ціла низка обмежень та перепон різного походження та властивості. Часто звільнений до запасу військовослужбовець стає людиною, що залежна від оточуючих та потребує їх постійної фізичної, моральної та матеріальної підтримки. Сукупність

названих чинників неминуче впливає на психіку військовослужбовця, що звільнений до запасу: вона набуває більшої вразливості й водночас стає менш стійкою до стресових ситуацій. У поведінці колишніх військовослужбовців часто відзначаються такі риси, як емоційна нестійкість, замкненість, образливість, вражливість, підвищена тривожність, пасивність, страх зазнати невдачі, тобто риси, що є діаметрально протилежними відносно тих, які сприяють процесу успішної адаптації. Найважливішим завданням у таких умовах, як для військовослужбовців, що звільнені в запас, так і для суспільства в цілому, є організація безболісної інтеграції до нового життя.

Степапенко Н.П.

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

УСВІДОМЛЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ

Актуальність дослідження. Усвідомленість – це явище, яке привернуло увагу багатьох науковців протягом останнього десятиліття. Розвиток усвідомленості приносить значні переваги в емоційній, когнітивній, поведінковій та міжособистісній сферах людського функціонування. Дослідженню феномену усвідомленості в психокорекції, психотерапії та профілактиці різноманітних станів і розладів висвітлено в працях Д. Кабат-Зінна, Дж. Тісдал, З. Сегал, М. Вільямс, Д. Пенман, Г. Фельдман та інших. В Україні цей напрям також активно вивчається (Т. Гера, В. Зливков, З. Максимович, М. Миколайчук, О. Христук, О. Давидова, Л. Терлецька, І. Медінцов та ін.). Аналіз наукових досліджень щодо проблеми визначення феномену усвідомленості дав змогу констатувати, що тривають наукові спроби визначити роль усвідомленого підходу в різних аспектах зниження стресу.

Вивчення проблеми посттравматичного зростання та посттравматичного розвитку є актуальним напрямком в сучасних психологічних розвідках, адже попередні результати підтверджують ефективність психологічної допомоги на основі усвідомленості з різними

групами населення, які зазнали травми Adam (W. Hanley та ін.). Проте, досі мало відомо про зв'язок між розвитком усвідомленості особистості, її посттравматичним зростанням і розвитком.

Мета статті – в результаті теоретичного аналізу наукових джерел виявити та обґрунтувати особливості змісту та специфіки феномену усвідомленості як чинника посттравматичного зростання особистості.

Виклад основного матеріалу. Термін «mindfulness» з англійської мови дослівно перекладається як «повна усвідомленість», «уважність», «зосередженість». Усвідомленість – це пізнавальний стан навмисної та цілеспрямованої уваги до внутрішніх думок і зовнішніх сигналів і має на увазі навмисне призупинення оцінювання прямого досвіду. Не тільки усвідомленість вимагає регулювання уваги до безпосереднього досвіду, а й орієнтацію на відкритість, прийняття та інтерес. У результаті усвідомленість допомагає людям більш об'єктивно оцінювати ситуації та отримувати доступ до ширшого кола джерел інформації. Цей стан розуму передбачає велику уважність і чутливість до внутрішніх реакцій на подразники. У стані усвідомленості відбувається вдосконалений моніторинг поточного досвіду та функціонування спеціальних метакогнітивних вірувань усвідомленості. Подібним чином передбачаються специфічні для усвідомленості метакогнітивні переживання. Феноменологічні описи усвідомлення дають кілька переживань, характерних для цього явища. Найчастіше згадуються метакогнітивне розуміння, тепло й співчуття до себе, новизна та свіжість постійних переживань, а також інтерес та цікавість у всіх аспектах свідомого змісту [4; 5].

Усвідомленість допомагає сформувати такі навички: концентрації уваги, усвідомлення (думок, емоцій, почуттів, тілесних проявів), бути «у моменті» / «бути тут і зараз», децентрації (можливість погляду з боку), відкритість досвіду, прояви стресових реакцій у тілі, зупинки румінації / нав'язливих негативних думок. Чисельними дослідженнями встановлено, що розвиток навичок усвідомлення не тільки позитивно впливає на розуміння власних емоцій, а й розвиває стійкість до стресу, нівелює реакцію особистості на тригери та підсилює розкриття внутрішніх ресурсів [6].

Хоча завдяки дослідженню феномену усвідомленості зроблено величезний внесок у клінічну психологію, феномен усвідомленості має значно ширше значення, окрім зменшення клінічних симптомів і спрямований на розвиток та психологічне благополуччя особистості.

Важливою темою в психології посттравматичного зростання є гнучке ставлення до особистих змін, толерантність до невизначеності або здатність

рухатися в певному середовищі без готових орієнтирів [3].

Зростання після травми розглядається як таке, що походить не від травми, а із сутності людини, із процесу її боротьби з подіями та їх наслідками, з осмисленням того, що сталося. Дослідники посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхун, визначають його як ситуацію, за якої розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, коли в житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто це не просто повернення до певної базової лінії, але – вдосконалення у певних дуже важливих для людини сферах. Ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя в цілому, наповнення стосунків сенсами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя [2].

П. Лушин розглядає посттравматичний розвиток з позиції діалектичної єдності процесів посттравматичного стресового розладу та посттравматичного зростання, а також визначає принципи його фасилітації, що узгоджуються з уявленнями про «індустрію невизначеності або ПТР», та позначають формування нових моделей самоорганізації на основі метамодерної моделі [7].

Висновки. Отже, розвиток усвідомленості є центральним для формування стійкості, культивування сенсу та розвитку особистості на різних етапах життєвого шляху.

Практика усвідомленості сприяє безоцінковій сфокусованості та зосередженості уваги на теперішньому моменті реальності, що призводить до підвищення стресостійкості та зростання загальних показників якості життя.

Такі висновки свідчать про необхідність подальшого дослідження зв'язку між розвитком усвідомленості та посттравматичним розвитком.

Література

1. Браун К.В., Раян Р.М., Кресвел Дж.Д. Усвідомленість: теоретичні основи та докази його оздоровчого ефекту [Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects]. *Психологічне дослідження*. 2007. № 18 (4). С. 211–237.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда все рушится): монографія. К.: Науковий світ, 2007. 207 с.

4. Медінцов І.В. Метакогнітивні аспекти усвідомленості. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С.39-45.
5. Медінцов И.В, Терлецкая Л.Г. Актуальное определение феномена осознанности (mindfulness). *Молодий вчений*. 2019. Вип.3 (67). С. 271 – 275.
6. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Bantam Books, 2013. 720 p.
7. 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. URL: <https://doi.org/10.29038/ejpl.2021.8.1.lus>

Сухенко П.В.

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

ОРІЄНТИРИ ФОРМУВАННЯ КОМПЛАСІТНОСТІ ПАЦІЄНТІВ У ПАРОДОНТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Постановка проблеми. Пародонтологічна стоматологічна практика зазвичай передбачає тривалу взаємодію в діаді «лікар – пацієнт» і психологічний аспект в ній має важливе значення. Психологічна компетентність лікаря стоматолога розуміється як динамічна система відповідних знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистісних якостей, що дозволяють успішно здійснювати професійну діяльність. Психологічна компетентність уключає знанневий, операційний, мотиваційний та особистісний компоненти, що проявляються в емпатійності, доброзичливості, уважності, цілеспрямованості, емоційній стабільності, врівноваженості тощо [1]. Запорукою успішного лікування є комплаєнтність пацієнта, що визначається як ступінь відповідності поведінки рекомендаціям, отриманим від лікаря, прихильність, відданість лікуванню, дотримання режиму лікування та лікарської терапії [2]. Розвиток навичок пародонтолога до розпізнавання психологічного портрета пацієнта та готовність до формування комплаєнтної його поведінки виступають чинниками успішної взаємодії в стоматологічній практиці.

Виклад основного матеріалу. G. Elwyn розглядає особливості прийняття та реалізації спільних рішень пацієнтом і лікарем. Він висновує, що продуктивні спільні рішення визначаються доброзичливими взаєминами під час клінічної зустрічі, що включає обмін інформацією, підтримку та фасилітацію пацієнта під час діалогу, стимулювання його до формулювання власних переваг і поглядів у процесі прийняття рішень, а також пропонує модель, яка складається з трьох етапів: а) надання права вибору, б) опис можливих варіантів, часто на основі інтеграції та використання висловленої підтримки щодо прийняття рішень пацієнтом; в) допомога пацієнтам у вивченні переваг та прийнятті рішень. Ця модель, по суті, заснована на фасилітації діалогічної взаємодії, на розумінні того, що результат лікування залежить не лише від лікаря, а й від пацієнта. Принциповим у даному сенсі є вивчення та розуміння лікарем найважливіших для пацієнта моментів в хворобі та лікуванні, повага до нього як особистості, а також поінформованість пацієнта щодо переваг і недоліків, сильних і слабких сторін різних стратегій лікування [2].

D. Masci визначає яким чином ефективні комунікаційні стратегії впливають на комплаєнтність пацієнта та акцентує на чіткому, позитивному спілкуванні, на здатності лікаря розуміти емоції та наміри, по суті – на емпатійності, що стоять за тими чи іншими повідомленнями, а також на навичках зчитування та чутливості до таких невербальних проявів як вираз обличчя, зоровий контакт, жести, поза, хода, дотик. Наприклад, зазначає, що дотик до плеча пацієнта сприяє формуванню готовності до виконання прохання, настанов [3].

P. Dahiya, R. Kamal, M. Kumar описують прийоми, що сприяють встановленню контакту лікаря з пацієнтом: знайомство, привітна міміка, зоровий та фізичний контакт (рукостискання), позитивна початкова фраза, запитання до пацієнта про те, як він хоче, щоб до нього звертались і використання цього імені. Позитивний зворотний зв'язок, активне слухання, похвала та стимулювання словами підтримки, вдячності важливі для пацієнтів та є дієвим чинником їх мотивації та розвитку комплаєнтності. Зазначається, що краще сприймаються усні вказівки, які супроводжуються письмовими нотатками та мінімальними інструкціями. Турботу та увагу до пацієнта засвідчує дзвінок, якщо він пропустив свій візит. Також, наприклад, різного роду наліпки для ванної кімнати, мобільні заставки, які надає та пропонує лікар, будуть нагадувати пацієнту про необхідність проводити

регулярну гігієну порожнини рота. Повідомляється, що використання забарвлюючих таблеток відображається на покращенні гігієни, а регулярні візити мають важливе значення та відіграють важливу роль у кінцевому результаті лікування [4].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Формування комплаєнтності пацієнтів є важливим завданням в роботі пародонтолога. Його реалізація пов'язана зі здатністю лікаря до фасилітації процесу обговорення, взаємодії, розуміння вербальної та невербальної поведінки пацієнта, до продуктивної комунікації заради спільного результату, забезпечується повагою до особистості пацієнта, увагою та урахуванням його звичок, можливостей, загального життєвого контексту в процесі розбудови лікувального альянсу.

