

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ЛАБОРАТОРІЯ УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА
ІМЕНІ КАГАЛЬНЯК ГАННИ ІВАНІВНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ЛАБОРАТОРІЯ МЕТОДОЛОГІЇ І ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА



ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ
ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ»

(24 травня 2022 року)

Умань - 2022

Рекомендовано до друку вченою радою факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 12 від 26.05. 2022 р.)

Головний редактор: Перепелюк Т.Д.

Редакційна колегія: Перепелюк Т.Д., Харченко Н.А., Ольховецький С.М.

Відповідальний за випуск: Перепелюк Т.Д.

Рецензенти:

ЯКОВЕНКО Сергій, доктор психологічних наук, професор, перший проректор Київського інституту сучасної психології і психотерапії;

КІРДАН Олена, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ [збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції]. Відп. ред. Т.Д. Перепелюк. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2022. 91 с.

Збірник тез «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг» створений за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, яка відбулася 24 травня 2022 року. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань впливу екотренінгів на психологічне здоров'я особистості; окреслено форми та методики організації тренінгів зі студентами в умовах дистанційного навчання; охарактеризовано екзистенційно-психологічні впливи пандемії COVID-19 на особистість студентів і викладачів; переживання населенням ситуації війни України проти росії; визначено перспективи подальших досліджень тренінгових технологій. Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, студентам вищих навчальних закладів та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією діяльності у кризових ситуаціях. м. Умань, 2022.

ЗМІСТ

Байда Світлана Петрівна ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ	5-7
Гайдиш Юлія Анатоліївна ДИТЯЧА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ЗІ СТАВЛЕННЯМ БАТЬКІВ ДО ДИТИНИ	8-11
Гриньова Наталія В'ячеславівна ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД	12-14
Данилевич Лариса Арсеніївна ЕКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУТНОСТІ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ	14-16
Діхтяренко Світлана Юріївна ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ	16-19
Дудник Оксана Андріївна ТРЕНІНГ ЯК НАПРЯМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА УПРАВЛІНСЬКОЇ ДОПОМОГИ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	19-22
Жуковська Евеліна Миколаївна ЕКОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ	22-25
Зливков Валерій Лаврентієвич ОСОБЛИВОСТІ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	25-27
Котух Олена Вікторівна ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ	27-30
Левус Надія Ігорівна, Стасів Софія Тарасівна ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ АСЕРТИВНОСТІ У ПСИХОТРЕННГОВІЙ РОБОТІ	30-35
Лівандовська Інна Антонівна КОРЕКЦІЙНО ВІДНОВЛЮВАЛЬНА РОБОТА З СИРОТАМИ ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В ДИТЯЧИХ БУДИНКАХ СІМЕЙНОГО ТИПУ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОГОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	35-38
Лукомська Світлана Олексіївна МОДЕЛЬ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМ ВІЙНИ (ADAPT)	39-41
Міщенко Марина Сергіївна ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ	42-44
Перепелюк Тетяна Дмитрівна ЗДОРОВ'Я ЯК КРИТЕРІЙ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	44-47
Поліщук Олена Романівна МЕТОДИ САМОПРОГРАМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА УСПІХ	47-49
Станішевська Вікторія Іванівна, Діхтяренко Алла Анатоліївна ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ	50-52
Ткачук Діана Анатоліївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	52-56
Харченко Надія Анатоліївна, Петровська Ірина СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ТА ВТРАТИ РІЗНИМИ ВІКОВИМИ ГРУПАМИ	56-60

Харченко Надія Анатоліївна ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ	60-62
Шеленкова Наталія Леонідівна, Бєляєва Леся Миколаївна ПРОФЕСІЙНІ ДЕФОРМАЦІЇ ПЕДАГОГА	62-64
Шулдик Галина Олексіївна, Шулдик Анатолій Володимирович ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	64-67
Юрченко Наталія Юріївна ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ АКАДЕМІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ	67-72

Байда Світлана Петрівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ

Проблема якості стану навколишнього середовища турбує все світове співтовариство ось уже декілька останніх десятиліть. Саме тому формування екологічної свідомості є особливо важливим у наші дні. Вивчення формування екологічної свідомості з допомогою соціологічних методів дозволяє краще зрозуміти галузь їх застосування у світі, що глобалізується та спостерігати їхню дію на практиці в різних регіонах України.

Під перетворенням навколишнього середовища або екологічною модернізацією ми розуміємо зміни, диктовані сучасними нормами та вимогами, виконання яких призводить до усунення проблем між людиною та середовищем її проживання. Обговорення цієї проблематики було розпочато ще наприкінці минулого століття, коли ігнорування протиріч між діяльністю людини та основними законами природи досягло свого апогею і не могло продовжуватися через згубні наслідків природи [3, с.80].

Екологічна свідомість включає в себе сукупність всіх знань і уявлень людини про їх взаємозв'язок з природою. На цій основі формується позитивне ставлення до навколишнього середовища, а також розуміння людиною того факту, що вона теж є її частиною [1, с.9].

Якщо розглядати поняття «екологічної свідомості» ширше, то можна прийти до висновку, що це сфера суспільної та індивідуальної свідомості, пов'язана з розумінням природи, як частини буття [3, с.80].

На сьогоднішній день існує два основних види екологічної свідомості: антропоцентричний та екоцентричний. В основі першого стоїть людина та її усвідомлення як відокремлений від довкілля елемент. Люди з таким видом екологічної свідомості ставлять свої проблеми вище за проблеми природи і використовують її як інструмент реалізації своїх цілей. Такий вид свідомості

був характерний для індустріальної епохи, але зараз присутній у багатьох людей. Екоцентричний тип екологічної свідомості є прямою протилежністю до попереднього.

Людина, що має такий тип свідомості, розуміє, що вона є частиною природи, живе разом з нею в гармонії, мінімізуючи вплив на неї. Багато хто схиляється до думки про те, що екоцентричний вид екологічної свідомості – усвідомлений крок людства назад, і що сучасна людина має мати проміжний тип свідомості, що характеризується дбайливим ставленням до природи [2].

Виокремлюють кілька основних елементів екологічної свідомості: теоретичні знання – наукові поняття про природу та глобальні екологічні проблеми; усвідомлення – формування свідомої позиції щодо навколишнього середовища; ставлення – розуміння природи як унікальної цінності та джерела матеріально-духовних сил людини; навички – можливості практичного освоєння довкілля та її охорона; діяльність – участь у вирішенні екологічних проблем [1, с.10].

Шляхи ефективного формування екологічної свідомості нині дуже різноманітні. Найцікавіші з них – екологічний туризм та екологічна психологія. Екологічний туризм – це туризм, що поєднує в собі відпочинок, розваги та екологічна освіта для мандрівників. Найчастіше екологічний туризм передбачає відвідування природних територій, що добре збереглися, представлених національними та природними парками [5, с. 300].

Екологічна психологія – навчальна дисципліна, яка запроваджує виховання у людини екологічної свідомості. Вона ґрунтується на вивченні психологічних властивостей навколишнього середовища, його вплив на поведінку та сприйняття людини, вплив антропогенної середовища на екологічний стан нашої планети. Розуміння основних принципів дисципліни, особливо у юнацькому віці, дозволяє підвищити рівень екологічної свідомості та, як наслідок, уникнути глобальних катастроф.

Опираючись на опитування студентів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, можна стверджувати, що

найбільш ефективним способом покращення екологічної ситуації на планеті студентська молодь вважає збільшення рівня екологічної свідомості громадян (43%), посилення екологічного законодавства, жорсткий контроль над усіма викидами (35%), використання безвідходних технологій (22%).

Отже, сформована екологічна свідомість дозволяє людині усвідомлювати, що природа – це єдина цілісна екосистема, метою якої є двостороннє задоволення потреб. Правильне функціонування цієї системи дозволяє людству не лише вирішувати глобальні екологічні проблеми, але й запобігати їм ще до появи. Життя в гармонії з природою може зберегти дорогоцінні для нас ресурси і зробити наше життя на планеті безпечнішим і приємнішим.

Література

1. Аксаріді П. Н. Екологічне свідомість та екологічна культура – правильний шлях до вирішення екологічних проблем. *Поліматис*. 2017. № 8. С. 8-13.

2. Басова Є. Н. Екологічна свідомість як фактор екологічної модернізації. *Проблеми соціокультурної та політичної модернізації: людина, комунікація, середовище* : Матеріали XII регіональної науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ: 2018. С. 41-45.

3. Казанцева С. І. Від екологічної освіти – до екологічної свідомості. *Науково-методичний журнал «Наука та освіта: Новий час»*. 2019. №1 (14). С. 80-82.

4. Корінна І. Б., Попова Н. М. Формування екологічної свідомості студентів ВНЗ як основа екологічної безпеки. *Виховання про навчання: теорія, методика та практика*. Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2018. С. 75-77.

5. Кузьменко Ю. В. Формування екологічної свідомості студентів засобами екологічного туризму. *Проблеми формування ціннісних орієнтирів у вихованні сільської молоді: матеріали науково-практичної конференції*. Київ, 2014. С. 300–301.

Гайдиш Юлія Анатоліївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ДИТЯЧА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ЗІ СТАВЛЕННЯМ БАТЬКІВ ДО ДИТИНИ

Аналіз сучасного стану проблеми та основного напрямку розвитку наукових доробків щодо тривожності демонструє, що вона вважається особливістю емоційно-чуттєвої сфери, яка передбачає наявність виснажливих емоцій, часто з несвідомої причини. Тривожність вважається властивістю особистості, яка відповідальна за реакцію тривоги, сприйняття об'єктивно безпечної ситуації як загрозової та окреслюється як стан напруженості. Причина її появи в основному психологічна. Недостатнє дослідження особливостей і причин тривожності у молодших школярів може призвести до некоректної діагностики та невідповідних методів роботи з ними.

Тривога проявляється в чотирьох сферах життя: фізичній, емоційній, поведінковій, а також у моделях мислення та взаємин. Кожен індивід з високою тривожністю характеризується всіма цими компонентами, хоча одна з них може переважати. Якщо людина схильна до частої і сильної тривожності (низький поріг тривожної реакції) – вважається, що тривожність є рисою особистості [2].

Дослідження чинників виникнення дитячої тривожності дозволив зробити висновок, що у науковій літературі виокремлюють наступні передумови її виникнення:

- сварки між людьми, які однаково близькі дитині, коли вона змушена вставати на бік одного проти іншого;
- несумісність різних систем вимог дорослих, які висуваються перед дитиною;
- невідповідність часто перебільшених вимог батьків і реальних можливостей дитини;

– орієнтація батьків на кінцевий результат у діяльності. Коли дитину оцінюють за певними наслідками її дій, креативність змінюється на страх або негативну впевненість: «я точно не зможу»;

– некоректні моделі виховання (емоційна холодність, надмірна турбота) не відповідають основним психологічним потребам дитини у любові, незалежності [3].

Вказані чинники є передумовою формування таких взаємин між батьками і дітьми, які за даними науковців супроводжують дітей з самого народження та формують певний тип взаємодії дитини з найближчими родичами – тип прихильності. Відповідно до проведених досліджень низкою науковців було встановлено [1, 4, 5], що якщо певна неконструктивна форма взаємодії батьків з дитиною є постійною, то формується ненадійний тип прихильності, що диференціюється як амбівалентний, уникаючий та тривожний. Аналіз психологічних джерел дозволив встановити, що будь-який прояв ненадійного типу прихильності взаємодії дитини з батьками є механізмом, що запускає процес формування тривожної поведінки, яка у подальшому стає стійкою властивістю особистості.

Емпіричне дослідження тривожності у молодших школярів дозволив встановити розподіл дітей за досліджуваною ознакою у групі (тест тривожності Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі). Було встановлено, що низький рівень тривожності мають 25%, помірний 55% та високий 20% школярів. Дослідження типу прихильності («Шкала типу прихильності» К. Кернс) та зв'язку з тривожністю встановив взаємозв'язок між цими двома змінними, що виражалися у відсотковому співвідношенні їхнього розподілу у групі. А саме, надійний тип прихильності мали 35% школярів, ненадійний (помірний) 60% та ненадійний-дезорганізований 5% (рис.1).

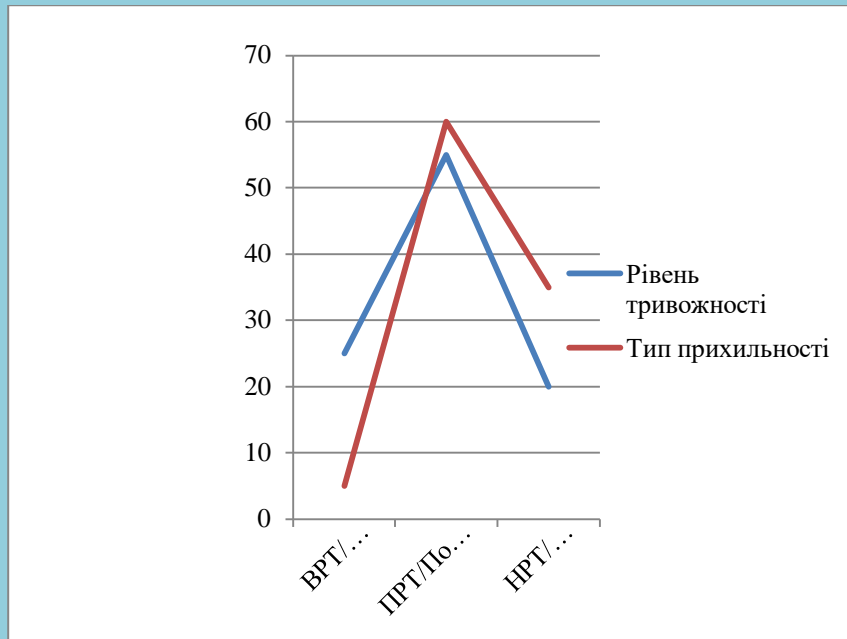


Рис. 1. Порівняльний аналіз рівня тривоги (РТ) з типом прихильності.

