

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



## **МАТЕРІАЛИ**

**п'ятих Всеукраїнських психологічних читань**  
**«УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**  
**МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

**за темою**

**«Психологічні ресурси особистості**  
**у кризових ситуаціях»**

**22 квітня 2022 р.**

**Редакційна колегія:**

- Сафін О.Д.** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Діхтяренко С.Ю.** завідувач лабораторії удосконалення майстерності майбутнього психолога імені Кагальняк Анни Іванівни, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Андрусик О.О.** аспірантка кафедри психології, викладач кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Данилевич Л.А.** доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Шулдик А.В.** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Шулдик Г.О.** доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**Рекомендовано до друку**

**рішенням вченої ради факультету соціальної та психологічної освіти  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
(протокол №10 від 28 квітня 2022 року)**

**Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 22 квітня 2022 р. ред. кол. : Сафін О.Д. та ін. Умань. 126 с.**

До збірника увійшли матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», які відбулися 22 квітня 2022 р. на базі кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2022

## ЗМІСТ

### *Секція 1. Психологічна допомога постраждалим у період російсько-української війни 2022 року.*

Козак О. Ю. Надання собі психологічної допомоги під час війни.....	5
Поліщук О. Р. Вихід з «режиму виживання» людини в умовах військового стану.....	7
Радзівіл К. П., Психологічна допомога постраждалим у період російсько-української війни: практичний досвід роботи з дітьми.....	10
Середа Ю. О. Технології саморегуляції стресових станів у психологічному супроводі реадaptaції учасників військових конфліктів.....	15
Швець Т. В. Особливості прояву депресії у військових.....	18

### *Секція 2. Стресостійкість особистості в умовах життєвих криз.*

Вахоцька І. О. Психологічний зміст поняття «криза» та її роль в розвитку особистості.....	20
Гичко Ю. В. Психологічні фактори переживання втрати.....	24
Гриньова Н. В. Чинники та складові стресостійкості особистості.....	27
Діхтяренко С. Ю., Стойкова С. А. Особливості кризи підліткового віку.....	29
Дудник О. А. Втрата та горювання: психологічний аспект.....	31
Кукурудза М. В. Діагностика саногенного мислення як ресурсу особистості в кризових ситуаціях.....	35
Стойкова С. А. Кризові стани особистості та їх особливості у підлітковому віці.....	37

### *Секція 3. Психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх фахівців в умовах військового стану.*

Гуртовенко Н. В. Психологічна допомога у стресових ситуаціях в умовах військового стану.....	39
----------------------------------------------------------------------------------------------	----

### *Секція 4. Удосконалення професійної майстерності майбутніх педагогів та психологів у сучасних умовах.*

Горенко М. В. Емоційна стійкість як критерій оцінки готовності майбутніх психологів.....	42
Попова С. В., Данилевич Л. А. Психологічні особливості становлення професійної спрямованості майбутніх психологів.....	45
Діхтяренко С. Ю., Величко О. П. Використання казкотерапії у роботі з тривожністю дітей молодшого шкільного віку.....	47
Діхтяренко С. Ю., Кустовська Н. І. До проблеми мотивації професійного самовизначення особистості в підлітковому віці.....	50
Діхтяренко С. Ю., Белінська О. І. Психологічні ролі в структурі особистості.....	53
Діхтяренко С. Ю., Матвієнко Л. В. До проблеми психологічної готовності вчителя до інклюзивного навчання.....	57
Жук А. Г. Профілактика суїцидальної поведінки в юнацькому віці.....	60

<b>Золотухіна Н. О., Міщенко М. С.</b> Психологічні особливості впливу кіберреальності та відеоігор на прояви агресивності особистості.....	63
<b>Кобзар О. В.</b> Невідкладна психологічна допомога дошкільникам.....	65
<b>Колесніченко К.О.</b> Використання музикотерапії у роботі соціального працівника з дітьми з особливими потребами.....	68
<b>Круглий Р. В., Міщенко М. С.</b> Теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.....	73
<b>Кудак В. П.</b> Стратегії сучасного освітнього реформування.....	75
<b>Кустовська Н. І.</b> Специфіка професійного самовизначення особистості в підлітковому віці.....	78
<b>Лановик Ю. М.</b> Психологічні особливості ігрової залежності в юнацькому віці.....	81
<b>Линькова А. В.</b> Психологічні особливості самовдосконалення особистості в юнацькому віці.....	83
<b>Макарова Ю. О., Міщенко М. С.</b> Психологічні аспекти розвитку особистісно-професійного потенціалу.....	85
<b>Ригас О. О., Міщенко М. С.</b> Професійна рефлексія як фактор професійного становлення майбутніх психологів.....	88
<b>Сметаніна Н. Л.</b> Проблема булінгу в шкільному середовищі.....	90
<b>Сокольникова С. О.</b> Психологічні аспекти мотивації навчання іноземної мови.....	93
<b>Станішевська В. І.</b> Перша психологічна допомога дітям дошкільного віку.....	95
<b>Тищенко В. В., Міщенко М. С.</b> Теоретичні передумови дослідження феномена життєстійкості особистості.....	97
<b>Члек Л. С.</b> Соціальна активність як показник успішної соціалізації особистості.....	99
<b>Шиманська В. В.</b> Психологічні аспекти віктимної поведінки в юнацькому віці та її психопрофілактика.....	105
<b>Шинкарук І. П., Міщенко М. С.</b> Теоретико-методологічні засади дослідження проблематики здоров'я особистості.....	107
<b>Шулдик Г. О., Полторацька О. С.</b> Психодрама та її використання в діяльності практичного психолога.....	109
<b>Якимчук Б. А., Павленко О. В.</b> Вплив персоніфікації знань у процесі фахової підготовки майбутніх психологів на їх особистісне становлення.....	113
<b>Якимчук Б. А., Садівська Ю. В.</b> Формування морально-етичної відповідальності особистості майбутнього практичного психолога.....	116
<b>Якимчук І. П., Слюсар В. В.</b> Психологічні особливості авторитарної спрямованості майбутніх фахівців психолого-педагогічного профілю.....	118
<b>Яловенко В. В., Міщенко М. С.</b> Роль комунікації у особистісному становленні підлітка.....	120
<b>Андрусик О. О.</b> Розвиток емоційної стійкості майбутнього практичного психолога.....	123

3. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях / І. Г. Малкіна-Пих. - М., 2010. - 529 с.
4. Орлов Ю. М. Сходження до індивідуальності/Ю. М. Орлов. - М., 1991. - 287 с.
5. Психологія соціальної роботи: навч. для вузів / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильєва та [інш] ; за ред. Марини Анатоліївни Гуліної. - СПб. : Пітер, 2002. - 350 с. - (Серія: Підручник нового століття).

*Гриньова Наталія Вячеславівна,  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
м. Умань*

## **ЧИННИКИ ТА СКЛАДОВІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Сучасні несприятливі, небезпечні, психологічно напружені умови життя українського суспільства, породжують необхідність звернення до феномену стресостійкості особистості як фактору, від якого залежить виживання в складних життєвих обставинах. Явище стресостійкості було виділене вченими, які вивчали феномен стресу в різних галузях психологічної науки, однак до теперішнього часу не склалося єдиної точки зору на визначення цього явища.

У широкому розумінні стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу індивідуальної адаптації, до якого входять емоційна стабільність та емоційна стійкість до стресів.

В. Бодров розглядає «стресостійкість» як інтегративну властивість особистості, яка відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища та діяльності; залежить від рівня функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності у напружених умовах її реалізації, й проявляється в активації функціональних ресурсів людини, у зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань та порушень ефективності та надійності діяльності [1].

С. Іванова розглядає стресостійкість як «психологічну стійкість» особистості до негативного впливу соціального середовища, що включає певні здібності, навички та вміння адаптовано реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах і утримувати емоційні, когнітивні, поведінкові прояви, а також процеси діяльності, врівноважений стан [2]. Стресостійкість як «психологічна стійкість» має наступні складові:

- здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання;
- здатність своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти;
- вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери та сприятливого настрою;
- здатність до емоційно-вольової регуляції;
- здатність відчувати адекватну ситуацію мотиваційну напруженість;
- здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям та ін. [2].

А. Маклаков розробив класифікацію чинників стресостійкості:

- нервово-психічна стійкість, рівень якої зумовлює толерантність до стресу; самооцінка особистості, яка є «ядром» саморегуляції, визначаючи ступінь адекватності сприйняття суб'єктом умов діяльності та своїх можливостей;
- особистісна референтність, почуття особистої значущості для оточуючих;
- ступінь конфліктності, що характеризує досвід соціального спілкування та особливості взаємодії людини з іншими людьми;
- моральна нормативність, тобто ступінь орієнтації особи на існуючі у суспільстві норми та правила поведінки [3].

Отже, існують різні умови та чинники стресостійкості особистості, які мають виражений індивідуально-своєрідний характер, зумовлений поєднанням внутрішніх, індивідуально-особистісних ресурсів людини і зовнішніх, середових умов її життєдіяльності, та зумовлюють здатність людини протистояти стресу.

### **Список використаних джерел**

1. Бодров В.А. Психологічний стрес: розвиток і подолання. М.: ПЕРСЕ, 2006. 528 с.
2. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. № 6. С. 37-45.
3. Маклаков А.Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. № 1. С. 57-63.

*Діхтяренко Світлана Юріївна,  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Стойкова Світлана Анатоліївна,  
здобувачка вищої освіти  
факультету соціальної та психологічної освіти,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
м. Умань*

### **ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Вікові кризи є необхідними етапами розвитку особистості, тому це питання завжди було в центрі уваги науковців (Л. Виготський, Т. Драгунова, Н. Литовченко, М. Мід, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, С. Холл та інші).

Поняття «криза» характеризує стан, породжений проблемою, яка постала перед індивідом і яку він не може розв'язати за короткий час і звичним способом. Життєва криза характеризується внутрішнім відображенням світу особистості, яке проявляється у різних формах її переживання. Стосовно змін, які відбуваються у психіці та поведінці людини, то вони можуть відбуватися повільно, поступово, або ж, навпаки спонтанно, що призводить до кризових ситуацій.

Життєву кризу умовно поділяють на три ступені: поверхову, середню та глибоку. Поверхнева криза у підлітків характеризується тривогою, роздратуванням, негативним настроєм, нестійкістю в прийнятті рішень, розгубленістю. Це приблизно припадає на 11-12 років, тобто початок підліткової кризи. Криза середньої ваги проявляється в певних порушеннях роботи організму підлітка. Він швидко втомлюється, в нього песимістичні погляди. Глибинна криза підлітків супроводжується певним роздратуванням, заглибленням у себе та