Література

1. Сухенко П. В. Психологічна компетентність стоматолога: орієнтири професійного розвитку. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18 грудня 2020). Київ : ДЗВО «УМО», 2021. С. 151–156.
2. Elwyn, G., Frosch, D., Thomson, R., Williams, N., Lloyd, A., Kinnersley, P., Cording, E., Tomson, D., Dodd, C., Rollnick, S., Edwards, A., & Barry, M. (2012). Shared decision making: a model for clinical practice. *Journal of general internal medicine*, 27(10), 1361–1367. <https://doi.org/10.1007/s11606-012-2077-6>
3. Macri D. The expert advice: Dental patient compliance hinges on effective communication strategie. (2016). *RDH*. <http://www.rdhmag.com/articles/print/volume-36/issue-6/contents/the-expert-advice.html>
4. Dahiya, P., Kamal, R., Kumar M. (2014). Patient compliance – key to successful dental treatment. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*. 1(1). 39–41.

Твердохліб В.В.

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

Науковий керівник: Алпатова О.В.

*кандидат педагогічних наук, доцент, професор
кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет
м. Київ, Україна*

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ПІДЛІТКІВ НА РЕЗУЛЬТАТИ СПІЛКУВАННЯ З ДОРΟΣЛИМИ

Наявні проблеми виховання підлітків на постійній основі цікавлять як педагогів, так і психологів. Особливо досить цікавими являються дослідження присвячені питанням спілкування в підлітковому віці. Формування відповідних вмінь налагоджувати контакти, будувати взаємини відбувається саме в підлітковому завдяки вмінню спілкуватися.

Власне спілкування відіграє провідну роль в формуванні та розвитку особистості, оскільки саме в даний період часу усі сторони підліткового розвитку перебудовуються якісно, формуються та виникають нові психологічні новоутворення, закладаються певні основи більш свідомої поведінки, розвиваються соціальні установки. Даний процес перетворення без будь-яких сумнівів визначає всі головні особливості особистості дитини підліткового віку.

Даний період являється досить важливим саме для формування головних структурних компонентів самої особистості. Саме від того, як буде безпосередньо будуватися спілкування, також залежить формування майбутньої особистості. Саме тому дослідження проблем спілкування стає доволі актуальним. Їхня актуальність доволі різко зростає на даному етапі розвитку нашого соціуму, коли має місце досить різка зміна взаємин соціального спрямування, характеру взаємодій особистісних, моральних цінностей, норм тощо.

Загальновідомо, що саме до початку підліткового віку відповідна навчальна діяльність має головне значення в психологічному розвитку

школярів. Однак саме в підлітковому віці основним видом діяльності звісно стає саме спілкування. Категорія навчання привертає увагу не так власним змістом, як можливостями спілкування із підлітками з однаковим віком.

В загальному, проблему спілкування дослідники відносять до числа найбільш важливих для самого підлітка сфер життєдіяльності. В даному випадку потреба в спілкуванні із дорослими саме у підлітковому віці значною мірою знижується, безпосередньо поступаючись місцем у потребі в спілкуванні із однолітками, оскільки воно перебуває в центрі життя самого підлітка, багато у чому визначаючи всі інші сторони його діяльності та поведінки. Проте важлива частина життя підлітка минає в школі та в дома, тому для нього важливо вміти спілкуватися як з батьками, так і з учителями. Важливим є досягти успіху в даній досить нелегкій справі. Саме від того, як зможуть налагодити спілкування батьки та вчителі з підлітками, багато у чому залежить їх успіх в майбутньому.

У наш час, не дивлячись на широке висвітлення цього питання в літературі психологічного спрямування, саме проблема спілкування є актуальною та досліджується такими вченими, як Б. Мастеров, В. Коротаєва, Г.А Цукерман, Є. Климов, Н. Вітт, Н. Ключова, Н. Іванов, Ю. Касаткіна та багато інших.

В навчальній діяльності труднощі та проблеми взаємодії між учнями підліткового віку всередині групи досліджуються доволі інтенсивно з ціллю з'ясування факторів, що безпосередньо впливають на відповідні труднощі, причини, що їх викликають, значення даних ускладнень в діяльності тощо. Цим питанням присвятили свої праці такі науковці, як А. Маркова, В. Кан-Калик, Н. Кузьміна, О. Цуканова, О. Леонтьєв, та інші.

Ідея стосовно, того що спілкування відіграє важливу роль у формуванні особистості була розвинута у роботах багатьох вітчизняних психологів, зокрема, таких як А.В. Петровський, Б.Г.Ананьєв, Б.Ф. Ломов, В.М. Мясіщев, Л.С. Виготський, О.М Леонтьєв, О.О. Бодальова, О.Р. Лурія та інших, що зробили фундаментальний вклад саме в розробку закономірностей, феноменології та механізмів спілкування.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних бар'єрів на особливості спілкування підлітків з дорослими.

Наявна в психологічній науці проблема психологічних бар'єрів завжди була та є досить актуальною для будь-якої сфери діяльності людини. Ефективність будь-якої діяльності безпосередньо визначається великою

кількістю факторів, з поміж яких вагому роль грає відповідне вміння долати наявні перешкоди на шляху досягнення певної цілі. Саме для цього певним суб'єктам діяльності потрібно володіти інформацією щодо сутності та особливостей відповідних психологічних бар'єрів.

В словнику іншомовних слів визначається, що слово «бар'єр» походить саме від французького слова «barriere», що означає певну перешкоду, перепону для чого-небудь. В словниках тлумачних української мови також визначається, що дефініція бар'єр – це значна перешкода, перепона для чого-небудь.

Узагальнюючи різноманітні визначення відносно психологічних бар'єрів, які представлені в психологічній довідковій літературі, необхідно відмітити, що саме бар'єри здатні з'являтися у людини на соціальному, світоглядному, психофізіологічному та психологічному рівнях.

Бар'єр фіксується у тому випадку, коли виникаючу мету суб'єкт не може досягти через ті чи другі перешкоди внутрішнього характеру. Психологічний бар'єр це певна суб'єктивна реакція, що значною мірою обумовлена негативним відношенням, розходженням інтересів, упередженістю особистості із вимогам наявної ситуації, переконаннями особистості, непорозумінням, установками тощо.

Науковці розглядають поняття «психологічний бар'єр» в площинах різних. Так на сьогодні в переважній більшості наукових підходів і досліджень психологічний бар'єр визначається як певний психічний стан, який проявляється як певна пасивність досить неадекватна та така, що перешкоджає виконанню одних або інших дій; перешкода внутрішня психологічної природи: страх, небажання, невпевненість; психологічний настрій, стійка установка особистості, властивості, процеси, стани людини, які консервують досить прихований емоційно-інтелектуальний потенціал саме її активності.

Найбільш частіше як бар'єр психологічний виступає стан скутості та високої напруженості, страху та тривожності, ворожості й сором'язливості, ригідності, агресії, тобто саме такі стани, які перешкоджають повній концентрації, зібраності свідомості, уваги й волі для розв'язання певного завдання в майбутньому.

Вияв таких станів є можливість спостерігати більш візуально. Саме вони втілюються в певній скутості рухів, деякій короткочасній поведінковій дезорганізації, почутті дратівливості, занепокоєння, агресивності, ослабленні пам'яті, розчаруванні, підозрливості, труднощах концентрації уваги . Аналіз

проведеної літератури дав можливість охарактеризувати відповідні психічні стани особистості, які можуть виступати як певні психологічні бар'єри саме на шляху її безпосереднього розвитку.

Саме на рівні організму людини психологічний бар'єр проявляється в певних психічних станах, які викликані нейропсихічними особливостями, а саме нейродинамічними властивостями головного мозку, особливостями темпераменту, стійкості процесів збудження й гальмування тощо.

На визначеному рівні соціального індивіда психологічні бар'єри проявляються під виглядом небажаних соціально реакцій, які зовсім не відповідають соціальним вимогам і нормам соціуму.

В сфері поведінковій наявні психологічні бар'єри проявляються як неадекватне зниження відповідної активності самого суб'єкта. В процесі функціонування даних підсистем саме в людини можуть з'являтися психологічні бар'єри, обумовлені не лише компонентами структурними кожного із них, а відповідною системою їхнього функціонування.

В наш час до поняття психологічний бар'єр звертаються тільки для певного пояснення окремих психічних явищ та розробки певних проблем психологічного напрямку.

Дослідження проблеми саме бар'єрів психологічних передбачає вияв уваги до певних споріднених психологічних явищ. Необхідно також враховувати міждисциплінарний характер даних психологічних бар'єрів, їх безпосередній вплив на розвиток особистості.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було проведено експериментальне дослідження, яке проводилося в Німеччині у місті Nidderau, школі 1. Пошук вибірки здійснювався серед середньої школи класів. Вибірку склали 42 учня, віком 14- 15 років, 9- А класу.

Для більш детальної інформації про підлітків було розроблено спеціальну анкету, метою якої було з'ясувати стать та вік опитаних, інформацію про їх батьків. Також в опитуванні була спроба з'ясувати як батьки ставляться до підлітків, а підлітки до батьків. Важливо було також встановити під час опитування де найчастіше та при яких умовах виникають власні проблеми, ускладнення у підлітків та що ускладнює розв'язання виникаючих проблем у цей час. В кінці анкети було поставлено питання метою якого було з'ясувати які з стани відчуває підліток під час спілкування з дорослими. Також було підібрано ряд методик дослідження емоційних станів у підлітків.

З проведеного дослідження стає очевидно, що психологічні бар'єри вивчаються переважно в аспекті впливу минулого інтелектуального досвіду на відповідний прояв чогось нового. Психологічні бар'єри також досліджуються не лише у вигляді зовнішніх факторів, які утруднюють відповідний процес взаємодії людини з другими людьми, а й у вигляді факторів внутрішнього, обумовлених психологічними особливостями певної особистості.

Встановлено причинами виникнення психологічних бар'єрів, насамперед є: негативні емоції, які що не сприймаються співрозмовниками; непорозуміння, що виникають між людьми; неспівпадання відповідних інтересів під час комунікації між відповідними співрозмовниками; обмеження певного вільного фізичного простору між дорослими та собою, іншими словами неправильно сформований простір спричиняє ізолюваність; несприйняття зовнішнього вигляду співрозмовником.

Емпірично досліджено психологічні бар'єри підлітків, які виступають певними перешкодами у спілкуванні з дорослими.

Терещенко К. В.

*докторка психологічних наук,
старша наукова співробітниця лабораторії
організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

КОМУНІКАТИВНИЙ САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. В умовах повномасштабного російського вторгнення на територію України особливого значення набувають питання збереження психологічного здоров'я персоналу організацій різного типу. Сучасні виклики спричинюють фундаментальні зміни в діяльності організацій, зокрема, закладів освіти, висуваючи нові вимоги до освітнього персоналу. Впровадження нових форм та методів роботи, відповідно до Концепції Нової української школи, вимагає розвитку відповідних компетенцій педагогічних працівників, серед яких комунікативна компетентність. Отже, аналіз комунікативних характеристик як чинників забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в сучасних умовах представляється достатньо актуальним питанням. Одним із таких

чинників виступає комунікативний самоконтроль педагогічних працівників.