Дані отримані у дослідженні про ставлення батьків до дітей («Тест-опитувальник батьківського ставлення» О.Я.Варга, В.В.Столін) демонструють, що батьки тривожних дітей частіше, ніж не тривожних, приписують їм особисту та соціальну некомпетентність як неуспішність. Вони хочуть більше піклуватися про своїх дітей, контролювати їхню поведінку, прагнути послуху. Батьки вимагають дисципліни, висувають до них свої вимоги, ставлять перед ним суб'єктивно важкі цілі. Крім того, батьки тривожних дітей віддаляються від них, а не прагнуть до емоційної близькості. Через погане емоційне спілкування з батьками у дитини порушується процес спілкування з оточуючими, вона не проявляє ініціативи у спілкуванні, на відміну від не тривожних, тому що не впевнена в правильності власного рішення, дій. Симбіотичні стосунки між батьками і дитиною призводять до порушення спілкування дитини. Порушення емоційного контакту з батьками також призводить до підвищеної тривожності дітей. Дослідження основних типів ставлення батьків до тривожних дітей виявило, що переважне їхнє ставлення до школярів – як до «маленьких невдах», які потребують постійного контролю. У порівнянні з батьками не тривожних дітей, батьки тривожних дітей частіше вважали своїх дітей вразливими до «поганого впливу», що вимагало жорсткого

контролю над їх життям. Тому батьків більше засмучують невдачі та непристосованість своїх дітей, передають це їм у формі раціоналізованих зауважень.

Узагальнюючи вищесказане, можна відзначити, що батьки тривожних дітей, з одного боку, прагнуть контролювати вчинки та процес розвитку дитини, але водночас самі чітко не уявляють, якого результату у вихованні хочуть досягти. Це підтверджує припущення про суперечливе ставлення до дітей у сім'ях школярів з високим рівнем тривожності, що виявляється у нестабільності поведінки та вимог батьків, та в їхній авторитарній, домінантній позиції. Комуникативні, когнітивні, емоційні, поведінкові механізми батьківської взаємодії тривожних школярів – не конгруентні та не узгоджені між собою.

Література

1. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 477с.
2. Мерлин В. С. Типы зависимости свойств темперамента от свойств нервной системы. *Вопросы психологии*. 1973. №6. С.39–50.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: НПО «Модек», 2000. 304с.
4. Ainsworth M. D. S. *Infancy In Uganda, Infant Care and the Growth of Love*. 1st ed. The Johns Hopkins Press, 1967. 471 p.
5. Vertue F.M. From adaptive emotion to dysfunction: an attachment perspective on social anxiety disorder. *Pers Soc Psychol Rev*. 2003.7(2). 91p.

Гриньова Наталія В'ячеславівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД

Науково-психологічні дослідження констатують, що для кожної жінки вагітність є особливим та унікальним періодом життя, який з одного боку приносить радість материнства, а з іншого величезну відповідальність за життя і здоров'я майбутнього малюка. Такий складний і відповідальний відтинок онто- й соціогнезу для вагітної жінки є екзистенційно значущим і цілком неповторним та означений сильними за рівнем прояву численними різномодальними переживаннями і вкрай специфічними відчуттями [1].

Батьківське ставлення до майбутньої дитини ґрунтується на батьківських уявленнях та установках. У сучасному суспільстві, жінки незалежно від наявності-відсутності або очікування дитини практично однаково розподіляють мотиви її народження. На перший план виходять мотиви, пов'язані безпосередньо з самою дитиною, що робить її самоціллю, а не засобом досягнення інших цілей [2].

Успішне виношування і народження здорової та повносправної дитини залежить від впливу багатьох значущих чинників: від успадкованої генетичної інформації від батьків та стану їхнього здоров'я до психоемоційного стану і соціально-побутового комфорту майбутньої породіллі. Загальновизнаним фактом постає те, що психофізичне здоров'я дитини закладається ще у пренатальному періоді онтогенезу, а різноманітні афективні дисбаланси і дисфункції істотно впливають на депресивність, стресогенність і тривожність як матері, так майбутньої дитини. Психоемоційні розлади можуть слугувати причиною різноманітних патологічних станів і матері, і дитини, адже цей нероздільний симбіоз двох життів перебуває у перманентному взаємозв'язку на всіх рівнях [3].

До психічних розладів у післяпологовому періоді належать: материнська меланхолія, післяпологова депресія, післяпологовий психоз [3].

Таким чином, важливою умовою для комфортного та спокійного протікання післяпологового періоду, успішної адаптації жінки до системи «мати-дитина», піднесеного та урівноваженого психоемоційного стану є участь у заходах медико-психологічної підтримки разом із чоловіком для жінок з порушенням емоційної сфери в період вагітності. Участь у психопрофілактичній роботі після пологів для жінок з пригніченим емоційним станом і з вираженим фрустраційним навантаженням не дає такого задовільного самопочуття та оптимального психоемоційного стану.

Щоб уникнути виражених і затяжних порушень психоемоційного стану і більш дієвого способу адаптації матері після пологів, необхідна участь сімейної пари в комплексній системі медико-психологічної підтримки в період вагітності, яка охоплює всі триместри вагітності і розглядає не окрему жінку, а сім'ю в цілому, і має індивідуальний підхід до кожної вагітної, дозволяючи провести корекцію можливих відхилень протягом найважливішого періоду в житті жінки.

Отже, основними умовами позитивного перебігу післяпологового періоду є психологічна готовність до материнства, прийняття нової соціальної ролі матері та готовність сім'ї до народження нового її члена. Основними стратегіями психологічної допомоги жінці слід вважати довгострокові програми психологічного супроводу, в яких одним з головних завдань діяльності психолога є підготовка жінки до пологів, а також реалізація експрес-програм, спрямованих на забезпечення такої підготовки.

Література

1. Абрамченко В. В. Перинатальна психологія: теорія, методологія, досвід. П.: ІнтелТек, 2004. 350 с.
2. Радостева А. Г. Вплив сімейних відносин на батьківські настанови. Фундаментальні дослідження. 2013. № 8. С. 1238–1242.
3. Романій І. Страхі під час вагітності.

<http://beremennost.net/strakhi-vo-vremya-beremennosti> (дата звернення: 28.03.22)

Данилевич Лариса Арсеніївна
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини,
м. Умань

ЕКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУТНОСТІ

ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

У сучасному суспільстві постійні зміни у різних сферах діяльності зумовлюють нові вимоги до особистості, коли зростає необхідність більших зусиль для регуляції власного стану та формування адаптивної поведінки у середовищі. Оскільки особистісні психологічні ресурси є основою формування стратегій активної поведінки, вони сприяють подоланню проблем особистості в її життєвому середовищі. Важливою функцією ресурсів особистості є запобігання, усунення або зниження стресу.

Особистісні психологічні ресурси та індивідуальні можливості окремої людини проєктують відповідні стратегії поведінки, які в своїй сукупності мають формувати механізми психічної саморегуляції подолання стресу, тривоги, страхів тощо. Процес психічної саморегуляції функціональних станів особистості та його аспекти досліджені на основі різних наукових підходів до розуміння особистісних ресурсів. Зокрема, О. Змановська пояснює ресурси особистості, як важливі для життя якості та компенсаторні можливості і відносить до них наступні компоненти: здоров'я і цінності здорового способу життя; зовнішню привабливість, товариськість, активність; цілеспрямованість; досягнення; вищі почуття (совість, відповідальність, почуття обов'язку, співчуття, віра); здатність до співпраці; інтелект та спеціальні здібності; творчість, хобі; професійна кваліфікація, діяльність (робота, навчання); любов, дружбу, значущі особисті стосунки; життєвий досвід; духовність [1].

Важливим особистісним ресурсом є життєстійкість особистості. Один з перших дослідників та авторів концепції життєстійкості С. Мадді вважає, що ця якість є інтегральною особистісною рисою, відповідальною за успішність подолання життєвих труднощів, і визначив наступні її складові: 1) залученість; як найкращий спосіб знайти цікаве і цінне для себе, активна участь у всьому, що відбувається. 2) контроль; готовність контролювати події свого життя; готовність з боротьбою та діями впливати на події, що відбуваються навколо, на їх результат, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований; 3) прийняття ризику: володіння розвиненим почуттям контролю, сприймання ситуації, як досвід, і готовність його приймати і бути відкритими до світу та оточення. На думку автора, ці якості допомагають ставати мудрішими, набувати власний досвід, який би він не був - позитивний чи негативний; щодо ризику покладена ідея розвитку через активне засвоєння знань з власного досвіду.

На думку ученого Д. Форрестера, високий рівень технологічного виробництва та діяльності вимагає також високого рівня розвитку самої особистості та її взаємодії з навколишнім середовищем. Тому, зі зміною ставлення особистості до світу мають формуватися нові елементи екологічної культури та нові вимоги до особистості: індивідуальні якості мають гармонійно поєднуватися з високим рівнем професійної кваліфікації, володінням комунікацією як у професійній сфері, так і життєдіяльності. Найголовнішим на думку ученого є те, щоб усі якості були у єдності з соціальною відповідальністю, моральними та загальнолюдськими цінностями, високою культурою ставлення до природи та до оточуючого світу [1].

Отже, сучасна особистість, як психосоціальна істота, має розвивати саморегуляцію як цілісну систему психічних засобів, за допомогою чого формується здатність цілеспрямовано керувати власною активністю, критично мислити, набувати життєву мудрість та соціалізуватися у змінюваному середовищі.

Література

1. Гуменюк Г.В. Розвиток життєстійкості фахівця – вектор екологізації професійного середовища. Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища : матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (15 травня 2020 року, он-лайн) /за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 141 с.

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

ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Питання вивчення травматичного стресу постає особливо актуально на Україні під час жорстокої російсько-української війни. Події, які зараз відбуваються – це події, які здатні викликати травматичний стрес.

Травматичний стрес виникає в учасників бойових дій, поліцейських, пожежників та жертв пожеж, а також жертв аварій, насильницьких злочинів, в результаті заподіяння моральної шкоди. До травматичного стресу призводять тортури, голод, бідність, несподівана вагітність, сімейний стрес, біль, нестерпна спека чи холод, статус біженця, важка хвороба чи інформація про невиліковну хворобу, смерть чи хвороба близьких, утрата житла й майна, «невидимий стрес» радіаційної загрози чи бактеріологічного зараження тощо.

Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері аналогічно з фізичними порушеннями. У цьому випадку (згідно існуючих концепцій) порушується структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, система пам'яті, емоційні шляхи навчання. Як стресори в таких випадках виступають травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що

мають потужний негативний наслідок, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких.

Під «нормальним» людським досвідом розуміють такі події, як втрата близької людини, що відбулася в силу природних причин, важка хронічна хвороба, втрата роботи, сімейний конфлікт та ін. До стресорів, які виходять за рамки нормального людського досвіду, належать ті події, які здатні травмувати психіку практично кожної здорової людини: стихійні лиха, техногенні катастрофи, а також події, що є результатом цілеспрямованої, нерідко злочинної діяльності (диверсії, терористичні акти, тортури, масове насильство, бойові дії, потрапляння в «ситуацію заручника», руйнування власної будівлі і т.п.).

Такі події докорінно порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні.

Виділено такі чотири характеристики травми, здатної викликати травматичний стрес: 1) те, що подія усвідомлюється, тобто людина знає, що з нею сталося і через що у неї погіршився психологічний стан; 2) цей стан зумовлено зовнішніми причинами; 3) пережите руйнує звичний спосіб життя; 4) подія, що відбулась, викликає жах і відчуття беспорядності, безсилля щонебудь зробити.

Травматичний стрес – це переживання особливого роду, результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу. Це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за рамки нормального людського досвіду. Обсяг явищ, що викликають травматичні стресові порушення, досить великий і охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному здоров'ю або образу «Я».

Психологічна реакція на травму включає в себе три відносно самостійні фази, що дозволяє охарактеризувати її як розгорнутий у часі процес. Перша фаза – фаза психологічного шоку – містить два основних компоненти: пригнічення активності, порушення орієнтування в навколишньому

середовищі, дезорганізація діяльності; заперечення того, що сталося (своєрідна охоронна реакція психіки). У нормі ця фаза досить короткочасна. Друга фаза – вплив – характеризується вираженими емоційними реакціями на подію і її наслідки. Це можуть бути сильний страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення – емоції, що відрізняються безпосередністю проявів і дуже сильною інтенсивністю. Поступово ці емоції змінюються реакцією критики або сумнівами в собі. Вона протікає по типу «що було б, якби ...» і супроводжується болючим усвідомленням незворотності того, що сталося, визнанням власного безсилля і самозвинувачуванням. Характерний приклад – описане в літературі почуття «провини того, хто вижив», що нерідко доходять до рівня глибокої депресії. Ця фаза є критичною в тому відношенні, що після неї починається або процес одужання (відреагування, прийняття реальності, адаптація до нових обставин, що виникли), тобто третя фаза нормального реагування, або відбувається фіксація на травмі і подальший перехід постстресового стану в хронічну форму.

Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, зачіпають всі рівні людського функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної і соціальної взаємодії), призводять до стійких особистісних змін не тільки у людей, що безпосередньо пережили стрес, але й у членів їх сімей.

Наслідки травми можуть проявитися раптово, через тривалий час, на тлі загального благополуччя людини, і з часом погіршення стану людини стає все більш вираженим.

Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у них в майбутньому посттравматичного стресового розладу. Дослідження показують, що в 1/5 частини осіб, які пережили травматичні ситуації, виникає посттравматичний стресовий розлад. Четверта ж частина людей успішно адаптується, ефективно функціонує і якісно виконує соціальні функції. Фахівці пов'язують це із здатністю успішно адаптуватися в екстремальних та субекстремальних умовах.

Література

1. Охременко О.Р. Постстресові розлади. К. : Видавництво «Хімджест», 2004 р. 102 с.
2. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навчальний посібник : М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
3. Сельє Г. Стресс без дистресса. Режим доступу : <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
4. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів : навч. посібник. К. : Здоров'я, 2005.

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

ТРЕНІНГ ЯК НАПРЯМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА УПРАВЛІНСЬКОЇ ДОПОМОГИ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Психологічні служби або посади практичного психолога з'являються сьогодні у різних сферах суспільного життя: освіта, армія, політика, спорт, охорона здоров'я, пенітенціарна служба, промисловість, бізнес та інш. На виробництві, в промисловості зростає значення професійної орієнтації працівників, як способу досягнення збалансованості між професійними інтересами, можливостями людини, вимогами керівництва та потребами суспільства.

Імідж, престиж організації (фірми, підприємства тощо) значною мірою визначає наявність психологічної служби. Для керівництва людьми потрібно знати їх психологію, а це можливо завдяки старанням фахівців-психологів, чий знання, практичні напрацювання суттєво допомагають керівникам у роботі з

кадрами. Йдеться, насамперед, про психологічні дослідження, що можуть вплинути на формування світогляду людей, оптимізацію розстановки кадрів, поліпшений соціально-побутових умов працівників, дотримання соціальної справедливості, стимулювання праці тощо.

Сьогодні діяльність психологічної служби підприємства чи організації ґрунтується на фундаментальних та експериментальних розробках в практичній психології економіки і бізнесу. Її основні *завдання*:

- соціально-психологічне навчання людей для роботи у нових економічних умовах;
- створення найбільш ефективної структури управління підприємством, навчання доцільним прийомам діяльності управлінців;
- стратегія розвитку соціального партнерства або розв’язання різного роду конфліктних ситуацій та розробка заходів щодо попередження непорозумінь у майбутньому;
- застосування психологічних механізмів актуалізації потреб людини за допомогою реклами.