Під *комунікативними характеристиками* особистості будемо розуміти комплекс індивідуальних якостей, що задіяні у процесі спілкування. На значущості комунікативної компетентності та розвитку комунікативних характеристик у професійній діяльності педагогічних працівників особливо наголошують О.І. Дворчук та Г.В. Луценко [1], В.Л. Зливков та С.О. Лукомська [2], О.О. Максимова [3] та ін.

Серед комунікативних характеристик особистості значне місце посідає комунікативний самоконтроль. Розглядаючи таку характеристику особистості, як *комунікативний самоконтроль*, зазначимо, що під комунікативним самоконтролем слід розуміти здатність людини здійснювати контроль над своєю поведінкою і, тим самим, впливати на враження, яке складається про неї в оточуючих. Особи з високим комунікативним самоконтролем добре вміють управляти враженням, що здійснюють на оточуючих. Натомість, особи, чия поведінка детермінується скоріше внутрішніми установками, характеризуються низьким комунікативним самоконтролем (цит. за [4]).

Варто вказати на те, що особливого значення комунікативний самоконтроль набуває в діяльності педагогічних працівників, водночас дослідження, присвячені зв'язку комунікативного контролю з психологічним здоров'ям педагогічних працівників, у науковій літературі майже не представлені.

Мета дослідження полягає в аналізі комунікативного самоконтролю як чинника психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах дистанційного навчання.

Методи та організація дослідження. Для дослідження *комунікативного самоконтролю* використовували «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера (цит. за [4]).

Вивчення *рефлексивно-особистісного компонента* психічного здоров'я здійснювалося за допомогою «*Шкали позитивного психічного здоров'я*» (Positive Mental Health Scale) [6]. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість психічного здоров'я, що в умовах війни є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини і дає можливість, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Для діагностики *операційно-функціонального компонента* використовувався «*Опитувальник для вимірювання локус контролю*

здоров'я» (Multidimensional Health Locus-of-Control Scales) [5]. Цей опитувальник складається з трьох шкал: шкали «внутрішнього локусу контролю» (відображає ступінь відчуття респондентами контролю над своїм здоров'ям); шкали «контролю «могутніми» іншими» (показує ступінь впевненості опитуваного в тому, що за його здоров'я несуть відповідальність «могутні інші», наприклад, лікарі, родичі тощо); шкала «контролю випадку» (вимірює, наскільки опитуваний переконаний в тому, що здоров'я залежить від випадку, везіння або долі). Орієнтація людини на використання того чи іншого виду локус контролю в умовах війни досить часто впливає на створення людиною хоча б відносної безпеки для себе та своїх рідних, вияви відповідальності за свою професійну та волонтерську активність під час війни тощо.

У дослідженні брав участь 201 працівник закладів загальної середньої освіти з м. Києва, м. Дніпра та Київської обл. (квітень-травень 2022 року). За віком респондентів спостерігався розподіл $M=39,82$, $SD=12,57$. За статтю 12,9% склали чоловіки, 87,1% – жінки; 59,7% були одруженими, 40,3% – неодруженими.

Статистичну обробку даних (описові статистики, кореляційний та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA)) здійснювали за допомогою програми SPSS (версія 22).

Викладення основного матеріалу. У ході дослідження встановлено показник *комунікативного самоконтролю* педагогічних працівників ($M=5,03$, $SD=1,98$). Результати дослідження вказують на те, що переважна більшість опитаних (51,2%) мають середній рівень комунікативного самоконтролю. Водночас відсоток респондентів з високим рівнем самоконтролю складає 26,4% та лише 22,4% опитаних характеризуються низьким рівнем комунікативного самоконтролю.

Вищі показники комунікативного самоконтролю освітнього персоналу у порівнянні з нашими попередніми даними 2020 року [4] можна частково пояснити тим, що під час першої хвилі пандемії Covid-19 навесні 2020 року більшість працівників були вимушені самоізолюватись, звичні комунікації були порушені, спілкування було обмежено і відбувалося здебільшого в дистанційному форматі, отже, не було потреби у високому комунікативному самоконтролі. Натомість навесні 2022 року під час активної фази війни педагогічні працівники прагнули до максимальної зібраності для вирішення повсякденних завдань, у тому числі для ефективного спілкування з іншими людьми, отже, рівень комунікативного самоконтролю виявився вищим.

Проаналізовано зв'язок комунікативного самоконтролю та *компонентів психологічного здоров'я* освітнього персоналу. У процесі дослідження встановлено позитивний кореляційний зв'язок на рівні тенденції між показником комунікативного самоконтролю та рефлексивно-особистісним компонентом психологічного здоров'я ($p < 0,1$).

Слід зазначити, що значущого кореляційного зв'язку між комунікативним самоконтролем та операційно-функціональним компонентом психологічного здоров'я освітнього персоналу не встановлено.

Результати, що стосуються кореляційного зв'язку між показником комунікативного самоконтролю та рефлексивно-особистісним компонентом психологічного здоров'я, подібні до результатів, отриманих за допомогою дисперсійного аналізу. Дійсно, результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) свідчать, що комунікативний самоконтроль позитивно впливає на рівні тенденції на рефлексивно-особистісний компонент (відповідно $F=1,81$, $p < 0,1$), отже, педагогічні працівники з вищим комунікативним самоконтролем мають більш розвинений рефлексивно-особистісний компонент психологічного здоров'я. Водночас, за допомогою дисперсійного аналізу не зафіксовано впливу комунікативного самоконтролю на операційно-функціональний компонент психологічного здоров'я освітнього персоналу.

Отже, комунікативний самоконтроль можна розглядати як слабкий чинник забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу.

Висновки. Констатовано, що комунікативний самоконтроль впливає лише на рефлексивно-особистісний компонент психологічного здоров'я освітнього персоналу на рівні тенденції, отже, його можна розглядати як достатньо слабкий чинник забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу.

Перспективи подальшого дослідження. На наш погляд, доцільними є проведення порівняльного аналізу впливу різних комунікативних характеристик на психологічне здоров'я освітнього персоналу та подальші дослідження феномену комунікативного самоконтролю у контексті підвищення ефективності діяльності педагогічних працівників в умовах дистанційного навчання.

Література

1. Дворчук О. І., Луценко Г. В. Шляхи формування комунікативності при підготовці вчителя в університеті. *Наука і освіта*. 2010. № 2. URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/2_2010/19.pdf
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід. Київ, Ніжин: П.П. Лисенко М.М., 2008. 353 с.
3. Максимова О. О. Комунікативна компетентність вчителя початкової школи. *Молодь і ринок*. 2016. № 5(136). С. 59–63.
4. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 288 с.
5. Kassianos, A.P., Symeou, M., & Ioannou, M. The health locus of control concept: Factorial structure, psychometric properties and form equivalence of the Multidimensional Health Locus of Control scales. *Health Psychology Open*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102916676211>
6. Lukat, J, Margraf, J., Lutz, R., Van der Veld, W. M., Becker, E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. № 4. Vol.8. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>

Тесленко І.В.

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

ЕКОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ: ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ТА ОРІЄНТИРИ ФОРМУВАННЯ

Вступ. Екологічна психологія з кожним роком стає однією з найактуальніших сфер наукових досліджень. Напрямок «Психологія середовища» (Environmental Psychology), який виник на початку 80-х років минулого сторіччя, інтенсифікував інтерес науки до психологічних ознак взаємодії людини з довкіллям. Відтоді активізувалися і дослідження за напрямом психології інформаційного середовища. Формування безпечної поведінки людини щодо довкілля і самої себе стало питанням державного

рівня. А вивчення психологічних механізмів формування екологічної поведінки особистості, які б ефективно впроваджувалися інформаційним середовищем, актуальне, як ніколи. Новітні інформаційні технології активно використовуються для поширення інформації та формують свідомість суспільства, в тому числі і екологічну.

Виклад основного матеріалу. Здебільшого дослідники екологічної психології вивчають вплив довкілля на людину. При цьому психологічний аспект впливу зовнішнього середовища на внутрішні відчуття, думки, почуття, емоції менше беруться до уваги. Тобто, розглядається суто антропоцентрична екоосвідомість, ґрунтуючись на уявленнях про всесильність людини, яка має необмежені можливості підкорювати природу. Альтернативою такій точці відліку є модель взаємодії людини і природи, розвинена і обґрунтована В. І. Вернадським. Деякі дослідники її кваліфікують, як екоцентричну свідомість. В. І. Вернадський передбачив еволюцію біосфери в ноосферу, як цілісну систему «людство – природа», сформовану впливом людського розуму, усвідомленим еволюційним рухом суспільства. Якісно нове, вдосконалене та окультурене природне середовище, ноосфера, згідно теорії В. І. Вернадського, гармонійно поєднується з антропогенними компонентами. Екоцентрична свідомість людини перетворює її не на власника природи, а на рівноправного її співтворця. Таким чином формування і розвиток екологічних знань, здатності до пізнання та адаптації до умов природного довкілля, значною мірою обумовлене екопсихологічним вихованням людини.

Як відомо, ВООЗ виокремлює чотири основні чинники, котрі визначають стан здоров'я людини: спосіб та умови життя (50 – 55%), екологічна обстановка (20 – 25%), спадковість (15 – 20%) і рівень медичного обслуговування (7 – 15%). З огляду на те, що лівова частка цих показників визначається діяльністю юнаків та дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах, надзвичайної важливості набуває екологічна компетентність студентської молоді. Їх уміння брати на себе відповідальність, готовність відновити природний баланс на Землі, докладаючи власних зусиль, - це саме ті ознаки особистісного та духовного зростання, що стимулюють розвиток екологічної свідомості.

Екологічна свідомість розглядається як вищий рівень психічного відображення природного і штучного середовища, включно з рефлексією щодо місця і ролі особистості у біологічному, фізичному та хімічному світі.

Розвитку екологічної свідомості у налаштованої на критичне пізнання світу молоді ефективно сприяє психологічний супровід. Він

передбачає розвиток трьох її компонентів: когнітивного (формування системи екологічних знань), емоційного (формування та розвиток естетичних, ціннісних пріоритетів) та поведінкового (формування алгоритмів діяльності). Когнітивний компонент характеризується стимуляцією пізнання природніх об'єктів: екологічні інтереси, орієнтації, знання, переконання та рефлексію. Емоційний відображається у ставленні до природніх об'єктів: естетичні оцінки, емоційно-ціннісну пріоритетність, переживання, екологічну емпатію). Поведінково це практична взаємодія з природніми об'єктами, реальна мотивація до природоохоронних дій, навички та вчинки екологічно доцільної практики.

Базові уявлення про взаємовідносини людини та природи, екологічно виважену поведінку починають формуватися змалечку. Втім, усвідомлене формування цілісного сприйняття екологічних цінностей, відповідального ставлення до природи та самого себе як її частини, готовність до активних дій не лише для конструктивного використання природніх ресурсів, але й для їх збереження та відновлення, наявність системних знань та навичок екологічно доцільної поведінки великою мірою формується саме у період професійного та особистісного самовизначення, найбільш характерного для студентського віку.

У процесі розвитку особистості емоційний компонент в екологічній свідомості поступово знижується, а когнітивний та поведінковий мають чітку тенденцію до зростання. Власне, чим менше у ставленні до природи людина керується емоціями, тим більше вона налаштована пізнавати довкілля. А це сприяє формуванню екологічно доцільної та виваженої поведінки у природі.

Екологічна культура у молоді формується разом із засвоєнням положень загальної культури моделювання природовідповідної діяльності. Серед найефективніших наукових заходів у закладах вищої освіти можна назвати науково-практичні семінари, організовані для студентів та молодих вчених, залучення їх до науково-дослідної роботи та створення умов для розкриття їх наукового і творчого потенціалу, організація та розвиток співробітництва з навчальними закладами, науковими установами. Сприяє такому розвитку міжнародне співробітництво, проведення наукових досліджень, розвиток молодіжних наукових ініціатив. Механізмом еколого-соціальної регуляції та еколого відповідної поведінки може стати створення екологічних навчальних програм із презентацією екологічних моделей взаємодії в різних наукових напрямках, формування екологічної свідомості та екологічної культури через прийняття глобальних екологічних норм і правил. У багатьох сучасних закладах вищої освіти проводять науково-

практичні семінари з напрямів дослідження екологічної та економічної психології. Особливо це актуально для країн, де екологічна культура, яка визначає рівень екологічної безпеки, перебуває під постійним контролем держави й ставиться у ранг державної політики. Як відомо, саме в таких державах населення значно менше зазнає стресових ситуацій, ніж у регіонах зі слабким екологічним контролем. Тому, концепцію освіти в Україні теж варто спрямувати на розвиток екологічної свідомості в сучасній молоді.

Характерні риси студентів з вираженою екологічною свідомістю розкриваються у відповідних світоглядних установках – такі студенти метою взаємодії з природою вважають гармонійний розвиток людини й природи, оскільки людина не власник природи, а лише один із членів природної спільноти, світ людей не протистоїть світу природи, вони є елементами єдиної системи. Розвиток природи і людства вони розглядають як процес коеволюції, взаємовигідної єдності.

Як зазначає А. М. Львовичкіна, екологічна свідомість регулює екологічну діяльність індивіда, позначаючи для нього роль та місце у навколишньому світі. Середовище сприймається людиною як єдність культурного та природного оточення [2, с. 13; 3, с. 22]. У процесі онтогенезу відбувається розвиток від антропоцентричної до екоцентричної стадій розвитку свідомості. Ставлення до природи у ранньому юнацькому віці більш емоційного та естетичного характеру, прослідковується брак прагматизму [3, с.39]. І. О. Сяська звертає увагу, що розвиток екологічної самосвідомості пов'язаний саме з початком професійної підготовки. І основною психологічною особливістю розвитку екологічної самосвідомості стає зумовленість посиленнями самовизначенням аспектами сприйняття, активізованими ціннісними орієнтаціями та розвитком саморефлексії [4, с.107].

Висновки. На нашу думку, доцільно вводити до освітньої програми спеціальності «Психологія» навчальний курс «Екологічна психологія». Вона має зайняти належне місце серед фундаментальних дисциплін, які вивчають майбутні психологи. Навчальна програма має на меті формування цілісного уявлення студентів про взаємодію людини з природою у психологічній площині. У процесі навчання екологічна свідомість стверджується реальними вчинками і формує екоцентричний вектор розвитку. А коли духовний вимір свідомості особистості через її діяльність перетворюється на базовий, суб'єкт-суб'єктні стосунки системи «людина – природа» гармонійно розширюється до системи «Я – Світ». І така система вже охоплює і стосунки

людини з самою собою, і з іншими людьми, довкіллям, всесвітом. Завдяки цьому екологічна свідомість розвивається до універсального рівня.

Література

1. Вернадський В. И. Живое вещество. М. 1978.
2. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Экологическая психодиагностика. Даугавпилс, 1994.
3. Львовичкіна А. М. Психологія розвитку екологічної культури студентської молоді: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / А.М.Львовичкіна; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С.Костюка. К., 2013.
4. Лихачев Б. Т. Экология личности. Педагогика. 1993. № 2, с. 19–23.
5. Макарова Л. М. Экологическая психология и педагогика: учебное пособие. Самара: Изд-во «Самарский государственный университет», 2014.
6. Сяська І. Теоретичні підходи до проблеми формування екологічної самосвідомості студентів вищих навчальних закладів. Нова педагогічна думка. 2015. № 4. С. 106–109.
7. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб., 2007.
8. Швалб, Ю.М. Мотиваційні підстави життєдіяльності особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2018, с. 60–64.

Усік І. А.

аспірантка кафедри педагогіки і методики викладання історії та суспільних дисциплін Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, заступник начальника управління – начальник відділу інституційного аудиту управління Державної служби якості освіти у Чернігівській області

ВПЛИВ САМОРОЗВИТКУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ НА ОПАНУВАННЯ АНТИКРИЗОВИМ МЕНЕДЖМЕНТОМ

Сучасна соціокультурна ситуація вимагає від особистості керівника широкого спектру емоційно-конструктивних проявів, тому важливим фактором його розвитку і саморозвитку у напрямі опанування основами

антикризового менеджменту правомірно розглядати феномен самоефективності, або здатності мобілізувати мотивацію, когнітивні ресурси, поведінкову активність, які необхідні для здійснення контролю над ситуацією з метою досягнення намічених цілей.

У сучасних умовах замало лише володіти певними психологічними характеристиками, які сприяють успішному розвитку. Необхідною є ще й тверда впевненість керівника закладу освіти в здатності реалізувати їх у відповідній ситуації. Так, наприклад, низка науковців (Н. Мурована, Л. Кравченко та ін.) акцентують увагу на тому, що ймовірність розвитку і саморозвитку залежить від ступеня внутрішньої свободи керівника, від сформованості соціального почуття (дієвості) і саме головне від особистого прагнення (цілеспрямованості) в повній мірі реалізувати свої можливості.

Покладаючись на цю концепцію, ми можемо сказати, що розвиток і саморозвиток – це, в першу чергу, цілеспрямовані процеси, які спонукають різними мотивами до діяльності керівника закладу освіти. Серед цих мотивів є обов'язково домінуючий. Він і спонукає ставити перед собою мету і виконувати відповідну дію, тобто стимулює саморозвиток. Виходячи із зазначеного, ми вважаємо, що розвиток і саморозвиток директора школи як соціально-педагогічний феномен виражається в єдності мотиваційного, змістового, процесуального, особистісного компонентів.

Базовою об'єднуючою ланкою виступає самоактуалізація керівників закладів загальної середньої освіти в процесі опанування основ антикризового управління, яка визначає шляхи реалізації потенційних можливостей. Самоактуалізація особистості виступає в якості домінуючої функції, фундаментального компонента, базової підстави і головної умови саморозвитку.

Аналізуючи поняття розвитку і саморозвитку особистості керівників закладів загальної середньої освіти у напрямі збагачення знань, умінь, навичок антикризового менеджменту, ми приходимо до висновку, що їх механізм активізується протиріччями, а безпосереднім спонукальним моментом самозміни є трансформація особистісного ставлення керівника до себе і до діяльності, усвідомлення здатності виходити за межі «заданого», творчо перетворювати себе.

Прагнення задовольнити активний пізнавальний інтерес стає джерелом творчої діяльності, оцінка результатів якої супроводжується формуванням нового змістостворюючого мотиву і завершується постановкою нових цілей і творчих планів. Механізм саморозвитку спрацьовує тоді, коли керівник закладу освіти аналізує свої переваги і недоліки у вмінні здійснювати

антикризове управління, свідомо мобілізує себе, відчуває певне напруження своїх творчих сил і здібностей, відкриває в собі можливості для самовдосконалення, виходить на новий, більш високий рівень самореалізації.

Самореалізація керівника закладу загальної середньої освіти є прагненням до якомога повнішої реалізації свого потенціалу у професійній діяльності шляхом раціональної організації заходів антикризового управління. На думку багатьох філософів (С. Ковальов, В. Панов, П. Федосєєв та інші) процес самореалізації особистості ідентичний пошуку сенсу життя, «моделювання» власної долі. Звертаючись до поняття самореалізації директора школи, ми можемо інтерпретувати його як моделювання професійних успіхів.

У центрі концепції самореалізації у напрямі опанування основ антикризового управління лежить віра в індивідуальний досвід людини, здатність відкривати і виявляти в собі унікальний потенціал, самостійно визначати напрямки і способи особистісного зростання, тобто готувати себе до переходу зі стану можливості в стан дійсності.

На наш погляд, відмінність саморозвитку від самореалізації полягає в тому, що спонукальною причиною самореалізації виступає не протиріччя, а узгодження між внутрішніми можливостями людини і рішеннями, які вона приймає як діяч. Теоретичне і практичне значення в цьому зв'язку набуває ідея єдності потенційного та актуального в розвитку особистості керівника закладу загальної середньої освіти. Відповідно до цієї ідеї необхідно враховувати не тільки вже існуючі, а й потенційні характеристики особистості, ті природні особливості, які ще не проявилися.

Осмислення і узагальнення здібностей особистості до самореалізації у напрямі опанування основами антикризового менеджменту дозволяє дати наступне визначення: здатність особистості до самореалізації – це синтез якостей і здібностей до цілеспрямованої, особисто значущою творчої діяльності, в процесі якої особистість максимально повно мобілізується, вирішує пріоритетні завдання і реалізує свій творчий потенціал. Можна відзначити, що дослідники виділяють безліч важливих здібностей для керівника закладу освіти, а саме: самореалізація, саморозвиток, творча діяльність, бачення проблем розвитку школи, прогнозування, впровадження інновацій, дослідницька робота, програмування своєї діяльності, втілення творчого задуму тощо.

Вивчення наукових публікацій, присвячених психолого-педагогічним питанням професійного становлення особистості дало змогу виділити найбільш істотні теоретичні положення для розробки проблеми особистісно-

професійного розвитку директора школи у напрямі опанування знань, умінь, навичок антикризового управління:

- професійне становлення особистості має історичну та соціокультурну зумовленість;
- базою професійного становлення є розвиток особистості в процесі професійного навчання, освоєння професії і виконання професійної діяльності;
- процес професійного становлення кожної особистості специфічний, але в ньому виділяються деякі загальні закономірності;
- професійна діяльність дає можливість особистості реалізувати свої здібності, створює умови для самоактуалізації.

Розглядаючи проблему особистісно-професійного розвитку антикризового менеджменту керівників закладів загальної середньої освіти, ми спираємося на концепцію Н. Мурованої про дві моделі професійної діяльності. Дослідниця виділяє: адаптивну модель, при якій людина схильна підкоряти свою діяльність зовнішнім обставинам, виконувати покладені на неї вимоги, правила і алгоритми вирішення професійних завдань (модель самопристосування); модель професійного розвитку, при якій особистість здатна вийти за межі повсякденної практики, побачити свою діяльність в цілому, її перспективи і перспективи свого розвитку в праці. Усвідомлення людиною своїх потенційних можливостей, перспективність особистісно-професійного зростання спонукає до пошуку антикризових рішень, творчості.