Психологічна служба на підприємстві – особливий підрозділ в структурі організації, основна функція якого полягає в підвищенні ефективності виробництва за допомогою проведення психологічних заходів з персоналом.

Однією із найбільш поширених форм діяльності практичного психолога на виробництві, підприємстві є тренінг.

Термін «тренінг» (від англ. train, training – навчання, виховання, тренування) має чимало визначень. У 80-х рр. ХХ ст. Л. А. Петровська розглядала соціально-психологічний тренінг як «засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних настанов, умінь і досвіду в галузі міжособистісного спілкування», «засіб розвитку компетентності», «засіб психологічного впливу».

В. Паригін вважає тренінг методом групового консультування, активним груповим навчанням, орієнтованим на навчання професійно корисним навикам та адаптації до нової соціальної ролі з відповідною корекцією «Я-концепції» та само оцінки. І. Авдєєва та І. Мельникова розглядають тренінг як

багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи й організації з метою гармонізації професійного й особистісного буття людини.

Тренінг – це практика психологічного впливу, яка ґрунтується на активних методах групової роботи з метою оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, розвитком комунікативних здібностей працівників, рефлексивними навиками, здатністю аналізувати ситуацію, поведінку, стан і членів групи, і особистий, умінням адекватно сприймати себе й оточуючих. Психологічні тренінги проводяться для співробітників комерційних фірм, політиків, педагогів, торгових представників, менеджерів, підприємців та інших соціальних груп. Тренінг сприяє формуванню та корекції норм особистісної поведінки та міжособистісної взаємодії, а також розвитку здатності гнучко реагувати на ситуацію, швидко змінюватись у різних умовах і групах.

У процесі такого навчання створюються можливості для негайного застосування отриманої теоретичної інформації на практиці. З цією метою, коли проводять заняття, моделюються різні поширені ситуації. Завдяки такій інтенсивній формі навчання з'являється можливість зачепити глибинні особистісні та емоційні структури кожного учасника тренінгової групи.

Регулярне проведення психологічних тренінгів дозволяє компаніям готувати висококваліфіковані кадри без відриву від основного виду діяльності, співробітники, які регулярно відвідують заняття такого роду, демонструють хорошу адаптивність в колективі, відмінні особистісні якості та швидкий кар'єрний ріст.

Література

1. Верко С.С. Психолог в організації: «за» і «проти» *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. К., 2002, Т.4. С. 207-211.
2. Легка Л.М., Семенча Л.Г. Організація діяльності психологічних служб : навч. посіб. Львів : «Новий Світ – 2000», 2009. 372 с.

3. Малхазов О. Р. Психологія праці: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 208 с.

4. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К. : МАУП, 2004. 192 с.

5. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник / М. Копитко, Л. Томаневич. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 128 с.

Жуковська Евеліна Миколаївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ЕКОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Формування ідентичності в ранньому юнацькому віці завершується більш структурованою системою ціннісних орієнтацій, яка визначає життєві пріоритети та послідовність постановки та реалізації цілей. З'являються досить визначені міркування щодо того, ким бути і як будувати своє подальше життя. Завдяки відчуттю індивідуальної само тотожності, єдності та наступності власного «Я» молода людина готова вибирати життєві цілі, формувати життєві плани, будувати життєві перспективи, робити зважений, обміркований життєвий вибір.

Характерною рисою розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є вироблення її світогляду, тобто системи поглядів на світ, суспільне життя, його минуле і майбутнє, на мораль, науку, мистецтво, на людину і сенс її життя. Світогляд, становлячись, регулює взаємини юнаків та дівчат, впливає на формування їх ціннісних орієнтацій, на поведінку, ставлення до людей і проектування свого майбутнього.

У ранньому юнацькому віці моральна свідомість особистості піднімається на вищий щабель, ступінь свідомих моральних переконань. Молода людина

обирає доцільні форми поведінки в різних ситуаціях, виходячи з власних моральних настанов і переконань.

Становлення моральних якостей старшокласників тісно пов'язане з формуванням їх моральних ідеалів. Моральні ідеали виступають як взірець, з яким учні зв'язуються у процесі свідомого самовиховання та самоудосконалення своєї особисті. Ідеали старшокласників стають більш узагальненими та усвідомлюються ними вже не у вигляді конкретної особи, як у підлітковому віці, а як певна система вимог до моральних якостей особистості.

В сучасних умовах розвиток екологічного світогляду особистості має підтримуватись екологічною просвітою та самоусвідомлення через формування особистісних якостей людини, яка здатна розв'язувати глобальні проблеми, забезпечувати власний саморозвиток, та формування відповідного соціокультурного середовища. Любов Френчак у своїх дослідженнях визначає, що екологічна свідомість є найвищою формою відображення реального відношення до себе а оточуючих, яка відповідає за цілісне бачення та усунення внутрішніх та зовнішніх проблем, процесу усвідомлення єдності протиріч та можливостей самореалізації, вимог середовища тощо. Підвищення ефективності процесу формування екологічної свідомості можливе через гармонізацію змісту, впровадження особистісно-орієнтованих інтерактивних методик та технік освіти і виховання, спрямованих на формування мотиваційно-ціннісних і поведінково-діяльнісних складових екологічної свідомості і поведінки, мотивів самореалізації.

Формування екологічно орієнтованої свідомості особистості припускає таку перебудову поглядів і уявлень людини, коли розкриті нею смисли стають нормами і одночасно нормами її поведінки по відношенню до самого себе та соціуму в цілому. Слід підкреслити, що всі сучасні глобальні проблеми мають антропологічну причину, витоки якої закладені в глибинах свідомості людини, в її ціннісних орієнтаціях, моделях ставлення до самого себе, світу природи і світу, і для їх усунення необхідно формування іншого світогляду, створення

нової суб'єктивної загальної картини світу, яка б передбачала наявність в ній людини та суспільства.

Екологічна свідомість особистості залежить від рівня зрілості світогляду особистості, вона є тим, навколо чого групуються думки та почуття суб'єкта і завдяки чому відбувається регуляція його поведінки. Є цілком зрозумілим, що екологічна свідомість особистості не може виникати, успішно розвиватися та формуватися сама по собі. Становлення екологічної свідомості особистості є складним, багатоплановим та тривалим процесом, основа якого закладається, перш за все, у сім'ї, коли формується світогляд, настає усвідомлення не тільки родинного (через батьків), суспільного (через оточення), а й духовно-кровного зв'язку та глибокої спорідненості з оточуючим середовищем, з його духовною та матеріальною культурою.

Отже, екологічна свідомість особистості має включати рефлексивну здатність індивіда (зверненість на самого себе) ідентифікувати себе з певним оточуючим середовищем – екоспільнотою, водночас протиставляючи та, іноді, дистанціюючи себе від інших екогруп. Екологічну свідомість пропонуємо розглядати як відносно стійку систему значень та смислів. Вказані значення стосуються уявлень про себе як представника певної екоспільноти (позитивна екоідентифікація), усвідомлення себе суб'єктом у межах своєї екологічної спільноти та психологічних особливостей останньої, тотожності з екоспільнотою.

Література

1. Андреев А. С. Психологічні аспекти екологічних проблем й екопсихологічні тренінги / Олександр Сергійович Андреев // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. 7, Вип. 19. Екологічна психологія / [за редакцією акад. С. Д. Максименка]. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 18-23.
2. Волкова А. С. Екологічне виховання школярів. К. : Знання, 1985. 46 с.

3. Львовчкіна А. М. Екологічна психологія. К. : Міленіум, 2003. 122 с.
4. Набочук О. Ю. Психологічні функції та субструктури екологічної свідомості особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. Вип. 686. С. 103-108.

Зликов Валерій Лаврентієвич
*Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ*

ОСОБЛИВОСТІ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність наукового аналізу проблем ідентичності зумовлена її соціальною значущістю, зв'язком із ключовими соціальними процесами, однак з 24 лютого 2022 року вона набула для українців нових, особистісних сенсів. Війна – це більше колективний, а не індивідуальний досвід, а тому не можна ігнорувати руйнування соціальних світів, ідентичності та історії людей.

В умовах сьогодення особливого значення набуває поняття мілітарної ідентичності, оскільки під час війни весь гуманітарний дискурс є значною мірою мілітаризованим, а особливо – психологічна наука та практики, оскільки саме психологи забезпечують внутрішній світ особистості постраждалих від воєнних дій від руйнування.

З теоретичної точки зору, концепція мілітарної ідентичності часто виражається у термінах на кшталт культура, настановлення, цінності та мотивація. Її також можна описати за допомогою теорії соціальної ідентичності. За Г. Таджфелом і Дж. Тернером, люди класифікують інших як приналежних до різних груп, а потім приймають ідентичність групи, до якої вважають себе належними, зрештою порівнюючи цю групу з іншими. На думку

Г. Теджфела, кожна людина має потребу у позитивній соціальній ідентичності, яка є результатом соціального порівняння власної та чужої груп: «позитивна соціальна ідентичність може бути досягнута у більшості випадків тільки через відповідні міжгрупові соціальні порівняння [1]. Якщо військовослужбовець високо оцінює статус збройних сил і пишається своєю приналежністю до них, то це буде сприяти створенню позитивної мілітарної ідентичності, якщо особа з дитинства виховується як майбутній військовий, вороже налаштований до будь-чого, відмінного її культури, у неї формується мілітарна ідентичність, яка, зрештою, витісняє цивільну особистісну ідентичність. Відповідно, мілітарна ідентичність може бути стійкою (виражена самоідентифікація з позицією воїна, а не цивільної особи, війна вважається образом і сенсом життя), ситуативною (залежно від контексту ідентифікація себе з військовими та цивільними, що базується на пріоритеті особистих інтересів) та несформованою (відсутність прихильності або слабка прихильність армійському досвіду, зазвичай характерна для солдатів строкової служби). Загалом, мілітарна ідентичність – це багатовимірне поняття, ключовими компонентами якого є патріотизм, агресивність, войовничість та колективізм [2].

Нині весь науковий дискурс є досить емоційним, оскільки війна триває і скільки ще триватиме – достеменно невідомо. Все, що відбувається в емоційному дискурсі, має тенденцію до поляризації, ми бачимо це у поведінці українців – від мотивованої налаштованості на боротьбу до апатії, виснаження, зовсім незначна відстань. Відповідно, щоб зберегти своє психологічне здоров'я, слід наповнювати простір навколо себе, та й загалом простір культурний, науковий – сенсами української ідентичності, ключовим наративом якої, як продемонструвала ця війна, є збереження життя кожної людини. Заходи, на кшталт цієї конференції, сприяють формуванню мілітарної безпекової ідентичності, коли під час війни науковці, викладачі, практичні психологи можуть поділитися своїм досвідом, своїми напрацюваннями у безпечних умовах.

Література

1. Haidt J., Graham J., Joseph C. Above and below left–right: Ideological narratives and moral foundations. *Psychological Inquiry*. 2009. Vol. 20(2-3). P. 110-119.

2. Waytz A., Iyer R., Young L., Haidt J., Graham J. Ideological differences in the expanse of the moral circle. *Nature Communications*. 2019. Vol. 10(1). P. 1-12.

Котух Олена Вікторівна
Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ

Необхідність інтегративного підходу до сучасних досліджень самореалізації особистості зумовлена усвідомленим прагненням науковців і практиків до інтеграції різних мультидисциплінарних напрацювань у даній галузі. У широкому сенсі використання інтегративного підходу в психології спрямовано на позитивну динаміку процесів саморозкриття, саморуху, саморозвитку в континуумі часу та простору. Інтегративний підхід дозволяє вивчати самореалізацію як єдиний цілісний феномен, активний простір, схильний до самовдосконалення, зданий наповнювати реальність змістом, ставленням і переживаннями.

Визначено, що проблема самореалізації особистості в психології порушувалась у дослідженнях вчених з середини ХХ століття. Проблему самореалізації особистості можна знайти у наукових доробках вітчизняних та зарубіжних вчених, тому важливим стає визначення, людини як суб'єкта власної активності і власного перетворення (Г.О. Балл); визначення змісту і розведення понять «самореалізація», «самоактуалізація», «самоідентифікація», «саморозвиток» (І.Б. Дерманова); активності особистості у виборі життєвої

перспективи (Є.І. Головаха); дослідження професійної самореалізації (Індінов О.О.) та ін.

Самореалізація з точки зору психології, в найзагальнішому вигляді, розуміється як процес реалізації себе - це здійснення самого себе в житті і повсякденній діяльності, пошук і затвердження свого шляху в цьому світі, своїх цінностей і сенсу свого існування в кожен момент часу. Відповідно до цього трактування людині необхідно реалізувати себе, шукати себе і сенс свого життя в цьому світі.

Дослідження самореалізації виступає засобом розкриття особистісного потенціалу, прояви творчої індивідуальності, розкриттям потенційних можливостей особистості, які є основою прояву індивідуальності. Деякі дослідники визначають самореалізацію в якості компонента саморозвитку. Вона націлює особистість на повне, творче розкриття здібностей, адекватну і гнучку поведінку, виконання очікуваних дій відповідно до поставлених цілей.

Наприклад, в своїх роботах Г.О. Балл розглядав самореалізацію особистості, як поняття внутрішньої свободи що у найзагальнішому розумінні, визначається як «сукупність умов, зовнішніх або внутрішніх, які сприяють гармонійному розгортанню і виявленню різноманітних здатностей особи». В свою чергу, О.Л. Пінська вважає, що суб'єкт самореалізації, готовий приймати самостійні рішення, реалізувати заплановане, що все це відбувається за допомогою механізму психічної саморегуляції, яка характеризується специфічною активністю, спрямованістю на актуалізацію психічних резервів відповідно до особливостей ситуації діяльності і спілкування. «Самореалізація є усвідомленим, цілеспрямованим, активним самотворенням та самовиявленням особистості, що веде до саморозвитку» стверджує А.П. Лісниченко, і досліджує поняття творчої самореалізації, яку визначає «вільним, свідомим опредметненням сутнісних сил людини, втілюється в індивідуальній формі та виступає як внутрішній особистісний сенс».

Дослідження самореалізації в контексті життєвої перспективи особистості Є.І. Головахи дає змогу подати цю наукову категорію як «цілісну картину

майбутнього в складному суперечливому взаємозв'язку програмованих й очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність й індивідуальний сенс свого життя». Перспектива особистості, зауважує дослідник, є найважливішим чинником її розвитку й самореалізації. Особистість не отримує готової життєвої перспективи, а вибудовує її, змінюючи уточнюючи впродовж життя, долаючи суперечливі альтернативи.

З огляду на необхідність проектування процесу становлення особистості майбутнього психолога викликають інтерес виділені О.О. Ідіновим етапи самореалізації, а саме: актуалізація, розгортання, розв'язання. Структурними елементами першого етапу самореалізації є: соціалізація, індивідуалізація особистості, становлення її потреб, інтересів, побудова цілей, мобілізація вольових зусиль. Наступний етап – розгортання актуалізованої потреби, що передбачає процеси самопізнання, побудову самоцілі, самомоделі, здійснення самовибору, самоконтролю й самоаналізу. У процесі розгортання відбувається зняття потреби в самореалізації (розв'язання), при цьому результатом самореалізації є самоутвердження. Потреба в самореалізації на певний час задовольняється, потім з часом відбувається становлення нової потреби в самореалізації, яка знов проходить через актуалізацію, розгортання й розв'язання тощо. Саме цим обумовлюється нескінченність процесу самореалізації.

Отже, теоретичний аналіз проблеми самореалізації особистості дозволяє визначити її як унікальний соціально орієнтований шлях гармонійного особистісного розвитку людини на основі її потреб росту, розвитку та самовдосконалення, поєднаний із здобуттям професійно-практичного та духовного досвіду.

Література

1. Балл Г.А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие. *Психология в раціогуманистической перспективе: избр. работы.* 2006. С. 257-278.

2. Головаха Є.І. *Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи*. Київ, Наукова думка, 1988. 144 с.

3. Идинов А.А. Самореализация личности во внепроизводственной сфере общества: автореф....канд. филос. наук : 09.00.13. Фрунзе, 1990. 20 с.

4. Лісниченко А.П. Підготовка майбутнього вчителя до творчої самореалізації у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2011. 24 с.

5. Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномену. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2018. № 1. С. 36-41.

*Левус Надія Ігорівна,
Стасів Софія Тарасівна
Львівський національний
університет імені Івана Франка,
м. Львів*

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ АСЕРТИВНОСТІ У ПСИХОТРЕННГОВІЙ РОБОТІ

В сучасній психологічній літературі асертивність пояснюють, як вміння виражати думку й показувати свої емоції та поведінку в певних межах, які не порушують прав та психічних кордонів інших людей [1].

Вчені часто мають різні погляди на асертивність та природу її походження, так одні психологи вивчають асертивність соціально-психологічними категоріями та розглядають її поведінковий компонент – успішність особистості, незалежність, самостійність, цілеспрямованість. Інші вивчають внутрішньо-психологічний компонент у взаємозв'язку з відповідальністю, особистісною позицією, стійкістю, умінням протистояти груповому тиску.

Дж. Вольпе намагався вписати асертивність у структуру адаптивності особистості. Він зазначав, що багато людей не можуть виразити свої почуття,

які можуть виникати під час міжособистісної взаємодії через власну тривогу. Вчений запропонував долати тривогу за допомогою впевненої поведінки та відкритого висловлення своїх думок та почуттів. Навчання даної поведінки здійснювалось у вигляді тренінгів, що дозволяло розвивати соціальні навички, тим самим знижуючи тривожність [3].

Саме тому метою даного дослідження стало виявлення особистісних якостей, які супроводжують асертивність і можуть впливати на її формування у тренінговій роботі.

З цією метою були використані наступні методики: «Методика вивчення рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак, «Тест–опитувальник компонентів асертивності» О. П. Саннікової, О. І. Саннікова, Н. М. Подоляк (ТОКАС) [2], методика «Особистісна агресивність і конфліктність» Є. П. Ільїна і П. О. Ковальова, «Опитувальник емоційного інтелекту» Д. В. Люсіна, «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (FPI).

Група досліджуваних складалась із 81 особи, з них – 39 осіб чоловічої та 42 жіночої статі. Це студенти з 1 по 6 курс навчання, різних спеціальностей, середній вік – 21 рік. Дослідження проводилося в різних ЗВО м. Львова.

Для кращого розуміння впливу особистісних характеристик на рівень асертивності було проведено множинний регресійний аналіз (прямим покроковим методом).

Розглянемо, які особистісні особливості мають вплив на шкали асертивності з методики ТОКАС. Для *афективного компонента* асертивності регресійна модель пояснює 54% дисперсії, коефіцієнт множинної кореляції ($R=,738$), який визначає ступінь впливу особистісних особливостей на цей компонент та є статистично значущим. Отже, для афективного компонента асертивності важливими виявилися зниження сором'язливості та рективної агресивності. Таким чином, як стресове реагування на звичайні життєві ситуації, що протікає за пасивно–оборонним типом, так і агресивне ставлення до соціального оточення та прагнення до домінування, негативно впливають на асертивність особистості. Саме вміння добирати «золоту середину» у стосунках

з оточуючими, відстоюючи свої межі і не порушуючи межі інших, сприяє асертивності.

Для *когнітивно-сміслового компонента* регресійна модель пояснює 56% дисперсії, коефіцієнт множинної кореляції ($R=,748$). Позитивний вплив на цей компонент мають розуміння свої емоцій з тесту Люсіна та маскулінність з тесту FPI, а негативний – та ж сама сором'язливість. Здатність до усвідомлення своїх емоцій, їх розпізнавання та ідентифікації, розуміння причин їх виникнення, а також сміливість, підприємливість, прагнення до самоствердження, схильність до ризику, до рішучих дій сприяють адекватній орієнтації в соціальній ситуації та вмінню передбачати наслідки своєї асертивної поведінки.

Для *поведінкового (конативного) компонента* побудовано регресійну модель, яка пояснює 53% дисперсії, коефіцієнт множинної кореляції ($R=,748$). Найбільший вплив на нього мають товаришність і розуміння своїх емоцій. Товаришність характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Натомість, на поведінковий компонент асертивності негативно впливає емоційна лабільність як нестійкість емоційного стану, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Отже, готовність до дій, спрямованих на досягнення мети без ущемлення прав інших, супроводжується як розпізнаванням своїх емоцій, так і вираженням прагненням до комунікації.

Для *контрольно-поведінкового компонента* побудовано регресійну модель, яка пояснює 48% дисперсії, коефіцієнт множинної кореляції ($R=0,692$). Позитивний вплив на цей компонент справляє непоступливість з методики Ільїна-Ковальова, негативний – депресивність і сором'язливість з тесту FPI. Наполегливість у захисті своїх прав, обстоюванням своєї думки, навіть якщо це пов'язано з якимись труднощами, не сумісні з конформністю та нерішучістю, нездатністю прийняти рішення без вагань та невпевненості.

Розглянемо, які особистісні особливості мають вплив на шкали асертивності з тесту Капоні-Новак. Для *шкали «Незалежність»* побудовано

регресійну модель, яка пояснює 52% дисперсії, коефіцієнт множинної кореляції ($R=0,722$). На зростання балів за цією шкалою впливають депресивність, нетерпимість, сором'язливість, на зниження – мстивість і образливість з тесту Льїна-Ковальова. Як бачимо, тут результати неоднозначні, адже високі показники за цією шкалою, свідчать про те, що досліджуваний надмірно незалежний, він не прислуховується до оточуючих, часто переоцінює власні можливості. Часто спроби такої особи поводитись асертивно сприймаються іншими як агресивна поведінка щодо них.

Для *шкали «Впевненість»* побудовано регресійну модель, яка пояснює 32% дисперсії, коефіцієнт множинної кореляції ($R=0,565$). На впевненість впливають управління своїми емоціями із прямим знаком і мстивість – із оберненим знаком. Тобто здатність викликати і підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані сприяє тому, що людина володіє асертивністю, точно знає свою мету та йде до неї. При зіткненні інтересів вона здатна йти на компроміси. Впевнена у собі, діє чітко та рішуче, не маніпулюючи іншими.

Для *шкали «Соціальна бажаність»* побудовано регресійну модель, яка пояснює 36% дисперсії, коефіцієнт множинної кореляції ($R=0,602$). Врівноваженість, контроль експресії та розуміння своїх емоцій сприяють реалістичній оцінці своєї асертивності у площині міжособистісного спілкування. Негативний вплив тут справляє мстивість та прагнення керувати не лише своїми емоціями, а й емоціями інших. Одним із трактувань низьких показників за шкалою соціальної бажаності є пояснення щодо переоцінки себе, та не цілком щирій і відкритій поведінці, тому можемо припустити що це впливає виключно на бажання виглядати асертивно, а не на істинне значення даної якості.

На підставі результатів регресійного аналізу для шкал двох тестів, що вимірюють агресивність, можна побудувати узагальнюючу модель чинників асертивності (рис. 1).



Рис. 1. Модель особистісних чинників асертивності

Отже, завдяки цій моделі можемо будувати тренінг розвитку асертивних навичок, де чітко визначені «мішені» для психотренінгової роботи.

Література

1. Мойсеєнко В. В. Діагностика структурних компонентів асертивності за результатами констатувального етапу дослідження. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. Вип. 3(50), Т. 3. С. 229-241.
2. Санникова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності: результати апробації методики ТОКАС. *Наука і освіта*. 2013. №3/СХІІІ. С. 149-154.
3. Wolpe J. Cognition and causation in human behavior and its therapy. *American Psychologist*. 1978, 33. P. 437–446.

Лівандовська Інна Антонівна
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини,
м. Умань

КОРЕКЦІЙНО ВІДНОВЛЮВАЛЬНА РОБОТА З СИРОТАМИ ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В ДИТЯЧИХ БУДИНКАХ СІМЕЙНОГО ТИПУ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОГОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Ще у 1996 році відома правозахисниця Граса Машел презентувала доповідь в Організації Об'єднаних Націй про вплив збройних конфліктів на дітей, у якій проголосила необхідність визнання порушення прав дітей і молоді та впровадити захисні заходи в зонах конфлікту. Граса Машел попередила, що в другій половині ХХ століття динаміка війни змінилася, перетворивши мирне населення на явні й безпосередні мішені збройних нападів. Саме така ситуація стала нагальною під час нинішньої війни. Вплив збройного конфлікту на дітей та цивільне населення України наразі є питанням для всіх соціальних, психологічних, медичних служб нашої держави. Безпосередньо це стосується і найменш психологічно стійкої категорії дітей такої як сироти. Оскільки всі діти, що отримали даний статус мають у своїй біографії соціально-психологічні травмуючі події внаслідок чого характеризуються певними психолого-соціальними особливостями не лише процесу особистісного становлення та соціалізації, а й адаптації до нових умов, та переробці травмуючих факторів військового стану.

Особливо це стосується вихованців дитячих будинків сімейного типу, які залишились в окупації або в зоні бойових дій через відсутність можливості евакуації:

- У зоні бойових дій діти гинуть, зазнають катувань і отримують серйозні травми, що можуть призвести до інвалідності.
- Нерідко дітей змушують стати солдатами чи «розвідниками», що збільшує ризик травмування та завдання шкоди іншим.

- Брак їжі, особливо серед збіднілого населення, відсутності гуманітарної допомоги призводить до недоїдання та ослаблення імунної системи сиріт.
- Погані житлові та санітарні умови під час перебування у підвалах сприяють розповсюдженню інфекційних захворювань та загострення хронічних
- Нестача медикаментів, медичного персоналу й якісних медичних послуг збільшують рівень смертності та показник захворюваності у воєнний час.
- Багато сиріт що втратили батьків, братів і сестер, друзів і родичів в такій ситуації зазнають додаткової ретравматизації.
- Під час війни вихователі- батьки зазвичай зосереджені на виживанні, а не на психологічній підтримці дітей, оскільки самі стають травматизованими через наявність постійних стресових факторів. Тому приділяють менше уваги дітям, яким доводиться самотійно шукати сенс чи пояснення у тому, що відбувається і адаптації до тих умов які є.

Руйнування домівки, збіднілість, відсутність матеріальної, соціальної та психологічної підтримки, агресія утворюють замкнене коло. Зруйнована інфраструктура створює перешкоди для освітнього процесу й нерідко зовсім його зупиняє. Закриття шкіл не лише закриває доступ до освіти та потенційних кар'єрних можливостей, але й позбавляє дітей найважливіших захисних соціально-психологічних чинників. Волонтерські та державні служби намагаються підтримувати зв'язок з дитячими будинками сімейних типів та надавати допомогу як вихователям так і вихованцям за будь-якої можливості, аби мінімізувати гострий стрес. Адже підтримку вихованцям батьки-вихователі можуть продемонструвати перш за все власною стійкістю та спокоєм, та намагались створити умови для евакуації дитячого будинку сімейного типу на територію хоча б відносного миру, чи за кордон, залучаючи громадські чи волонтерські організації.

Вихованцям, які вимушено переселилися з зони бойових дій, варто на перших етапах приділити особливу увагу: познайомити їх з усіма дітьми, аби створити психологічно комфортне середовище: звертатися до дітей на ім'я, залучати до участі в полілозі, всіляко підтримувати їхнє бажання висловитись та бути корисними.

Вихованці дитячих будинків сімейного типу, які знаходяться у відносно безпечних місцях також потребують належної соціально-психологічної підтримки. В даній ситуації важливо сформувати відносно стабільний та безпечний соціальний простір з метою набуття нагальних компетенцій серед вихованців. Так батьки-вихователі та спеціалісти соціально-психологічного супроводу мають будувати свою роботу у наступному напрямку, як сутність безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, допомоги собі та іншим варто повторювати з вихованцями відповідно до їхнього віку та потреб. Це можна робити при бесідах про соціальне здоров'я, у яких увага присвячується вивченню чинників, що впливають на соціальний добробут людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі під час військового стану.

Важливим результатом такої роботи за визначеними напрямками є формування у вихованців життєвих умінь, зокрема щодо ухвалення рішень, розв'язання проблем, розвитку творчого та критичного мислення, комунікації, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливу, подолання негативних емоцій та стресу, а також співчуття і відчуття себе громадянином вільної та незалежної держави. Також включати вихованців у різноманітні форми діяльності які мають потужний терапевтичний потенціал, їх проведення має стати засобом гармонізації психологічного стану всіх учасників освітнього процесу та соціального простору [1].

В умовах війни надзвичайно важливим залишається формування уміння співпрацювати з іншими, підтримувати один одного, вести конструктивний діалог. Тому батькам-вихователям та спеціалістам буде доречно організувати різноманітні форми співпраці під час годин спілкування та поза ними. В асинхронному режимі рекомендовано давати учням різні завдання, які діти

могли б виконувати чи обговорювати в парах чи групах, аби навчати їх відповідальності за себе та інших, критичному мисленню, активній громадянській позиції. Наразі дане питання потребує вивчення та розробки ефективного супроводу даної категорії дітей з залученням міжнародного досвіду із врахуванням специфіки військових дій, з метою мінімізації посттравматичних синдромів та психічного відновлення дітей.