Адаптивна модель описує фахівця, який є носієм професійних знань, умінь і досвіду. Модель професійного розвитку описує особистість, що володіє цілісною професійною діяльністю, здатну до самопроектування і вдосконалення власної особистості і діяльності. Про професійний розвиток свідчить усвідомлення людиною своєї відповідальності і прагнення активно сприяти або протидіяти зовнішнім обставинам, планувати і ставити цілі професійної діяльності, змінювати самого себе для їх найкращого досягнення.

У практиці зарубіжного досвіду розвитку антикризового менеджменту в керівників закладів загальної середньої освіти, основна ідея такого освітнього управління базується на його децентралізації управління. В її контексті керівник освітньої організації повинен бути наділений правами брати участь в розробці і прийнятті найбільш важливих для своєї установи рішень. Разом з тим численні спроби перенести без змін досвід зарубіжного менеджменту в практику нашої дійсності не дали очікуваних результатів. Тому на сьогоднішній день існує нагальна потреба його трансформації, адаптації та

впровадження з урахуванням специфіки національних традицій, менталітету, законодавчої бази в сфері освіти, професійної спрямованості та інших факторів. Лише в такому випадку використання досягнень антикризового менеджменту може суттєво збагатити професійну підготовку керівників закладів загальної середньої освіти і підвищити рівень розвитку антикризового управління.

Література

1. Кравченко Л.М. Комплекс особистісних технологій самопрезентації менеджера освіти. Вісник Львівського ун-ту. Сер. Педагогічна. 2007. Вип. 22. С. 84-92.
2. Кравченко Л. М. Неперервна педагогічна підготовка менеджера освіти: монографія. Полтава: Техсервіс, 2006. 420 с.
3. Мурована Н.М. Цільовий підхід як основа концепції педагогічного керівництва розвитком професійної компетентності вчителів в інститутах післядипломної педагогічної освіти / Н. М. Мурована // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. - 2009. - Вип. 6. - С. 242-246. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2009_6_54
4. Тимошко Г. Організація самоменеджменту в процесі підготовки керівника ЗНЗ до управління якістю освіти. Освіта і управління. 2007. № 1. С. 37-41.
5. Філіппова В. Зарубіжний досвід державно-громадського управління освітою. Освіта і управління. 2013. № 1-2. С. 144-149.
6. Чуяс О. В. Психологічні особливості формування іміджу сучасного керівника навчального закладу. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2012. № 9. С. 21-26.

Хілько С. О.

*кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри психології та особистісного розвитку
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України*

ПРОФЕСІЙНА ПОЗИЦІЯ ВИКЛАДАЧА ПСИХОЛОГІЇ – ЕКОФАСИЛІТАТОРА В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану навчальний процес підготовки майбутніх психологів принципово відрізняється від умов

навчання мирного часу. Всі ми, громадяни України стикнулись з новою реальністю, яка породила цілий спектр проблем екзистенційної дилеми життя і смерті, актуальні питання особистої безпеки, реалізації прогнозу подальших дій в ситуації невизначеності, переживання своєї вразливості, відповідальності за себе і своїх близьких тощо. Війна, як зазначає Т. Титаренко, це невичерпне джерело перманентної і тотальної травматизації, оскільки вона розхитує, а інколи й руйнує самий базис, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного свої тектонічні зміни [7, с. 63]. На такі події психіка людини реагує тотальною тривогою, довготривалими переживаннями, що в свою чергу впливає на її психічне та психологічне здоров'я. В таких сучасних реаліях надавались освітні послуги здобувачам вищої освіти, що в свою чергу, актуалізувало питання професійної позиції викладача психології.

Мета роботи – розкрити сутність професійної позиції викладача психології – екофасилітатора на засадах особистісно-орієнтованого підходу та принципів екофасилітації у навчальній діяльності майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. В процесі професійної підготовки у здобувачів вищої освіти помітно актуалізувалося питання екологічності кожного суб'єкта навчального процесу, що сприяло збереженню внутрішньої рівноваги за рахунок критичного ставлення до будь-яких спроб нав'язати іншу думку, що не відповідала особистому баченню вирішення проблеми життєвої або навчальної. Дана ситуація сприяла створенню певних умов для позитивного сприймання неструктурованих елементів навчального курсу, невизначеності, подвійності смислів навколишнього світу [8], який має всі ознаки світу мінливого, складного, непередбачуваного і невизначеного (VUCA-world), та тендітного, тривожного, нелінійного, некерованого (особливо це проявляється в умовах воєнного стану) та такого, що не піддається осмисленню (BANI-world [9]) [2].

В своїй публікації «Підготовка майбутніх психологів у світі, що змінюється (rehl-world)» П. Лушин аналізує специфіку адаптації особистості в умовах сучасного світу: якщо у випадку VUCA світу – необхідною умовою виживання є толерантність до невизначеності (ТН), то у випадку світу BANI – це такі властивості психіки як, наприклад, резильєнтність, гнучкість, чутливість до контексту, інтуїція, готовність до радикальних змін [2, с. 9].

Таким чином, в умовах воєнного стану в Україні і викладачі психології і учасники освітнього процесу опинились в незвичних для себе умовах

життя, що потребувало, з однієї сторони, адаптації психіки, з іншої – стимулювало швидкий темп саморегуляції і процесу розвитку особистості в початковій діяльності, що також впливало і на професійну позицію викладача психології, як учасника цієї системи взаємовідносин.

Професійна позиція різними авторами розглядається як: формована, особистісно-професійна якість, яка базується на розвитку смислових стосунків до своєї професії та визначає індивідуальний стиль професійної діяльності викладача (Д. Пріма); позиція як передумова розвитку особистості та її свідомості, яка проявляється в моральному виборі і визначається у своєму ставленні до життя (О. Леонтьєв); система інтелектуальних, вольових і емоційно-оцінних стосунків до світу, педагогічної діяльності, які виступають джерелом активності (В. Мижерікова, М. Єрмоленко); стійка система ставлення (до учасників навчальної діяльності, до себе, колег), професійна самооцінка та рівень домагань викладача (А. Маркова); інтеграція індивідуальних і професійних рис особистості, що зумовлюються її знаннями і вміннями (Л. Красовська) [6].

В даній роботі *професійна позиція викладача психології*, як особливий вид соціальної практики, окрім педагогічно-професійної позиції, передбачає також і реалізацію гуманістичних цінностей особистості у взаємовідносинах із здобувачами освіти, що сприяє особистісному та професійному розвитку всіх учасників навчального процесу.

Розглянемо професійну позицію викладача психології на засадах особистісно-орієнтованого підходу та принципів екофасилітації у навчальній діяльності майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Особистісно-орієнтований підхід при підготовці майбутніх психологів характеризується недирективним супроводом їх навчальної підготовки [5], створює умови екологічного ставлення викладача психології до здобувача вищої освіти як до особистості, здатної до усвідомленого і відповідального ставлення щодо власної індивідуальної стратегії професійного розвитку.

Враховуючи здійснення освітнього процесу в умовах воєнного стану професійна підготовка майбутніх психологів на засадах *особистісно-орієнтованого підходу* [5] передбачає застосування наступних теоретико-методологічних принципів:

- *Принцип самоорганізації соціальної освітньої екосистеми* передбачає актуалізацію значущих для майбутніх психологів проблемних питань, наприклад, особистої регуляції емоційного стану, ефективних способів кризового консультування тощо, що в свою чергу створює слабоструктурований та невизначений стан освітнього простору, який

забезпечує оптимальне середовище для пошуку нових способів активності, що сприяє саморозвитку особистості майбутнього психолога.

- *Принцип екологічності освітнього простору* передбачає недирективний супровід майбутніх психологів в реалізації ними індивідуальних стратегій професійного розвитку в умовах воєнного стану. Наприклад, відповідно до запиту сучасних подій воєнного стану актуалізуються питання готовності або неготовності майбутніх психологів консультувати постраждалих від війни (жертв насилля, згвалтування, учасників бойових дій), що потребує пошуку ними підвищення своєї компетентності з даних питань і недирективний супровід даного процесу сприяє пошуку та використанню можливостей ефективних форм навчання.

- *Принцип профіцитарності* полягає в тому, що в освітньому просторі є всі можливості для успішного саморозвитку особистості майбутнього психолога, створення індивідуальної конкурентоздатної моделі власного фахового зростання. Як зазначає П. Лушин, *екологічна (профіцитарна) позиція психолога* характеризується тим, що клієнт має значно більше можливостей реагування на ситуацію, ніж він сам усвідомлює, тому він звертається до психолога [4], в нашому випадку це відбувається під час проведення консультації, наприклад, в межах вивчення дисципліни «*Основи психологічного консультування та психокорекції*» де майбутній психолог відображає свою адекватність щодо конкретної значущої ситуації і позиція психолога екофасилітатора сприяє забезпеченню екологічності даного процесу;

- *Принцип «компетентності самосупроводу»* означає, що у складних ситуаціях самоосвіти, ще й умовах воєнного стану, що значно актуалізує особисту відповідальність за рівень своєї професійної компетентності, майбутній психолог стає активним творцем конструктивних змін, власного професійного розвитку.

Екофасилітативний підхід, розроблений П. Лушиним заснований на принципах гуманізму та екологічності (профіцитарна логіка), використовується як в педагогічному так і в консультативному або психотерапевтичному просторі, що означає процес управління відкритою динамічною системою особистості з метою підтримання її в стані саморозвитку [1; 2; 3; 5].

Професійна позиція викладача психології екофасилітатора в умовах воєнного стану полягає у фасилітативному супроводі майбутніх психологів як у вирішенні психологічних проблем особистісного характеру так і в умовах утруднення навчальної діяльності з метою знаходження способів

вирішення заявлених проблем.

Зокрема, майбутніми психологами під час навчання в умовах воєнного стану в Україні, актуалізувались такі питання: способи саморегуляції, правила першої психологічної допомоги, психічні реакції в екстремальних ситуаціях, гострі емоційні стани і способи психологічної допомоги в таких ситуаціях, психогенні розлади під час війни, клінічні прояви патологічних і непатологічних реакцій людини в умовах війни, особливості гострих, реактивно-шокових реакцій людини під час війни, принципи психотерапії і корекції посттравматичних стресових розладів тощо.

Зокрема, викладачі психології Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» проводили заняття, консультації, групи психологічної підтримки для здобувачів вищої освіти з метою освітньою та психологічною підтримки:

- оволодіння навичками саморегуляції психоемоційного та функціонального стану в умовах війни;
- ознайомлення з правилами першої психологічної допомоги;
- осмислення власної навчальної та професійної діяльності;
- проєктування власної освітньо-професійної траєкторії в умовах війни;
- прийняття рішення в складних і непередбачуваних умовах воєнного стану, кризових ситуаціях.