Доречними у роботі з дітьми вважаємо напрацювання зарубіжних фахівців міжнародної організації «Children and War Foundation», які відображені у посібнику «Діти та війна: навчання технік зцілення». Автори описують методику роботи з дітьми, які постраждали внаслідок воєнних дій та подають рекомендації для проведення спеціальних занять. Серед іншого, увага акцентується на дитячих психотравматичних реакціях і подолання стресу. Кожен розділ посібника присвячений певній групі симптомів: інтрузивні спогади, уникання та фізіологічне перезбудження, а метою занять є запобігання розвитку цих симптомів, що можуть зумовити серйозні захворювання. Варто зауважити, що методика була впроваджена у країнах, де велися активні бойові дії та засвідчила свою ефективність [2].

Література

1. МОН запускає інформаційну кампанію про те, як заспокоїти дітей під час війни. Міністерство освіти і науки України.

URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/monzapuskaye-informacijnu-kampaniyu-pro-te-yak-zaspokeyiti-ditej-pid-chas-vijni> (дата звернення: 12.05.2022).

2. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення / наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явна ; пер. І. Слабінська. Львів : ТзОВ «Компанія «Манускрипт», 2016. 98 с.

*Лукомська Світлана Олексіївна
Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ*

МОДЕЛЬ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМ ВІЙНИ (ADAPT)

Модель ADAPT (D. Silove, 2013) впроваджено серед іракських біженців у Сирії [3].

Ця модель ґрунтується на наступних ключових принципах:

1. Травми та стреси, пов'язані з масовим конфліктом, є множинними, часто виникають одночасно або послідовно, а отже й мають різні, складні сенси для постраждалих та спільноти в цілому. Тому, оцінка контекстуального значення травми є важливою для розуміння загального впливу цих подій на психічне здоров'я та адаптацію.

2. На кожному з проміжних кроків, що ведуть від травми до психопатології, існує потенціал позитивної адаптації залежно від наявності ресурсів (внутрішньоособистісних чи міжособистісних), які можна мобілізувати для вирішення численних проблем. Тому важливо уникати припущення, що травма завжди призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

3. Межа між нормативною та дезадаптивною психологічною реакцією нечітка, змінюється в часі, контексті та культурі; виявлення психічного розладу, пов'язаного з травмою та стресом, у певний момент часу не означає, що цей стан є фіксованим або незмінним.

4. Соціальний світ відображає та взаємодіє з особистим психічним світом, створюючи процес рекурсивного зворотного зв'язку. Постконфліктне середовище є середовищем швидких і, часом, непередбачуваних змін, тому вимагає багаторазового процесу переоцінки, щоб зрозуміти динамічну взаємодію між індивідом, групою та еволюціонуючим еко/соціальним контекстом.

5. Відновлення є активним процесом: окремі особи та їхні колективи мають природний потяг до мобілізації власних ресурсів, прагнучи вижити та адаптуватися, а також відновити пошкоджені компоненти моделі ADAPT. Коли прогрес у цьому процесі відновлення повільний або насичений перешкодами, причини цього часто структурні, а не притаманні індивіду, групі чи культурі.

6. Посттравматичне зростання і позитивні зміни можливі навіть за найнесприятливіших обставин. Ті, хто вижив, можуть отримати цінні уроки зі свого досвіду, отримати розуміння та мотивацію для досягнення вищого рівня адаптації для себе та своїх спільнот. Водночас психологічне зростання і дезадаптивні реакції не є взаємовиключними; зазвичай спостерігається складне поєднання обох елементів серед окремих осіб і колективів у їхніх короткострокових і довгострокових реакціях на війну та міграцію.

Компоненти моделі:

1) Безпека (об'єктивне та суб'єктивне відчуття безпеки власному життю)

Страх захворіти і не отримати медичну допомогу, страх залишити укриття, страх померти від голоду, відчуття незахищеності при переміщенні населеними пунктами.

2) Цілісність міжособистісних зв'язків (широка мережа соціальної підтримки)

Засмученість через розлуку з сім'єю, неможливість повернутися додому, відчуття туги за домом, неможливість провести традиційні церемонії для померлих (поховання, поминки).

3) Доступ до медичної та юридичної допомоги

Сильне почуття несправедливості, втрата довіри до людей, відсутність юридичної та медичної допомоги, мовний бар'єр при їх отриманні.

4) Здатність виконувати свої ролі та підтримувати свою ідентичність

Втрата відчуття автономії та контролю за власним життям, розчарування через неможливість ефективно виконувати свої соціальні ролі, залежність від інших, зміна соціального статусу.

5) Свобода самовираження, можливість займатися діяльністю, яка приносить задоволення

Почуття занепокоєння за майбутнє своєї країни, відчуття безмістовності існування, втрата життєвих орієнтирів, зневіра.

Щоб почати процес відновлення, вкрай необхідно позбавити дитину всіх травмівних факторів. Коли безперервні екстремальні негаразди (наприклад, втрата членів сім'ї або близьких друзів) поєднуються з переживаннями катастрофи, посттравматичні реакції дітей часто посилюються, а відновлення затримується. Усунення стресових факторів воєнного часу для дітей зазвичай включає одну з трьох можливостей. Перше – це припинення дії реальної загрози життю дитини та створення безпечного простору. Хоча це і є ідеалом, його часто важко або неможливо досягти, особливо за короткий час, оскільки процеси з регулювання миру можуть бути відкладені на невизначений термін. Втім, доведено, що хронічна травма без можливості передбачуваного припинення впливу насильства та стресу має значний вплив на психічне здоров'я дитини, який відрізняється від гострого впливу травми [1]. У контексті безперервної війни стресові події та обставини можуть сприйматися як звичайна повсякденна реальність, до якої дитина може пристосуватися, особливо коли для деяких це може бути єдиним соціальним середовищем, в якому вони живуть [2].

Література

1. Cairns E., Dawes A. Children: ethnic and political violence-a commentary. *Child Development*. 1996. P. 129-139.
2. Jensen P. S., Shaw J. Children as victims of war: Current knowledge and future research needs. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 1993. Vol. 32(4). P. 697-708.
3. Silove D. The ADAPT model: a conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention*. 2013. Vol. 11(3). P. 237-248.

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

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

Українське суспільство сьогодні переживає черговий кризовий період, пов'язаний з багатьма чинниками. Найбільш руйнуючою обставиною сьогодення є повномасштабна війна. Конфлікт, який розділив не тільки політиків та громадянське суспільство, а й сім'ї та особистості. Певну кризу переживає і професійне середовище педагогів, психологів, соціальних працівників. Суть цієї кризи полягає у відсутності або недосконалої наявних методик роботи з сім'ями та дітьми, які постраждали від збройного конфлікту, в тому числі внутрішньо переміщеними дітьми та їхніми сім'ями.

При плануванні допомоги внутрішньо переміщеним особам, для їх соціальної адаптації, потрібно враховувати, що більшість з них часто не усвідомлюють, якої саме допомоги потребують. Особливо, коли це стосується психологічної підтримки. Тому на початкових етапах реабілітаційні заходи та заходи з адаптації можуть проводитися у формі навчання корисних навичок, бесід, підтримуючих зустрічей. Їх можна проводити в таких формах [1, с. 22-24]:

1. Індивідуальна робота.

Індивідуальна робота передбачає індивідуальне консультування/бесіди з актуальних питань, кризове консультування та консультування з опрацювання травматичного досвіду, зустрічі з планування і ведення випадку, оцінки успіхів, терапевтичні зустрічі.

2. Сімейне консультування.

Сімейне консультування націлене на опрацювання травматичного досвіду на рівні всієї родини та постановку цілей на подальше життя. Сімейне консультування має також передбачати консультування батьків з питань

профілактики психологічної травми дитини та створення для дитини підтримуючого середовища.

3. Тренінги з розвитку життєвих навичок.

Такі тренінги можуть включати різні тематики, корисні для внутрішньо переміщених осіб для їх подальшої адаптації. Ці тематики можуть бути поєднані загальною програмою або представлені окремо, з урахуванням потреб. Серед тем можуть бути: зайнятість/працевлаштування, ефективна комунікація, постановка життєвих цілей, захист прав, здоровий спосіб життя та профілактика соціально небезпечних хвороб, профілактика насильства, виховання та догляд за дітьми, формування сімейних стосунків, профілактика конфліктів тощо.

4. Групи взаємодопомоги і взаємопідтримки.

Такі групи створюються за ініціативи та участі активних членів центрів компактного проживання внутрішньо переміщених осіб або громади чи територіального центру, де вони проживають. Метою групи є придбання корисних навичок і залучення на місцях активних помічників з числа внутрішньо переміщених осіб. Такі групи також сприяють формуванню згуртованості членів громади, розвитку їх самостійності, впевненості у власних силах. Групи можуть бути тематичними для отримання певних знань, де учасники можуть пригадати та поділитися власним досвідом (наприклад, ефективна комунікація, учасники пригадують власний досвід спілкування і діляться успіхами), та групи психологічної підтримки.

5. Психокорекційні групи.

Цей метод втручання найбільш актуальний на початковому етапі кризи, поки травма ще свіжа і люди знаходяться в розгубленому стані. У такі групи зазвичай потрапляють найбільш уразливі особи з різними психологічними і психосоматичними проблемами. Ці групові методи психосоціальної реабілітації націлені на: усвідомлення травми і включення механізмів подолання стресу (coping); зменшення стресових розладів (страхи, нав'язливі спогади, безсоння, нічні кошмари, дратівливість, депресія і т. п.); корекцію психосоматичних

розладів та розвиток навичок подолання душевної кризи. У групових робочих сесіях залежно від поставлених завдань застосовується весь спектр психотерапевтичних методів – релаксаційні методи, гештальт-терапія, біхевіористична терапія, психодрама, когнітивна терапія і т. д. Групу веде фасилітатор (ведучий) в парі зі співфасилітатором. На початкових сесіях важливим є побудова довірливих стосунків у групі для забезпечення саморозкриття учасників. Суть таких зустрічей полягає у тому, що учасники можуть поділитися сво їм травматичним досвідом, переживанням, та за допомогою фасилітатора (ведучого) і уточнюючих запитань від учасників допомогти один одному відновити послідовність травмуючих епізодів і вибудувати єдину картину події, що допомагає пропрацюванню травми.

Отже, на адаптацію дитини значно впливає її позитивний настрій, відчуття готовності перед можливими труднощами. Значний вплив при психологічній допомозі дітям має батьки, адже від їхньої підтримки залежить, як швидко дитина стане відчувати себе безпечно та впевнено, адаптується до нового оточення та умов життя.

Література

1. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

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

ЗДОРОВ'Я ЯК КРИТЕРІЙ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний розвиток прогресу та стрімкі політичні зміни у суспільстві призводять до зміни вимог щодо професійної компетентності працівників та їх

професійних обов'язків. Такий швидкий темп перебудови сприяє не лише позитивним результатам, а і негативним наслідкам, які супроводжують ці зміни, зокрема у психологічному реагуванні працівників на ситуацію, що складається. Теоретичний аналіз засвідчив, що порушена проблема збереження особистісного (психологічного) й духовного здоров'я отримує найповніше розв'язання в рамках суб'єктно-діяльнісної парадигми і відповідній методології, які викладені у класичних працях вітчизняної філософської, психологічної і педагогічної науки (М. Бердяєв, О. Лосєв, І. Лоський, В. Соловйов; К. Абульханова, Г. Балл, А. Брушлінський, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець, С. Рубінштейн, В. Слободчиков, Н. Піковець, В. Петровський, Є. Потапчук, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева, Ю. Швалб; І. Бех, В. Сластьонін та ін.). Теоретичний аналіз показав, що проблема ставлення в царині особистісного (психологічного) й духовного здоров'я у свою чергу знаходить розв'язання у дослідженні емоційно-ціннісного ставлення як формі "цілісної модифікації суб'єкта" (І. Бех, І. Кон, Д. Корольов, В. Столін), особливостях систем самоставлення людини, що формуються людиною як суб'єктом розуміння і пізнання (Л. Бурлачук, Л. Засєкіна, В. Клименко, С. Максименко, Є. Носенко), при оцінюванні міри гармонійності типів ставлення психічно здорових людей у системно-генетичному підході, що розвивають ідеї суб'єктності (С. Максименко).

До критеріїв психічного здоров'я Н. Лакосіна та Г. Ушаков зараховують:

- ✓ причинну обумовленість психічних явищ, їх необхідність, упорядкованість;
- ✓ максимальне наближення суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності;
- ✓ гармонію між відображуваною дійсністю та ставленням людини до неї;
- ✓ відповідність реакцій (як фізичних, так і психічних) силі і частоті зовнішніх подразників;
- ✓ критичний підхід до обставин життя;

- ✓ здатність до самоуправління поведінкою згідно з нормами, що встановлюються у різних колективах;
- ✓ адекватність реакцій на суспільні обставини;
- ✓ почуття відповідальності за нащадків і близьких членів сім'ї;
- ✓ почуття постійності та ідентичності переживань в однотипних обставинах;
- ✓ здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій;
- ✓ самоствердження у колективі;
- ✓ здатність до планування та реалізації свого життєвого шляху [1].

Психологічно здорова особистість, констатує Т. Титаренко, є цілісною, самореалізованою та самоврегульованою. Їй притаманні (на індивідуальнопсихологічному рівні): креативність, збалансованість та адаптивність; схильність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду; здатність отримувати задоволення від життя (ціннісно-смысловий рівень); схильність до співробітництва, здатність співпереживати та відчуття відповідальності перед соціумом (соціально-психологічний рівень) [2].

Психічне здоров'я у сучасних умовах сучасного прогресу виступає як основа розвитку та продуктивності професійної діяльності, всебічного розвитку особистості в цілому. Важливу роль у професійному становленні відіграє кар'єра працівника, яка слугує локмусом його самореалізації. Тому вважаємо, що професійна кар'єра пропорційно залежить від рівня психічного здоров'я, яке у свою чергу залежить від ефективності, тривалості та екстремальності самої професійної діяльності. Вхідження людини у професію супроводжується змінами її сфер розвитку, також і змінами у психічному здоров'ї. Рівень психічного здоров'я визначає рівень безпечності діяльності, якою людина займається, наприклад, викладацька. Наскільки якісно та у повному обсязі фахівець може розвивати свої функціональні можливості, сприяти попередженню професійним захворюванням та психосоматичним порушенням,

якщо професійне середовище сприятиме успіху у реалізації професійного та особистого розвитку, тим більші можливості з'являться для кар'єрного росту.

Сучасні науковці здоров'я характеризують як необхідну передумову для повноцінного життя людини, задоволення її матеріальних і духовних потреб, участі у праці та соціальному житті, в економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності. Стрімкі зміни, які відбуваються у суспільстві, значною мірою впливають на зміст вимог до працівників освіти, що призводить до виникнення різноманітних професійних та особистісних проблем, професійної деформації і внаслідок чого вони потребуватимуть професійної психологічної допомоги.

Отже, стан психічного здоров'я педагогічного працівника є важливим показником рівня ефективності його професійної діяльності.

Література

1. Лакосина Н. Д., Ушаков Г. К. Медицинская психология. М. : Медицина, 1984. 272 с.
2. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. Вип. 9. С. 196-215.

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

МЕТОДИ САМОПРОГРАМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА УСПІХ

Стабільний життєвий успіх можливий лише при балансі зовнішніх та внутрішніх факторів, і починаємо ми завжди спочатку змінюючи самих себе. Самосвідомість людини формується у процесі її повсякденного спілкування з природою, іншими людьми, із суспільством, через пізнання яких вона приходить до розуміння самої себе. Це дозволяє людині дійти до усвідомлення нею своєї ідентичності, певної стійкості, цілісності у різних ситуаціях.

Процес самопрограмування психіки допомагає вирішити безліч різноманітних завдань: набути необхідні знання, вміння та навички, підвищити рівень самосвідомості та його регулюючий вплив на поведінку людини. Ефективність цього процесу значно підвищується, якщо прискорити процес зміни уявлень про власну особистість, аби він дещо випереджав реальні зміни.

Наш світогляд заснований на наших уявленнях про навколишній світ, переконаннях та цінностях. Цінність можна визначити як об'єктивну значущість явищ, ідей, речей, зумовлену потребами та інтересами соціального суб'єкта. Цінності спочатку формуються суспільством і, будучи надбанням суспільства, вони істотно впливають на становлення кожної окремої особи. Життєві цінності виконують низку соціальних функцій:

- забезпечують гармонізацію внутрішнього світу особистості, систематизацію її знань, норм, стереотипів тощо;
- виробляють низку суспільних норм і залучають індивіда до системи цінностей соціального середовища;
- сприяють самоствердженню особистості, реалізації її талантів, соціальних очікувань.

Процес самовдосконалення людини включає процес самопрограмування і самоформування. При цьому самопрограмування є початковим етапом самовдосконалення та його основним засобом. Хоч би яку мету ставила перед собою людина, успіх у її досягненні головним чином залежить від того, наскільки ефективно побудована програма особистісними цінностями та переконаннями, якою мірою враховується вплив зовнішнього середовища.

До механізмів самопрограмування ми відносимо: зображення (на нього ми здійснюємо мимовільний вплив), уявлення, переконання (цілеспрямовані вольові дії, а також різні психотехніки), життєві цінності.

Вихідним пунктом самопрограмування є прагнення до досягнення поставленої мети дії чи життєвої перспективи. Нерідко формування чіткої та сталої мети виявляється достатньою умовою ефективного програмування

діяльності людини на все життя, коли інтересам її досягнення підкоряються всі інші сторони його життя.

Серед безлічі форм словесного самопрограмування психіки слід назвати *самосхвалення* та *самозаохочення*. Хоча ця форма самоформування більш властива дітям, вона має певне значення і пізніше, оскільки сприяє закріпленню та посиленню в їхній свідомості позитивного ставлення до власної поведінки чи діяльності. Роль протилежних форм самоформування відіграють *самозасудження* та *самопокарання*. Вони є дієвим засобом саморегуляції, необхідним елементом внутрішньої роботи з розвитку високої вимогливості до власної програми діяльності. Проте, при цьому слід пам'ятати, що висока вимогливість до себе не повинна поєднуватися з постійним невдоволенням собою. З часом це може призвести до психічного дискомфорту, до невіри у власні можливості, що часто призводить до формування комплексу неповноцінності [1].

Серед інших форм мовної саморегуляції можна назвати ще *самонаказ*, *самопримус*, *самопідбадьорювання*. Програмуюча роль таких активаторів, навіть якщо вони реалізуються як внутрішньої мови, досить висока. Це підтверджено результатами численних психологічних досліджень, у тому числі, наприклад, у галузі психології спорту.

Отже, значну допомогу в самопрограмуванні особистості може надати використання різних психотехнік, а також технологій, запропонованих у межах нейролінгвістичного програмування. Вони базуються на принципах, які описують взаємовідносини людини і реальності та відіграють важливу роль у всіх сферах людської діяльності.

Література

1. Михайличенко В. Є. Готовність студентів до саморозвитку: сутність і структура. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*: зб. наук. пр. Харків, 2012. Вип. №32-33. С. 304-310.

*Станішевська Вікторія Іванівна,
Діхтяренко Алла Анатоліївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ

Сучасна соціальна й екологічна обстановка непокоїть людей усю планету. Щодня ми чуємо про отруєння водою, повітря, землі, стихійні лиха, що змінюють життя, клімат і рельєф по всій планеті; знищення флори і фауни. Тому нашим дітям необхідно прищеплювати відчуття відповідальності за природу як загальнолюдську й національну цінність, основу життя на землі, гуманний принцип природокористування. Сьогодні одним із напрямків національного виховання є формування екологічної компетентності, культури, гармонійних відносин людини і природи. Ці риси варто формувати з дошкільного віку в цілісній педагогічній системі.

Сьогодні наукою розглядається, принаймні, два стратегічні варіанти вирішення екологічних проблем:

- 1) технологічний реформізм, що не зачіпає по суті соціальні інститути.
- 2) глибокі соціальні зміни, під якими розуміють зміну системи цінностей, трансформацію світогляду, розбудову свідомості, «революцію розуму».

У другому варіанті проблема розв'язання екологічної кризи розглядається як проблема психолого-педагогічна. Для вирішення екологічних проблем треба повернутися до природи в сенсі відчування, враження, розуміння нерозділеності з нею, і це є найважчим завданням.

Традиційно в педагогічній практиці процес екологічної освіти дітей пов'язується насамперед із їх екологічним, а найчастіше просто біологічним просвітництвом і часом зовсім ототожнюється з останнім. У цьому екологічна вихованість сприймається як якийсь обов'язковий наслідок екологічної освіти. Передбачається, що якщо дитина буде достатньо екологічно ерудована, то вона

«автоматично» виявиться і екологічно вихованою. Реальність свідчить, що екологічна освіта виявляється малоефективною, коли вона базується лише на повідомленні дітям відповідних знань.

Кардинальні рішення у сфері психолого-педагогічної діяльності з розвитку екологічної свідомості «лежать у принциповій зміні характеру відносин людини до природи, і тому особливого значення набуває пошук механізмів і засобів перетворення мотиваційно-потребової сфери особистості (насамперед зростаючої людини), відповідних установок і цілей у її перетворювальній діяльності, у практичній взаємодії з природною сферою, вироблення готовності до певного розуміння її та поведінки».

Взаємодія людини зі світом природи відбувається на всіх етапах онтогенезу. Тому дуже важливо, щоб уже в ранньому дитинстві діти отримали достовірні знання та набували практичних умінь, спрямованих на доброзичливе спілкування з природою, що сприяло б у них формуванню екоцентричного типу свідомості.

Необхідне «створення екологічного освітнього середовища яке сприяє формуванню екологічної особистості відповідно до вікових особливостей розвитку екологічної свідомості».

Вітчизняними вченими встановлено, що діти дошкільного віку можуть опанувати простими узагальненнями та пізнавати не лише предмети, а й найпростіші функціональні причинні та генетичні зв'язки між ними. Діалектика чуттєвого та логічного включає уявлення як ланка переходу від конкретного до абстрактного, від почуття до думки. Уявлення, що виникли з урахуванням безпосереднього відображення світу, становлять основний вихідний фонд чуттєвих знань особистості. Вони зберігаються в пам'яті і необхідні для впізнавання, орієнтування у навколишній дійсності.

Дитина, пройшовши початкову школу знайомства із зовнішнім світом, переносить вивчені зв'язки, залежності та відносини на нові об'єкти. Доведено можливість формування у дошкільнят поодиноких і узагальнених уявлень про різноманітні живих організмів, про вплив на їх зростання та розвиток різних

факторів, про пристосування окремих рослин та тварин до певних природних умов.

Отже, у кожного члена суспільства необхідно формувати активну позицію «захисника і друга» світу природи, ціннісне ставлення до природи, до життя. Треба показувати дітям, що люди займають більш сильну позицію стосовно світу природи. Тому слід спрямовувати всі зусилля на те, щоб усе живе на землі розвивалося і приносило радість. і треба виховувати дитину так, щоб вона вмiла бачити позитивний результат своєї діяльності, щоб милування природою, її захист стало для неї життєвою потребою, а відчуття відповідальності – життєвою необхідністю.

Література

1. Лисенко Н.В. Еко-око: дошкільник пізнає світ природи: навчально-методичний посібник. Київ. 2015. 352 с.
2. Методика ознайомлення дітей з природою: хрестоматія / наук. ред. та упоряд. Н.М. Горопаха. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. 432 с.
3. Плохій З.П. Формуємо екологічну компетентність молодшого дошкільника: навч.- метод. посіб. до Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Київ. «Світич» 2010. 117 с.

Ткачук Діана Анатоліївна
Львівський національний університет
імені Івана Франка,
м. Львів

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

У час важких суспільно-політичних та епідемічних обставин в Україні питання збереження людського здоров'я особливо потребує усвідомлення кожною людиною власної здатності контролювати стан свого здоров'я та

самостійно забезпечувати його охорону. Великою проблемою еко-свідомості людини є те, що сьогодні вона частіше переймається лікуванням хвороби, ніж запобіганням їй, а задовільний стан здоров'я сприймається як щось буденне, що існує саме по собі. Насправді стан здоров'я змінюється під впливом різноманітних стресогенних чинників, і основний фактор стресу сьогодні – постійна небезпека через повномасштабне вторгнення Росії в Україну.

Недостатня увага суспільства до потреби зміцнення здоров'я спричиняє незадовільний стан здоров'я молоді, недостатній рівень сформованості навичок здорового способу життя і недостатнє освідомлення молоді щодо потреби збереження здоров'я та шляхів його зміцнення. Проблема ставлення особистості до свого здоров'я привертала увагу різних дослідників, як Л. Карамушки, П. Гусака, Л. Бутузової, О. Єжової, С. Максименка та інших.

Метою дослідження було здійснити теоретичний аналіз проблеми формування ставлення до здоров'я та емпірично дослідити закономірності прояву деяких психологічних характеристик у людей з різним ставленням до здоров'я. Об'єктом дослідження виступає ставлення до здоров'я молоді під час російсько-української війни, а предметом – особливості психоемоційного стану та перфекціонізму в молоді з різним ставленням до здоров'я.

Важливо відзначити, що поняття «здоров'я» в першу чергу позначає не відсутність хвороб, а наявність здоров'я як стану фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Проблема здоров'я людини не може обмежуватись лише одним з цих аспектів: здоров'я є предметом міждисциплінарного дослідження і розглядається на перетині філософії, психології, соціології, медицини тощо [3]. Психологія здоров'я розробляє концепції й механізми здоров'язберігаючої поведінки індивіда та обґрунтовує необхідність дотримання здорового способу життя [4]. Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45-50% визначається її способом життя [1]. Здоровий спосіб життя являє собою модель поведінки, що забезпечує благополуччя людини у різних сферах її життєдіяльності. Поширення ідей здорового способу

життя має на меті забезпечити здоров'я і благо суспільства загалом, в усіх сферах діяльності [2].

Емпіричне дослідження психологічних особливостей молоді з різним ставленням до здоров'я проводилось дистанційно, індивідуально, із попередженням кожного учасника про конфіденційність його результатів. Загальна група досліджуваних складається з 35 осіб віком від 15 до 26 років.

Перед дослідженням було висунуто такі гіпотези: в осіб із вищим рівнем перфекціонізму буде більш відповідальне ставлення до здоров'я; досліджуваним із вищим рівнем психоемоційного стресу буде притаманний нижчий рівень відповідального ставлення до здоров'я.

Відповідно до предмету та гіпотез дослідження використовувались такі методики: методика самооцінки емоційного стану Уесмана-Рікса; шкала психологічного стресу PSM-25; велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі); авторський опитувальник «Ставлення до здоров'я». Опрацювання даних відбувалось за допомогою описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу.

Для порівняльного аналізу досліджуваних було поділено на три групи залежно від їх ставлення до свого здоров'я: байдуже (Б), середнє (С), відповідальне (В). У такий спосіб було встановлено, що: досліджувані групи Б мають нижчий рівень впевненості в собі, ніж у інших групах; особи з вибірки Б мають значно вищі результати за шкалою стресу, ніж у групах С та В; групі Б характерний вищий показник самокритичного перфекціонізму, ніж С та В, і вищий загальний рівень перфекціонізму в порівнянні з групою С.

Кореляційний аналіз показав, що ставлення до здоров'я має зворотній зв'язок із показником стресу, а це означає, що зі зростанням рівня психологічного стресу, показник відповідального ставлення до здоров'я знижується, і навпаки. Також спостерігаються прямі зв'язки із впевненістю у собі, піднесенням, емоційним станом, нарцисичним перфекціонізмом, жорстким перфекціонізмом. При прямих зв'язках зростання одного показника означає зростання іншого.

Отже, під час опрацювання результатів дослідження перша гіпотеза частково підтвердилась, тому що кореляційний аналіз виявив прямі взаємозв'язки між ставленням до здоров'я та двома підвидами перфекціонізму, які є орієнтовані на забезпечення індивідом власної ідеальності. Так, людина, яка прагне досконалості та самовдосконалення у різних сферах життєдіяльності, дбайливіше ставиться і до свого здоров'я. Однак неможливо підтвердити це припущення повністю, оскільки порівняльний аналіз дав інші результати, які свідчать про вищий рівень загального перфекціонізму у групи з байдужим ставленням до здоров'я. Тема взаємозалежності перфекціонізму та ставлення до здоров'я потребує додаткового дослідження.

Друга гіпотеза повністю справдилась: у осіб з вищим рівнем психоемоційного стресу є нижча відповідальність у ставленні до здоров'я. Тобто людина з пригніченим емоційним станом та високим психологічним стресом менше звертає увагу на своє самопочуття, стан здоров'я та його збереження. Це підтверджується результатами як порівняльного, так і кореляційного аналізу. Зокрема, за допомогою кореляційного аналізу виявлено зворотний зв'язок ставлення до здоров'я із показником стресу, а також прямі кореляції зі складовими загального емоційного стану, де зниження стресу і підвищення рівня позитивних емоційних характеристик досліджуваних відбувається одночасно із підвищенням рівня відповідального ставлення до здоров'я.