Висновки. Професійна позиція викладача психології на засадах особистісно-орієнтованого підходу та принципів екофасилітації у навчальній діяльності майбутніх психологів в умовах воєнного стану сприяли особистісному і професійному розвитку як викладача психології так і учасників навчальної діяльності за рахунок взаємодії на принципах гуманізму, недирективного супроводу учасників навчальної діяльності, екологічності, профіцитарності, самоорганізації освітньої екосистеми. А також, в умовах воєнного стану така позиція викладача психології – екофасилітатора, допомагала у розв'язанні наявних проблем майбутніх психологів, різних протиріч, як в навчанні так і житті, у розкритті нових перспектив свого майбутнього професійного розвитку.

Література

1. Лушин П. В. Екофасилітація як інноваційна модальність психологічної допомоги. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації*

освіти: Збірн. матер. X Міжнар. науково-практ. конф. (25 травня 2021 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2021. 304 с. С. 187-195.

2. Лушин П. В. Підготовка майбутніх психологів у світі, що змінюється (RENI-world). *RENI-світ: особистісний розвиток та психолого-педагогічна допомога в сучасних умовах : методичні рекомендації* / за ред. П. Лушина, Я. Сухенко. Полтава : ФОП Мирон І.А., 2021. С. 7-20.

3. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика: моногр. Одесса.: Аспект, 2005. 334 с.

4. Лушин П. В. *Экопсихологические голограммы и лушинизмы*. 2-е изд., дораб. и доп. Киев, 2016. 56 с.

5. *Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти: посібник* / П. В. Лушин, Н. Ю. Волянчук, О. В. Брюховецька [та ін.]; НАПН України ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2014. 222 с.

6. Пріма Д. Професійна позиція як науковий феномен. *Науковий вісник МНУ В. О. Сухомлинського*. №2 (65). 2019. С. 233-236.

7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

8. Хілько С. О. Особливості формування толерантності до невизначеності в майбутніх психологів. *RENI-світ: особистісний розвиток та психолого-педагогічна допомога в сучасних умовах : методичні рекомендації* / за ред. П. Лушина, Я. Сухенко. Полтава : ФОП Мирон І.А., 2021. С. 50-65.

9. Cascio Jamais. Facing-the-age-of-chaos. Retrieved from <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d>

Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я.
Національний авіаційний університет

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Сучасний інтенсивний та напружений ритм життя в умовах воєнного стану призводить до збільшення гострих негативних тривожно-депресивних емоцій. Однією із причин переживання таких емоцій є хвиля інформаційних новин, до яких залучаються як

пропагандисти так і звичайні користувачі медіа. Тому сучасні реалії вимагають від нас формування емоційної стійкості до стресових ситуацій. Дослідження впливу новин та медіа на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану є досить актуальним. Оскільки підвищені вимоги до студентів, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій в період ранньої дорослості здатна підсилювати стрес та зменшувати стресостійкість.

Стан розробленості проблеми. Дослідженням розвитку стресостійкості студентів, зокрема у студентів ЗВО присвячували свої праці науковці: Б.Г. Ананьєв, Б.А. В'яткін, О.М. Глушко, О.В. Лозгачова, А.О. Прохоров, А.А. Реан, Т.В. Середи та ін. автори.

Серед зарубіжних дослідників проблемою стресостійкості займалися Д. Амірхан, Д. Грінберг, У. Кеннон, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Г. Сельє, С. Фолькман та ін.

Також особливий інтерес у зарубіжній літературі приділяється проблемі поведінки особистості стосовно важких життєвих обставин, що виникають у процесі життєдіяльності, яка називається копінг-стратегіями або копінг-поведінкою (А. Біллінгс, Р.С. Кеслер, Р.С. Лазарус, Р. Льюїс) , Р. Моос, П. Тойтс, С. Фолкман, Фрайденберг).

Мета дослідження. Визначити відношення студентів до новин в умовах воєнного стану; дослідити вплив новин на емоційний та фізичний стан студентів ЗВО.

Викладення основного матеріалу. Поняття стрес означає сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. Вперше це поняття ввів в науку американський психофізіолог – Уолтер Кеннон під час дослідження реакцій на загрозливі зовнішні впливи [5]. Наступним, хто почав детально вивчати поняття стресу був канадський вчений Ганс Сельє. Він описав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу.

Поруч із поняттям стрес, не можна не згадати явище стресостійкості. Багато вчених приділяють увагу тлумаченню цьому феномену, але найбільш прийнятним є те, що стресостійкість розглядають як цілісний процес адаптації, що пов'язаний із стабільністю та стійкістю [1].

Психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища, з точки зору С. П. Іванової, – це складне системне утворення, що включає певні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах та підтримувати емоційні, когнітивні,

поведінкові прояви, а також – процеси діяльності, в стані рівноваги. Психологічна роль стійкості до стресу дозволяє виробляти таку систему захисту особистості від стресорів, яка викликає стан мобілізації сил, активності особистості, готовності до дії, забезпечує захищеність людини від розвитку схильностей до згубних форм залежності (алкоголь, наркотики та інше).

Ряд дослідників вважають, що кожна людина має певний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу. Ще одні вчені пов'язують стресостійкість з характеристиками темпераменту, які впливають на реактивність та силу емоційних переживань, а не на їх зміст. Інші дослідники вважають стійкість до стресу проявом вольових характеристик особистості, визначають її здатність керувати виникаючими емоціями при виконанні діяльності.

Вчений І. Нарінгер наголошує, що формування стресостійкості у студентському віці можливе завдяки здійсненню методу психологічного тренування, де мають бути використані вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо [4].

Студентство – це час формування майбутнього фахівця, де рівень його стресостійкості впливає на успішність повсякденної діяльності та стиль життя. Так, студентський вік можна охарактеризувати за такими сферами, як [2]: психологічна сфера – наявність певних психологічних станів та властивостей, що є основою для психічних процесів, новоутворень та початку процесу адаптації до навчання у ЗВО; соціальна сфера – це становлення студента у соціумі, де демонструються міжособистісні стосунки, якості та риси студента, що яскраво будуть продемонстровані в ході адаптації до ЗВО; біологічна сфера – це інстинкти, фізична сила, будова аналізаторів, тип нервової системи та інше.

Стресостійкість проявляється в активній протидії стресовим факторам, пристосуванні чи уникненні стресового впливу, що в будь – якому випадку пов'язане з особистісними змінами. Це дозволяє оптимізувати процес формування стресостійкості, приводить до розуміння, що будь-яка адаптація є тимчасовою та має свої прояви [3].

Таким чином, підвищені вимоги до студентів, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій в період ранньої дорослості здатна підсилювати стрес та зменшувати стресостійкість. Особливо в умовах

зовнішнього стрес-фактору - воєнного стану, у студентів відбувається низка стресових реакцій. Коли студент тривалий час перебуває в стресі, то стресова «сигналізація» не вимикається, і згодом він виснажується. Через що, у студента може знизитись загальний рівень стресостійкості, уважність та мотивація до навчальної діяльності.

Емпіричне дослідження. Нами було проведено дослідження за авторською анкетой на визначення відношення студентів до новин в умовах воєнного стану. Вибірку склали 40 осіб – студентів Національного авіаційного університету, спеціальності «Практична психологія» віком від 18 до 23 років. Анкета містить 10 запитань, які допомагають визначити ставлення студентів до воєнних новин, та оцінити власний стан, емоційні переживання.

Аналіз результатів визначається за наступними показниками:

1. Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?
2. Під час перегляду новин чи відчуваєте ви тривожність, підвищене серцебиття?
3. Чи обговорюєте ви новини разом з сім'єю, друзями?
4. Чи є у вас те, що раніше приносило вам радість, а тепер перестало радувати?
5. Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?
6. Які відчуття в тілі виникають при перегляді новин?
7. Вам приносить задоволення виконання щоденних справ?
8. Ви в стані зосередитися на тому, що робите?
9. Ви відчуваєте впевненість в своїх силах?
10. Що вам допомагає справитись зі стресом?

За результатами дослідження стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану нами було виявлено, що більшість студентів проводять 3-6 годин за переглядом новин: 55% респондентів проводять 3-6 годин; 35% опитуваних – 1-2 години; 10% - 6 і більше годин.

За результатами відповідей на друге запитання: «Під час перегляду новин чи відчуваєте ви тривожність, підвищене серцебиття?» половина студентів вказали «так», 35% респондентів - «іноді», 15% - дали відповідь «ні». На третє запитання «Чи обговорюєте ви новини разом з сім'єю, друзями?» студенти ЗВО відповіли наступним чином: 65% обрали варіант «так», 25% опитуваних відповіли «іноді», 10% - «ні». Результати відповідей четвертого запитання «Чи є у вас те, що раніше приносило вам радість, а тепер перестало радувати?» розділилися наступним чином: 60% обрали

«так», 40% - «ні».

На запитання «Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?» студенти ЗВО мали обрати емоції з наступного переліку: гнів, злість, агресія, роздратування, відчай, апатія, тривога, нічого не відчуваю. За результатами відповідей: 70% людей вказали тривогу, 65% респондентів обрали роздратування, 60% відчувають гнів, по 55% мають емоції злість та апатія, по 50% опитувані зазначили агресію та відчай, лише 5% студентів вказали, що нічого не відчувають. Це свідчить, що для студентів перегляд новин асоціюється з негативними емоціями, переживаннями, що викликає в них почуття гніву, агресії, підвищення тривожності та апатії.

Після цього запитання, варто було дізнатися, чи змінюється фізичний стан студентів ЗВО, що вони відчувають в тілі. На це запитання студенти мали обрати відповідь або декілька з наступного переліку: прискорене серцебиття, підвищений тиск, тремтіння, головний біль, болі у животі, спокій, розслабленість, нічого не відчуваю. Результати дослідження мають наступні показники: 60% респондентів обрали варіант прискорене серцебиття, по 50% мають показники підвищений тиск та тремтіння, 40% вказали головний біль, 20% вказали спокій, 15% мають болі у животі, інші показники не були обрані опитуваними.

Наступні запитання стосувалися діяльності студентів ЗВО в умовах воєнного стану, зокрема це: «Вам приносить задоволення виконання щоденних справ?», «Ви в стані зосередитися на тому, що робите?», «Ви відчуваєте впевненість в своїх силах?». Студенти мали надати відповідь обравши один із варіантів «так», «не зовсім», «ні». Результати опитування свідчать, що більшість студентів, а саме 80% опитуваних не зовсім отримують задоволення від виконання щоденних справ, 10% обрали варіант «так», 10% - «ні». На запитання про зосередженість, можемо бачити, що 65% студентів ЗВО не зовсім здатні зосередитись на тому, що роблять, 20% обрали «так», що означає здатність до зосередження на певній діяльності, 15% респондентів обрали варіант «ні». Опитування про впевненість в своїх силах дає можливість свідчити, що 70% відчувають впевненість в своїх силах, 25% - «не зовсім», 5% не відчувають впевненість.

Для визначення шляхів боротьби зі стресом у студентів було задано запитання «Що вам допомагає справитись зі стресом?». Студенти мали вказати одну або декілька відповідей: спорт (біг, йога, тренажерний зал); спілкування з сім'єю, друзями; заняття хобі (малювання, читання книг); самоаналіз, саморозвиток на основі минулого досвіду; віра в свої сили, в

релігію, в прикмети, знаходження смислів в теперішніх подіях; релаксація, масаж, прогулянки; написати свій варіант. Показники відповідей розподілилися таким чином: 80% студентів ЗВО обрали варіант займатися хобі, улюбленою справою; 55% надають перевагу спілкуванню з рідними і друзями; по 45% опитуваних під час стресу роблять внутрішній самоаналіз, або розслабляють себе за допомогою релаксації, масажів тощо; 30% респондентів обрали фізичні навантаження та спорт; 25% студентів у відповіді зазначили віра в себе, релігія; 5% вказали свій варіант, а саме: сон та побути на самоті.

Висновок. Підсумовуючи результати авторської анкети на визначення відношення студентів до новин в умовах воєнного стану та вплив новин на емоційний, фізичний стан студентів ЗВО в умовах воєнного стану, можна констатувати той факт, що у більшості студентів перегляд новин викликає негативні та тривожні емоції, внутрішній дискомфорт у тілі, зменшує мотивацію до діяльності, зосередженість на навчанні, роботі.

Для покращення фізичного стану, підвищення емоційної стійкості та стресостійкості студентам ЗВО в умовах воєнного стану варто дотримуватись наступних рекомендацій:

Як тільки ви відчуваєте нервові напруження, проаналізуйте свій стан, емоції, спробуйте привести його в норму: зробити дихальні вправи, сповільнити серцебиття, направити потік думок у раціональне русло.

Вчіться контролювати гнів або роздратування. Спочатку розпізнайте в собі ці емоції, потім намагайтесь їх контролювати та зменшити насиченість переживання емоцій. Для цього можете уявити як ваша емоція розгоряється у вигляді багаття, а ви гасите це полум'я водою, і вогонь поступово згасає.

Не забувайте вчасно «випускати пар», якщо негатив взяв над вами верх, можете повернутися до 10 запитання анкети про шляхи боротьби зі стресом і підібрати найбільш підходящий варіант для себе.

Слід також пам'ятати, що окрім вправ на підвищення рівня стресостійкості є формування у себе корисних звичок та здорового способу життя.

Література

1. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка.

2. Каськов І. В. (2020). Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*, 1 (54). 104-110.

3. Корольчук В. М. (2010). Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 7. 210–218.

4. Нагірнер І.І. (2015). Умови формування стійкості до стресів в освітньому процесі вузу. *Сучасні проблеми науки та освіти*. №5. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22713>.

5. Купріянов Р.В., Кузьміна Ю.М. (2012). Психодіагностика стресу: практикум/уклад. М-во образ. та науки РФ, Казан. держ. технол. ун-т. Казань: КНИТУ.

6. Степова А.С. (2018). Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 9 (61). 314–315 с.

7. Стресостійкість у сучасному світі. Психологічна служба ЗУНУ: вебсайт. URL: <https://www.tneu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-usuchasnomu-sviti.html>.

Хорощак Ю.Б.

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

Науковий керівник: Проскурка Н.М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології та професійної освіти,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет
м.Київ, Україна*

ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Пандемія, війна, нестабільна політична та

економічна ситуація у світі, відсутність контролю за ядерною зброєю – за цих обставин особливо гостро постає проблема збереження особистісної цілісності та індивідуальної неповторності людини, що, зокрема, забезпечуються мотиваційною сферою її особистості. Основні риси людини як члена суспільства закладаються під час навчання в системі освіти, де відбувається розвиток мотиваційної сфери особистості.

Мотиваційна сфера особистості студента є визначальною для його становлення як професіонала – фахівця, що постійно розвивається задля суспільного блага. Особливої актуальності психологічна проблематика розвитку мотиваційної сфери набуває стосовно навчально-професійної діяльності студента, під час якої закладаються основи майбутнього професіоналізму. Психолого-педагогічна теорія і практика потребують вивчення психологічних особливостей розвитку мотиваційної сфери особистості студента, які б визначили шляхи досягнення стійкості, цілісності й гармонійного розвитку людської особистості та індивідуальності в освітньому середовищі.

Стан розробленості проблеми. Мотивація як важливий психічний феномен регулятивної сфери особистості розглядалась у багатьох напрямках психології. Проблемі мотивів та мотивації присвячено дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних авторів (В. Г. Асєєв, Дж. Аткинсон, В. К. Вілюнас, Є. П. Ільїн, В. І. Ковальов, О. М. Леонтьєв, М. Ш. Магомед-Емінов, Д. К. Мак-Клелланд, Д. М. Узнадзе, Х. Хекхаузен, В. Д. Шадріков тощо).

Проблема розвитку мотиваційних феноменів займає провідне місце у психолого-педагогічних дослідженнях, присвячених вивченню різноманітних аспектів учбової мотивації учнів загальноосвітніх шкіл та студентів вищих педагогічних навчальних закладів (Р. С. Вайсман, Ж. П. Вірна, А. І. Гебос, О. С. Гребенюк, Ф. М. Рахматулліна, А. О. Реан, П. М. Якобсон). Розвиток мотиваційної сфери студентів став предметом досліджень упродовж останніх років: вивчалась мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації особистості (Ж. П. Вірна), психологічна корекція проявів дестабілізуючого впливу без свідомого рівня психіки на якість професійної підготовки психологів (Т. С. Яценко), консультативна діяльність психолога у вищих навчальних закладах (Г. О. Хомич).

Метою дослідження є дослідження мотивації студентів до навчання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Основними поняттями, що розкривають

сутність мотиваційної сфери є нужда, потреба, бажання, когнітивний контроль (воля, вольові зусилля), намір, мотивація та мотив, розгляд яких буде викладено нижче. Базовими поняттями є нужда і потреба як первинні мотиваційні феномени.

Потреба у психологічному словнику за редакцією В. І. Войтка визначається як необхідність у чомусь, вчений зазначає, що потреби як внутрішні сутнісні сили організму спонукають його до здійснення якісно визначених форм активності, необхідних для збереження і розвитку індивіда і роду [4, с. 93].

Є. П. Ільїн розрізняє потреби органічні й особистісні: органічна потреба – це нужда організму в чомусь, нестача чогось; потреба особистості – це переживання стану внутрішньої напруги, що виникає внаслідок відображення у свідомості нужди та спонукає психічну активність. При цьому нужду Є. П. Ільїн визначає як потребу, недостачу в чомусь необхідному, зовнішньому і спонукає організм до взаємодії з оточуючим середовищем [5, с. 93].

Задоволення потреб відбувається за рахунок діяльності. Одним з основних структурних елементів діяльності є мотив. Родовим поняттям для мотиву виступає саме потреба як конкретизована нужда. Діяльність людини – свідомий процес, відповідно для її здійснення необхідне усвідомлення потреби. Будь-яка потреба не може спричинити діяльність, тобто стати її мотивом; лише усвідомлена потреба може спричинити діяльність.

У структуру діяльності, окрім мотивів та цілей, входять засоби діяльності. Стимулюючий вплив на людину здійснюють її бажання. Бажання може виникати безпосередньо із потреби. В ситуації, коли потреба не супроводжується бажанням, для підключення енергії його треба сформулювати. Такі бажання формуються із залученням когнітивного контролю (волі, вольових зусиль).

Усвідомивши необхідність задоволення потреби, людина шляхом роздумів породжує в себе бажання діяти певним чином. Сила когнітивного контролю залежить від наявних у організмі ресурсів енергії та потенціалу когнітивного контролю. Когнітивний контроль – свідомий процес залучення афективної енергії (тобто фізичної енергії організму, опосередкованої бажаннями) для виконання дій, спрямованих на задоволення усвідомленої потреби.

З урахуванням викладеного вище, стає зрозуміло, що навіть не кожна

усвідомлена потреба може стати мотивом. Відповідно, мотив – це усвідомлена потреба, яка супроводжується бажанням її задовольнити. Людина має потребу, ця потреба усвідомлена, підкріплена бажанням її задовольнити – тобто мотив сформовано, але це ще не означає, що здійсниться діяльність. Перед тим, як приступити до виконання діяльності, людина ще має зрозуміти: що саме і яким чином треба зробити, тобто сформуванню намір. Подшвайлов Ф. М. писав, що намір – результат усвідомлення і обґрунтування плану дій, спрямованих на задоволення потреби. Після того, коли намір сформовано, наступає найвідповідальніша фаза для когнітивного контролю – втілити намір у життя[4, с. 167].

Відповідно до вище викладеного з урахуванням раніше запропонованих визначень понять потреба, мотив, намір можна дати наступне визначення поняття мотивація: *мотивація* – динамічний процес конкретизації, усвідомлення потреби, виникнення бажання, утворення мотиву та формування наміру здійснити задоволення потреби.

Для досягнення другої мети дослідження - вивчення навчальної мотивації студентів-психологів нами було застосовано психодіагностичну методику вивчення мотивації навчання у ВНЗ Т.І. Ільїної. Дана методика включає три шкали:

1. «Набуття знань» (прагнення до набуття знань допитливість);
2. «Оволодіння професією» (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформуванню професійно важливі якості);
3. «Отримання диплома» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при складанні іспитів та заліків).

В експерименті взяли участь 20 досліджуваних: з них всі студенти другого курсу спеціальності практична психологія факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету. Дослідження проводилося онлайн за допомогою програмного забезпечення Google forms.

Результати показали, що в структурі мотивації навчальної діяльності студентів-психологів в більшій мірі домінує мотив «Набуття знань» середнє значення складає 7,35, а інші мотиви виражені не у достатній мірі - «Оволодіння професією» - 4,05, «Отримання диплома» - 4,15.

Згідно отриманих даних, можемо констатувати, що у 75% студентів переважає мотивація набуття знань, у 15% студентів головний мотив –

отримання диплому та у 10% респондентів шкала, що вказує на мотив - оволодіння професією - є домінантним.

Для наших респондентів характерний високий рівень мотивації щодо набуття знань та оволодіння професією. Вони виявляють високий рівень пізнавальної активності в процесі навчання, отримуючи певне задоволення від самого процесу набуття знань та умінь. Студенти досліджуваної групи мають розвинуте прагнення до оволодіння професійними знаннями та вміннями, а також бажання набути професійно важливих якостей у ході отримання професійної освіти, також можемо сформулювати припущення, що мотивація до оволодіння професією ще не сформована повністю, адже досліджувані навчаються на другому курсі.

Таким чином, одержані результати опитування свідчать про достатній рівень мотивації до навчальної діяльності студентів, що буде сприяти успішній професійній діяльності.

Висновки. На основі аналізу наукових джерел здійснено спробу впорядкування понятійної бази мотиваційної сфери. Проведено дослідження, визначено, що в досліджуваній групі студентів переважає мотивація щодо набуття знань та оволодіння професією.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтування змісту типологій студентів за показниками мотиваційної сфери, використання яких забезпечить можливість оптимізації освітнього процесу підготовки майбутніх психологів.