Відповідальне ставлення до здоров'я є важливою складовою еко-свідомості особистості, адже ставлення до всього зовнішнього світу розпочинається зі ставлення до самого себе. Для формування еко-свідомості важливо постійно розширювати знання у сфері здоров'я та розвивати самопізнання, щоб вчасно ідентифікувати будь-які зміни у самопочутті. Розвитку відповідального ставлення до здоров'я сприяє знаходження особистих способів відновлення ресурсного стану, у тому числі за допомогою участі в еко-тренінгах, які розвивають різноманітні особистісні властивості та налагоджують самопочуття. Необхідно працювати із травматичним досвідом та

психоемоційними проблемами, тому що вони можуть стати на заваді утворенню здоров'язберігаючих моделей поведінки. Здоров'я, безумовно, має займати найвищу позицію в ієрархії цінностей людини.

Література

1. Вплив способу життя, екологічних та генетичних факторів на якість і тривалість життя людини / Л. Я. Федонюк та ін. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків, 2017. С. 77-83.
2. Даниленко Н. В., Батир Р. Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Грааль науки* : міжнар. наук. журн. 2021. № 4. С. 502-510.
3. Карамушка Л. Н., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. №1. С. 22-33.
4. Психологія здоров'я людини : навч. посібник / І. В. Толкунова та ін. Київ, 2018. 156 с.

*Харченко Надія Анатоліївна,
Петровська Ірина
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ТА ВТРАТИ РІЗНИМИ ВІКОВИМИ ГРУПАМИ

Горе – це універсальна відповідь на втрату коханої людини, це форма, яку любов приймає, коли помирає хтось, кого ми любимо. Ми любимо кожную особливу людину у своєму житті по-своєму унікальним чином. Тож ми теж сумуємо по-своєму за кожною втраченою людиною. Однак у любові і у горя є спільні риси, такі як прихильність, поведінка, спрямована на пошук близькості, взаємна підтримка за життя та туга і смуток після розлуки, постійні думки та спогади про кохану людину. Для адаптації до втрати важливо відкриватися

новому досвіду, обмінюватися ним із іншими людьми та, за потреби, звертатися до психологів чи психотерапевтів [3].

Переживання горя, пов'язаного з втратою, є універсальним екзистенційним досвідом людини, усвідомлюючи який вона стає здатною розуміти і переживати втрати інших людей. На жаль, життя без втрат неможливе. У сучасній соціально-історичній ситуації пандемії коронавірусної інфекції дана тема набуває особливої гостроти. У питанні про стадії горя фахівці теж обережні в судженнях, супроводжуючи їх різноманітними застереженнями. Часто підкреслюється, що в кожному конкретному випадку кількість стадій, порядок їхнього слідування, тривалість і прояви можуть помітно відрізнятись. До цього можна додати, що межі між стадіями частіше бувають стертими, що просування вперед може змінюватися відкатом назад, що в той самий час у пального можна спостерігати елементи різних стадій [1].

Пандемія має значний вплив на психологічний стан людей. Метою частини досліджень є визначення груп населення, найбільш уразливих до стресу, а також з'ясування факторів ризику і захисту психічного здоров'я людей. Викликом для психології є обґрунтування інтервенцій, які можуть бути реалізовані в умовах пандемії, щоб пом'якшити негативні впливи і підтримати психічне здоров'я населення, у тому числі й психологічне благополуччя.

Реакція на втрату найздоровішої гармонійної особистості – це депресія, а смерть близького – шокова психотравма для будь-якої людини. На жаль, до психолога звертаються за допомогою нерідко лише тоді, коли розгортаються проблеми зі здоров'ям, а це далеко не перша стадія синдрому втрати. Формула психологічної підтримки такої людини – це «робота горя», а потім формування нових моделей життя із втратою [3]. У житті цей процес не завжди йде у правильному напрямку, що є причиною множини психосоматичних хвороб. Одні не хочуть або не можуть висловлювати свої емоції, заганяють горе вглиб через виховання, звички стійко придушувати почуття, зниження інтелекту; іншим нема з ким поділитися або їх нікому пошкодувати. У результаті

депресію, напруженість, тугу багато хто заглушає алкоголем, додаючи собі проблеми та діагнози [2].

Отже, паніка як реакція горювання найбільше властива досліджуваним до 30 років, особливо якщо смерть рідного була раптовою, неочікуваною, натомість розпач, зумовлений втратою насамперед партнера, очікуваною самотністю більше властивий старшим 45 років (відмінності статистично значущі при $p=0,001$). Особистісне зростання як чинник адаптації до втрати спостерігається у досліджуваних до 45 років, ці відмінності також є статистично значущими (при $p=0,001$). Стосовно провини, гніву, відстороненості та дезорганізації, вони виражені у всіх досліджуваних на помірному рівні та значущих відмінностей між різними віковими групами нами виявлено не було.

У випадку травмівної втрати спостерігаються симптоми ПТСР (посттравматичного стресового розладу). Ми з'ясували особливості вираженості симптомів ПТСР за опитувальником PCL-5. Отже, у досліджуваних різного віку найбільше виражений критерій E (збудження), критерії B (інтрузії) і C (уникнення) найбільше властиві досліджуваним старшим за 45 років, критерії D (негативні зміни в емоціях і переконаннях) і E (збудження) – досліджуваним молодшим за 30 років. Найменше симптоми ПТСР виражені у горюючих віком 31-45 років ($\Sigma = 5,42$), а найбільше у молодших за 30 років ($\Sigma = 7,54$), у осіб, які переживають травмівне горе, старших за 45 років сумарний показник ($\Sigma = 6,06$). Статистичних відмінностей за сумарним показником виявлено не було (при $p>0,05$). Ми відзначаємо узгодженість критеріїв методики PCL-5 (між критеріями B-E існує позитивний кореляційний зв'язок при високому рівні значущості $p<0,001$). Однак критерій A статистично значуще корелює лише із критерієм E (збудження), тобто можемо констатувати, що травмівна подія зумовлює роздратованість, підвищену збудливість, настороженості і проблеми зі сном, але загалом сам факт наявності травмівної події не завжди зумовлює розвиток симптомів ПТСР (оскільки для його діагностики лише одного критерію E недостатньо).

Мінімальна кількість балів, які досліджуваний може отримати за даною методикою – 17, максимальна – 85, відповідно 34 є середнім можливим балом за опитувальником PCL-5. Діагноз ПТСР визначається від 45 балів і вище. Переважна більшість досліджуваних віком від 20 до 60 років отримали бали у діапазоні 36-44. Відповідно до орієнтовних граничних значень симптомів ПТСР, це означає, що такі досліджувані повинні отримувати допомогу (у тому числі й психологічну) на базі центрів первинної медичної допомоги; лише 3,12% досліджуваних потребують спеціалізованої допомоги на базі психіатричних відділень або амбулаторної консультації лікаря-психіатра.

Оскільки наше емпіричне дослідження проводилося під час пандемії, ми використали у ньому COVID-стрес шкали, які дозволили оцінити наступні показники осіб, які переживають горе та втрату: (1) страх щодо небезпеки COVID-19, (2) страх щодо джерел зараження, пов'язаних з COVID-19 (тобто предмети, поверхні), (3) COVID-19-ксенофобія (тобто страх, що іноземці є джерелами COVID-19), (4) страх щодо особистих соціальних та економічних наслідків COVID-19 (наприклад, страх відсутності грошей, втрати роботи, пограбування), (5) тривожний пошук новин, пов'язаних з COVID-19 (перевірка засобів масової інформації або соціальних мереж, пошук підтверджень у друзів чи медичних працівників) та (6) симптоми травмівного стресу, пов'язані з COVID-19.

Отже, досліджуваним властиві симптоми травмівного стресу, пов'язані з COVID-19 (виявлено статистично значущі відмінності між групами досліджуваних до та після 45 років, при $p=0,002$), страх щодо особистих соціальних та економічних наслідків COVID-19 та страх щодо небезпеки COVID-19, всі інші шкали виражені у горюючих на низькому рівні.

Література

1. Власенко І. А., Вінник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. С. 33-37.

2. Duan L., Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The lancet psychiatry*. 2020. № 7(4). P. 300-302.

3. Neimeyer R. A., Lee S. A. Circumstances of the death and associated risk factors for severity and impairment of COVID-19 grief. *Death Studies*. 2021. P. 1-9.

Харченко Надія Анатоліївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ

У сучасних умовах розвитку суспільства дуже затребуваною властивістю особистості є адаптивність – здатність швидко пристосовуватися до нових умов життєдіяльності, що постійно змінюються. При цьому адаптивність полегшує студентам «входження» у нове середовище вузів однокурсників і викладачів, пристосування до нових умов навчання та нових вимог. На жаль, який завжди і в усіх процес адаптацію вузу протікає швидко, безболісно і успішно, тобто. закінчується адаптованістю, що дозволяє відчувати власну значимість, самостверджуватись, з можливою повнотою проявляти себе та свої здібності. Адаптованість або дезадаптованість особистості залежить від багатьох факторів, проте багато в чому вона визначається адаптивністю - комплексом психофізіологічних, насамперед темпераментальних, і власне особистісних, соціально-психологічних характеристик та властивостей, які забезпечують готовність до адаптації [2].

Ми виділили чинники, які можна впливають на адаптацію студентів до ЗВО, які умовно можна поділити на дві групи: соціальні й індивідуальноособистісні. Соціальні чинники – це чинники, пов’язані з родиною (матеріальне становище родини, соціально-економічне походження студента, взаємини в родині, нова дидактична ситуація, особистість викладача,

спілкування в студентській групі). Індивідуально-особистісні чинники – це особливості темпераменту, психічне здоров'я, навчальна мотивація, професійний інтерес тощо. Кожна людина пристосовується до життя з погляду особистісних особливостей. Для систематизації даного розгляду адаптаційних можливостей індивіда можна назвати таку характеристику, як темперамент [1].

Отже, досліджувані студенти 1-4 курсів переважно є сангвініками (40,69%) та холериками (20,06%), при цьому серед сангвініків більше жінок (47,73%), а серед холериків – чоловіків (40,47%). Подібна ситуація спостерігається й щодо меланхоліків та флегматиків, перших більше серед жінок (27,28%), а других – серед чоловіків (21,43%). Загалом у досліджуваній вибірці представлено всі типи темпераментів.

Більшість досліджуваних характеризуються екстраверсією, що узгоджується із результатами попередньої методики, згідно з якою нашу вибірку переважно склали сангвініки та холерики, помірним рівнем відкритості новому досвіду та дружелюбності, нижче середнього – емоційної стабільності та низьким – добросовісності. Статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками виявлено за шкалами відкритості новому досвіду (вищий у чоловіків: $6,42 \pm 0,59$ проти $5,11 \pm 0,18$ у жінок) і дружелюбності (вищий у жінок: $6,58 \pm 0,19$ проти $5,23 \pm 0,87$ у чоловіків), за іншими шкалами методики значущих відмінностей не встановлено.

Ми відзначаємо статистично значущі відмінності у проявах дружелюбності студентів 1-2 і 3-4 курсів, при цьому на перших двох курсах дружелюбність виражена більше, ніж у середині та наприкінці навчання. Так само вищою є і добросовісність, яка на початку навчання виражена статистично значуще вище, ніж наприкінці. Натомість емоційна стабільність знижується на третьому курсі і суттєво підвищується на четвертому; відкритість новому досвіду найбільше виражена у першокурсників, що суттєво полегшує процес їхньої адаптації до навчання у закладі вищої освіти.

Адаптивність знижується на другому і третьому курсах та знову зростає на четвертому; показники дезадаптивності у всіх студентів є низькими і

статистичних відмінностей між ними не виявлено. Прийняття себе більше властиве студентам 3-4 курсів, натомість неприйняття себе – 1-2 курсів, що загалом характеризує нормальний процес адаптації до навчання професії та розвитку професійної ідентичності. Прийняття інших найменше властиве першокурсникам, так само як і емоційний комфорт, який зростає по мірі навчання у ЗВО. По мірі навчання у ЗВО зростає і внутрішній контроль, натомість зовнішній – статистично значуще знижується, подібна ситуація спостерігається і з домінуванням, а прямо протилежна – із конформізмом та ескапізмом. Загалом можна зробити висновок, що проблеми з адаптацією властиві студентами саме перших курсів, однак це не виражена дезадаптивність і за умов психологічної підтримки може бути швидко скоригована.

Література

1. Андреева И.Н. Черты темперамента как биологические предпосылки эмоционального интеллекта. *Наука і освіта*. 2007. № 8-9. С. 4-8
2. Санникова О. П. Адаптивность личности: монография. Одесса: Изд. Н.П.Черкасов, 2009. 258 с.

*Шеленкова Наталія Леонідівна,
Бляєва Леся Миколаївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПРОФЕСІЙНІ ДЕФОРМАЦІЇ ПЕДАГОГА

Професія педагога (вчителя, вихователя, викладача) належить до професій соціономічного типу найбільш схильного до професійних деформацій, ніж представники інших типів професій. Дане припущення пояснюється специфікою взаємодії суб'єкта діяльності з об'єктом своєї праці, характерною для професії типу «людина-людина», а також особливостями ділового міжособового спілкування.

Об'єкт педагогічної праці – учень (учні) – є одним із найскладніших об'єктів професійної діяльності. По-перше, є суттєва різниця між об'єктом і суб'єктом праці за віковою ознакою, і вчителю доводиться постійно враховувати особливості психічного і фізіологічного розвитку учнів, що змінюються на кожній стадії. До того ж кожен учень може відрізнятись від своїх однолітків за темпом та рівнем розвитку, що, безперечно, підвищує вимоги до психолого-педагогічної компетентності вчителя. По-друге, кожен учень є об'єктом безперервного перетворення, оскільки перебуває у процесі навчання та виховання. Глибокий ступінь проникнення в сутність об'єкта праці вимагає певної психологічної готовності до сприйняття і прийняття особистості учня, переходу від контексту своєї життєвої ситуації до контексту соціальної ситуації розвитку учня. Але сприйняття учнів не може бути однаковим, воно пов'язане з різними професійними стереотипами, ціннісними, моральними установками, індивідуальними особливостями учня, що виникає в процесі взаємодії.

Якщо професійні зміни розцінюються як негативні, тобто порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність та стійкість, то їх варто розглядати як професійні деструкції або деформації.

Професійні деструкції – це зміни сформованої структури діяльності й особистості, що негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з іншими учасниками цього процесу [1].