Література

1. Альохіна Н. В. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі / Н. В. Альохіна // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. XII. – Ч. 6. – К., 2010. – С. 7–10.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2007. – 352 с.
3. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога / Жанна Петрівна Вірна. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. – 320 с.
4. Выготский Л. С. Психология / Лев Семенович Выготский. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с

5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с. 194

6. Немов Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с.

Чаусов І. А.

*здобувач вищої освіти доктора філософії
кафедри психології та особистісного розвитку
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ «SOFT SKILLS» У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ У СФЕРІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Постановка проблеми. В сучасну епоху інформатизації суспільства основною конкурентною перевагою є наявність у фахівців «м'яких» навичок (soft skills). Сучасні фахівці незалежно від професійної кваліфікації повинні вирізнятися високим коефіцієнтом «soft skills», що забезпечують 85% кар'єрного успіху сьогодні. Концепція «soft skills» за останні 20 років стала невід'ємною складовою світового ринку праці у найрізноманітніших сферах економіки та суспільства. Уміння розв'язувати складні проблеми, ефективно працювати в команді, приймати рішення, критично мислити, переконувати або йти на компроміс – такі навички очікує чи не кожен роботодавець, незалежно від сфери діяльності.

«М'які навички» стають широко затребуваними, тому що дозволяють ефективніше розвиватися в професії. Високий рівень розвитку «soft skills» сприймається роботодавцями як предиктор успішності в професійній діяльності випускників.

Зміни у суспільстві та технологіях ставлять освіту перед великими викликами. У контексті фундаментальної зміни освітньої парадигми все більшого значення набуває перехід до інтерактивних стратегій навчання, пошук альтернативних форм в освітньому процесі, стимулювання нових тенденцій та освітніх технологій, які б формували у випускників не лише професійні навички, а й навички «soft skills» – універсальні компетентності, що підвищують конкурентоспроможність фахівця на сучасному ринку праці.

Ступень розробки проблеми. Питанням розвитку «soft skills», як важливої складової конкурентоспроможності викладача з інформаційних

технологій займаються Л. Іванова, О. Скорнякова, Н. Длугунович, К. Коваль, Ц. Скаффіді (C. Scaffidi), Л. Цапретц (L. Capretz), Ф. Ахмед (F. Ahmed).

О. Хазан (O. Hazzan) та Г. Хар-Шай (G. Har-Shai) у своїй праці ґрунтуються на припущенні, що люди, котрі залучені до процесів розробки програмного забезпечення, заслуговують більшої уваги, а отже, їхні «soft skills» також мають бути сформовані, поза межами їх наукових та професійних навичок.

П. Мосс (P. Moss) та К. Тіллі (C. Tilly) визначають «soft skills» як, здібності та риси, які відносяться до особистості, їх ставлення, поведінку, а не формальні чи технічні знання.

Ю. Давлетшіна, О. Чуланова трактує «soft skills» як соціально-трудова характеристику сукупності знань, умінь, навичок і мотиваційних характеристик викладача в сфері взаємодії між людьми, вміння ефективно керувати своїм часом, переконувати та вести переговори, лідерства, емоційного інтелекту, необхідних для успішного виконання роботи, які відповідають вимогам посади та стратегічним цілям організації, це характеристика потенційної якості, що дозволяє описати практично всі елементи готовності персоналу до ефективної праці в заданій ситуації на робочому місці в трудовому колективі.

У працях О. Глазунової та Т. Волошиної описано як визначити та розвинути «soft skills» у майбутніх фахівців з інформаційних технологій засобами гібридного інформаційно-освітнього середовища ЗВО.

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати поняття навичок «soft skills» майбутніх викладачів у сфері цифрових технологій.

Виклад основного матеріалу. Власне, «soft skills» – це особисті характеристики, завдяки яким людина може успішно взаємодіяти в команді під час розв’язання будь-яких робочих питань.

До зазначених характеристик належать наступні *вміння*:

- активне слухання (здатність уважно слухати, ставлячи допоміжні запитання, що дозволяють опоненту ширше розкрити думку та зрозуміліше пояснити свою позицію);
- вміння вести перемовини;
- невербальні елементи комунікації (вміння не тільки висловлювати думку розумно та стисло, але й застосовувати
- жести, міміку, поставу на підтвердження слів, що робить спілкування більш виразним);
- вміння переконувати;

- вміння презентувати та виступати публічно;
- storytelling (вміння розповідати);
- письмові навички (наприклад, вміння укладати звіти, вести бізнес-комунікацію).

Окремо слід згадати *вміння критично мислити*, а саме: аналізувати ситуацію, що склалася, робити корисні висновки та змінювати поведінку відповідно до середовища. Також важливою характеристикою сучасного працівника вважається *емпатія*, здатність відчувати, розуміти та аналізувати почуття та емоції інших людей. Не на останньому місці *емоційний інтелект*, *позитивне світосприйняття*, *бажання дізнатися нове*, *вміння розв'язувати проблеми творчо і нестандартно* та *прагнення до саморозвитку*.

Висновки. Нами проаналізовано поняття soft skills майбутніх викладачів у сфері цифрових технологій, але ця проблема потребує подальшого, більш детального вивчення.

Яременко В.В.

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

Науковий керівник: Рахманов В.О.

*доктор педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки
та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Проблема вивчення емоційних переживань та почуттів людини, які виражають її духовні потреби та устремління, ставлення до себе й до довкілля завжди привертала увагу вчених. Предметом дискусійних обговорень учених є вплив емоційних форм на становлення та розвиток особистості, забезпечення вільного функціонування та життєдіяльності у соціумі. Однак, аналіз наукової літератури свідчить про те, що сучасний стан досліджень емоційної сфери характеризується звуженням проблематики в сенсі тлумачень емоційних переживань на рівні

теоретико-методологічного вивчення, оскільки у науковому обігу відсутні єдині параметри щодо їх тлумачень.

Стан розробленості проблеми. В Україні різними аспектами цієї важливої науково-прикладної проблематики займаються такі фахівці, як В. Семінченко, З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвіненко, М. Корольчук, О. Кокунун, А. Єна, О. Тімченко, В. Маслюк, Л. Царенко, В. Ягупов та деякі інші. Серед закордонних авторів, які займаються вивченням негативних емоційних психічних станів військовослужбовців які зазнали фізичної травми, можна відмітити таких військових психологів, як Г. Кормос, А. Егендорф, Ч. Кдушин, Р. Лаофер, Н. Фіар, С. Веслі, П. Ліз, А. Маклауд, С. Мейерс, Б. Шепард, Е. Джонс, Л. Китаєв-Смик та інших.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити негативні емоційні стани військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Звичайно, роль, яку виконують емоції в житті людини є всеосяжною. Своє місце вони знаходять фактично в усіх головних компонентах особистості людини, відіграють досить значну роль в здійсненні різноманітних видів діяльності, роблячи досить визначальним вплив на створення способів її організації, а також виступають певним регулятором самих процесів спілкування, пізнання, мотивації діяльності. Емоції людини також відіграють значну роль у розв'язанні завдань творчого змісту тощо. Всі ці твердження, представлені вище, науково підтверджуються і в роботах відомих українських науковців-психологів, таких як М. Корольчук, О. Саннікова та С. Максименко, які в процесі власних досліджень торкнулися і проблем емоційної сфери людини, а саме емоцій. Ще одним компонентом емоційної сфери являються почуття, які є однією із форм відтворення дійсності, що виражає певне суб'єктивне відношення людини саме до задоволення всіх її потреб. Психологи стверджують, що саме емоція в результаті еволюції з'явилася раніше за почуття, вона притаманна не тільки людині, а й тварині, та виражає певне відношення саме до задоволення потреб фізіологічних.

Почуття ж мали свій розвиток на базі емоцій під певним впливом розуму у процесі створення суспільних відносин та є притаманні тільки людині. Власне почуття є значно триваліші, а ніж емоції і для них характерною є стійкість відповідного емоційного ставлення до явищ, предметів, других людей. Ще одним важливим компонент емоційної сфери є тривожність, що є певною властивістю особистості людини, яка проявляється у певній схильності до переживання психічного стану тривоги та пов'язане із

деяким очікуванням неблагополуччя у різноманітних видах діяльності.

Встановлено, що в поняття «емоційна сфера» інтегровані такі феномени, як емоційність, емоційні стани, потреби, мотиви тощо. Під емоційною сферою слід розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка включає в себе почуття, емоції, тривожність та самооцінку.

Емоції є певним процесом відтворення реакції людської психіки на явища та предмети об'єктивного світу, що виявляють себе в біологічно обумовлених переживаннях. Почуття та емоції розрізняють відповідно до їх тривалості, сили, швидкості виникнення, глибини та дієвості. В залежності від їх величини виділяють певні емоційно-чуттєві стани (часом просто емоційні стани), які являють собою деякий тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки військовослужбовця. До даних станів належать: настрій, переляк, боязкість, страх, афект, стрес, фрустрація, афективний страх та паніка.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було проведено експериментальне дослідження, яке проводилося на базі Головного клінічного госпіталю міста Києва. Пошук вибірки здійснювався з поміж пацієнтів госпіталю, які зазнали фізичної травми під час бойових дій. Вибірку склали 30 осіб – колишніх військових, які приймали участь у військових діях.

Для з'ясування особливостей фізичної травми військовослужбовців була розроблена спеціальна анкета, яка складалася з 5 питань. Сутність даних питань полягала в з'ясуванні, того коли була отримана травма, скільки часу пройшло після травми, яка саме ця фізична травма, які негативні психічні стани з'явилися після отримання фізичної травми та як погіршилось самопочуття військового після травми.

Також було підібрано ряд методик дослідження негативних психічних станів у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми. Однією з причин виникнення депресивних станів є виснаження нервово-психічного потенціалу внаслідок тривалого стресу чи психотравми. Депресія – специфічний афективний стан індивіда, що характеризується негативними емоціями, а також трансформацією мотиваційної, когнітивної та поведінкової сфер. У стані депресії індивід відчуває болісно-тяжкі переживання, такі як туга, розпач, страхи, пригніченість, почуття провини за минулі події, безпорадність-інфантильність перед обличчям життєвих труднощів. Депресивні стани, як правило, характеризуються зниженою самооцінкою, скептицизмом, схильністю нікому не довіряти, безініціативністю,

стомлюваністю, падінням активності та ін.

Висновки. Були встановлені основні клінічні симптоми військовослужбовців при посттравматичних стресових порушеннях: занадто велика збудливість; перебільшене реагування; емоційне притуплення; агресивність; порушення концентрації уваги та пам'яті; депресія; загальна тривожність; напади люті; зловживання лікарськими та наркотичними речовинами; непрохані спогади; галюцинаційні переживання та проблеми із засипанням; виникаючі думки про самогубство; «провина за те, що вижив».

Емпірично було досліджено негативні психічні стани у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми. В досліджуваних чітко простежувалися такі негативні психічні стани як депресія, агресивність та напади люті.