Нижче представляємо перелік основних деформацій педагогів [2]:

- 1) Авторитарність.
- 2) Демонстративність.
- 3) Домінантність.
- 4) Педагогічна агресія.
- 5) Соціальне лицемірство.
- 6) Педагогічна індиферентність (байдужість).
- 7) Вивчена безпорадність.
- 8) Неадекватна самооцінка.

- 9) Поведінковий трансфер (ідентифікація з агресором).
- 10) Педагогічний догматизм.
- 11) Рольовий експансіонізм.
- 12) Дидактичність.
- 13) Інформаційна пасивність.
- 14) Консерватизм.
- 15) Монологізм.
- 17) Некомпетентність.

Професійні деформації неминучі, але при використанні різноманітних особистісно орієнтованих технологій корекції і засобів профілактики, можливе їх подолання. Потреба подолання професійної деформації педагога диктується тим, що від стійкості вчителя до професійної деформації в прямій залежності знаходиться становлення його професійної компетентності.

Література

1. Астремська І.В. Детермінанти професійних деформацій та деструкцій. Modern scientific researches. Issue 4, Vol.2. С.100-106.
2. Зарицька О.М. Професійні деформації вчителя та шляхи їх подолання.
<http://ped-kopilka.com.ua/blogs/olga-nikolaevna-zarickaja/profesionalnye-deformaci-uchitelja-i-puti-ih-preodolenija.html>. (дата звернення: 15.05.2022).

***Шулдик Галина Олексіївна,
Шулдик Анатолій Володимирович
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань***

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Останні місяці українці пережили стільки емоцій, скільки, часом, не випадає за все життя. Настрої постійно змінюються. Спочатку були тривога,

страх розпач. Потім виникла гордість за ЗСУ, потім інформація про сили стримування окупантами захопленої території привела до панічних настроїв, відчаю. Часто думка провокує стан, який посилює думку, а вона в свою чергу посилює стан і так виходить замкнуте коло. Небезпечні думки: «ми не встоїмо», «що з нами буде» негативно впливають на втомлену свідомість, якій потрібно багато енергії, аби подолати стан відчаю.

Психічний стан українців зараз не дуже стабільний: люди перебувають в ненормальних обставинах. Така нестабільність – нормальна реакція на ненормальні обставини. Перепади емоційних станів під час війни – це типово. Питання в тому, як людина діє та повертає себе до раціонального стану.

В середньому емоції людини чергуються так: спочатку розгубленість, потім тривога, страх, паніка; злість та роздратування; короткотривала ейфорія, яка переростає в апатію.

Апатія, втома та депресивні симптоми зазвичай проявляються тоді, коли людина перебуває у невизначеному стані. Після етапу апатії людина переходить у фазу стабілізації. Емоційні хвилі можуть повторюватись, але, оскільки людина вже з ними знайома, вони проходять більш м'яко. У стані адаптації треба усвідомити: ми знаходимося в нових умовах на невизначений термін. Треба вчитися в них функціонувати. Стабілізація проявляється в тому, що людина починає думати про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикає до невизначеності та все одно будує плани на майбутнє. Усвідомлює, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов.

Пропонуємо поради, як керувати своїми емоціями та використовувати їх найбільш конструктивно.

Людина може собі допомогти різними способами:

1. Планувати роботу на день.
2. Виконувати щоденно певні пізнавальні завдання: вивчити декілька слів іноземною мовою, засвоїти інструкцію з надання першої медичної допомоги, допомогти дітям у виконанні домашніх завдань, тобто навантажувати пам'ять, мислення та інші психічні процеси.

3. Навчитися розділяти себе та думку: не я пропав (-ла), а я *думаю*, що я пропав (-ла). Пам'ятати, що емоції, які виникають, це нормально. Навчитися аналізувати, що саме зі мною відбувається, яку емоцію я відчуваю. Коли людина відокремлює думку від факту, тоді з думкою можна вже працювати, змінюючи спосіб мислення.

2. Керувати своїми образами. Часто можуть виникати флешбеки як нав'язливі образи (відчуття вибуху, коли закриваються двері автомобіля чи гримить, чути сирену, а насправді гул холодильника тощо).

3. Треба спілкуватися з тими, з ким людині добре. Поговорити з рідними, друзями, зателефонувати їм чи зустрітися. Дуже важливо бути в спільноті та підтримувати одне одного. Подвиги наших військових, участь в допомозі волонтерам, добрі справи, щирі слова – все це допоможе подолати страхи. Не відмежовуватися від спільноти, особливо у періоди перепаду настрою.

4. Послухати сучасну патріотичну музику, яка надихає та втілює віру у майбутню перемогу. Так, символом майбутньої перемоги стала пісня Січових стрільців «Ой у лузі червона калина» у виконанні Андрія Хливнюка та британського рок-гурту Pink Floyd. Ед Широн і «Антитіла» написали пісню «Сирени обірвали наш сон», яка сприяє згуртуванню всіх українців. Треки гурту PROBASS Δ HARDI «Доброго вечора», «Козаки йдуть», «Настане день» мають величезну енергетику, підтримують бойовий дух та вселяють віру в перемогу.

5. Регулярно виконувати різноманітні дихальні та фізичні вправи: (фіззарядка, прогулянка пішки, танці під улюблену музику, робота на присадибні ділянці, миття посуду, підлоги тощо). Людині важливо вибрати те, що до вподоби.

6. Врешті решт прийняти гарячий душ, виспатися, адже сон зміцнює психіку. Якщо у вечері був відчай, то вранці ситуація вже не здавалася такою страшною.

7. Пити воду, адже вона має природні заспокійливі властивості. За даними Гарвардської медичної школи, вживання достатньої кількості води

може допомогти зняти тривожність. За даними Національної академії наук жінкам необхідно споживати близько 11,5 склянок (2,7 літра) рідини в день, а чоловікам – 15,5 склянок (3,7 літра). Фрукти та овочі містять рідину, і це теж враховується.

8. Дуже важливо пам'ятати про власні цінності, про сенс життя. Вони допомагають триматися та робити свою справу, незважаючи ні на що.

Все це підсилює свідомість людини. За стійку психіку негативним думкам зачепитися складніше, ніж за ослаблену.

Література

1. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій : Порадник для цивільного населення / укл. Олександр Дедик, Михайло Слободянюк і Олег Фешовець ; проілюстр. Дзвенислава Подляшецька. 3-тє вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2022. 160 с.
2. Лівін М., Полудьонний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. К., 2021. 224 с.
3. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
4. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокурн, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко] за ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

Юрченко Наталія Юріївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ АКАДЕМІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ

Адаптація – це процес пристосування до нових умов або вимог середовища, а результатом має бути адаптаційна здатність, яка є показником життєвої компетентності особистості. Розуміння психологічної адаптації включає всі відомі визначення адаптивних функцій: адаптація, інтеграція,

організація, регулювання, баланс та/або дезорганізація, орієнтація у соціальному середовищі тощо [2].

Термін адаптація (лат. *adaptation* – пристосовувати, влаштувати; англ. *adaptation* – пристосовувати, пристосовуватися) означає пристосування, процес пристосування, здатність пристосовуватися до мінливих умов середовища [3, с. 45]. Аналіз наукових джерел показує, що поняття «академічна адаптація» у вузькому значенні досить рідко зустрічається в українській та зарубіжній літературі, і це поняття найчастіше згадується у дослідженнях адаптації студентів до освітнього середовища.

Академічна адаптація школяра – це пристосування учнів до навчальної діяльності, у тому числі сприйняття вимог вчителів і ритму навчальної діяльності, бажання оволодіти навчальною діяльністю, дотримання правил поведінки в класі, установок до навчання, пізнавальної діяльності, що характеризується узгодженням бажань і дій для сприяння організації навчальної діяльності та самоорганізоване учнівське компетентнісне освітнє середовище [1].

На думку Граур М. В., процес академічної адаптації здійснюється через механізм психологічної адаптації, важливою частиною якого є психологічні засоби. Об'єктивними показниками засобів академічної адаптації слід вважати успішність, суб'єктивну оцінку власної ефективності, внутрішню мотивацію до навчання, готовність ризикувати, рівень шкільної тривожності.

Відповідно до визначених показників нами було визначено комплекс методик, який дозволив дослідити основні показники академічної адаптації учнів 9-х класів ($n=40$). Емпіричне дослідження провідної мотиваційної тенденції школярів (методика діагностики навчальної мотивації школяра (М. В. Матюхіна), вказує на те, що провідним засобом адаптації більшості учнів у підлітковому віковому періоді виступає пізнавальна мотивація (27,5%). Пізнавальна мотивація дозволяє адаптуватися до освітнього середовища за рахунок допитливості та цікавості, завдяки пізнання новому та засвоєння правил. Досить сильним показником адаптації 9-ти класників виступає

мотивація саморозвитку та досягнення, для близько 40% (по 20%) основиною мотивацією як засобу академічної адаптації є домінуючими. Це свідчить про те, що школярі найкраще адаптуються у навчальному процесі завдяки самоудосконаленню та самопрояву у колективі. У меншій кількості учнів (12.5%) провідною виступає зовнішня мотивація, яка характеризується отриманням схвалення від соціуму. У меншій мірі засобом адаптації учнів виступає позиційна та емоційна мотивація (відповідно по 7,5% учнів вибірки). Позиційна мотивація відбувається через самоусвідомлення школярем необхідності отримання освіти та усвідомлення власних обов'язків як школяра. Емоційна мотивація демонструє залученість учня у позитивну шкільну атмосферу, підтримки та заохочення вчителя. У разі відсутності останнього у таких учнів можливе ускладнення з академічною адаптацією у школі. Найнижчий відсоток учнів обирають засобом адаптації комунікативну мотивацію (відповідно 5% учнів), яка є показником широка комунікативна зацікавленість учня у освітньому процесі. Вказаний тип провідної мотивації може ускладнювати процес академічної адаптації учня у разі відсутності активної взаємодії між суб'єктами освітнього процесу.

Оцінка рівня шкільної тривожності як засобу академічної адаптації проводилася за допомогою опитувальника шкільної тривожності Філіпса. Значення показників тривожності, які перевищують 50% дозволяють константувати про підвищену тривожність, вище 75% про високу тривожність.

Вивчення рівня тривожності школярів як показника академічної адаптації дозволив встановити, що у переважній більшості учнів рівень тривожності знаходиться у межах статистичної норми, а саме загальний рівень тривожності становить 65% у межах норми, 25% школярів мають підвищений рівень тривожності та 10% учнів мають високий рівень тривожності. Характеристика за шкалами дозволила встановити, те, що 50% (по 25% за кожним рівнем) учнів мають високий та підвищений рівень страху самовираження, що вказує на ускладнену академічну адаптацію через саморозкриття та демонстрацію власних можливостей. Подібну динаміку можна спостерігати за критерієм

страху перевірки знань, де 50% відсотків учнів мають підвищений та високий рівень тривожності (35% та 15% відповідно), що, також, ускладнює академічну адаптацію школярів. Близько 45% учнів мають підвищений та високий рівень тривожності щодо взаємодії з учителями (35% та 10% відповідно), що вказує на негативні тенденції академічної адаптації, оскільки взаємодія з учителем для учня є одним з головних критеріїв, який безпосередньо впливає на якість засвоєння учнем знань та досягненням академічної успішності. Всі інші критерії у переважній більшості знаходяться у межах норми, або статистично незначного перевищення.

Самооцінка власної ефективності школярами (Шкала загальної самоефективності з модифікованою інструкцією (Р. Шварцер, М. Єрусалем (в адаптації В. Г. Ромека), дозволила нам встановити власну оцінку учнями успішності освітньої діяльності. Висока оцінка власної ефективності свідчить про високий рівень академічної адаптації школяра у закладі освіти, оскільки оцінка власної діяльності як високої демонструє розуміння навчальних завдань, правил поведінки та загалом досягнень. Таким чином, показник високої самоефективності становить 12,5% серед вибірки та 50% учнів вважає власну ефективність помірною та 37,5% низькою. Як наслідок, досить високий відсоток учнів вважають себе недостатньо ефективними у навчальній діяльності, що вказує на низьку академічну адаптацію.

Оскільки готовність до ризику є одним з засобів академічної адаптації нами був зроблений діагностичний зріз за цим критерієм (Опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» (Т. В. Корнілова). Готовність до ризику – особистісна властивість саморегуляції, що дозволяє учневі приймати рішення та діяти у ситуаціях невизначеності. Як індивідуальна характеристика ця готовність передбачає також оцінку учнем свого минулого досвіду (з позиції «Я ризикую», результативності своїх дій у ситуаціях можливості, вміння покладатися на себе без достатньої орієнтування в ситуації тощо). Завищений індивідуальний показник відмічається у 30% школярів, що вказує на надмірну ризиковану поведінку, яка може призвести до необдуманих ризикованих

вчинків та подальшої академічної дезадаптації. 55 % учнів мають типовий індивідуальний показник, який є найсприятливішим для академічної адаптації та 15% занижений, що може призводити до нерішучості у певних ситуаціях невизначеності та ускладнювати академічну адаптацію.

Суб'єктивна раціональність – готовність обмірковувати свої рішення та діяти за можливості повного орієнтування у ситуації, що може характеризувати різні, зокрема й ризиковані рішення суб'єкта. Завищений індивідуальний показник раціональності притаманний для 20% учнів, який може проявлятися у поведінці нерішучості у ситуаціях невизначеності. 60% учнів мають типовий індивідуальний показник суб'єктивної раціональності, що характеризує таких учнів як тих, які здатні адекватно діяти у ситуації невизначеності. Учні з заниженим рівнем раціональності схильні в меншій мірі до раціоналізації у ситуації невизначеності та прийняття імпульсивних рішень, що може ускладнювати академічну адаптацію.

Отже, рекомендації щодо роботи з школярами для оптимізації процесу академічної адаптації на основі нашого дослідження містять такі напрямки роботи: розвиток навичок емоційної саморегуляції; посилення внутрішньої мотивації діяльності; розвиток вміння організовувати діяльність у невизначених ситуаціях, розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії, розвиток вміння правильно розуміти навчальні та життєві завдання, підвищувати рівень оцінки їхньої ефективності.

Література

1. Граур М. В. Психологические средства академической адаптации школьников : диссер. канд. психол. н. – 19.00.07. ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского», 2019. 287 с.
2. Підчасов Є. В. Основні підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації. Т.Б. Хомуленко, Є.В. Підчасов. *Вісник Київського міжнародного університету*. Серія : Психологічні науки. Випуск 12. КиМУ, 2008. С. 147-158.

3. The World Book Encyclopedia. Vol. 1. WorldBook, Inc. Chicago, 2001.
470 p.