

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 військовогостану..	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 реадаптації 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
Золотухіна Н. О., Міщенко М. С. Психологічні особливості впливу кіберреальності та відеоігор на прояви агресивності особистості	63

Кобзар О. В. Невідкладна психологічна допомога дошкільникам.....	65
Колесніченко К.О. Використання музикотерапії у роботі соціального працівника з дітьми з особливими потребами.....	68
Круглий Р. В., Міщенко М. С. Теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами	73
Кудак В. П. Стратегії сучасного освітнього реформування.....	75
Кустовська Н. І. Специфіка професійного самовизначення особистості в підлітковому віці.....	78
Лановик Ю. М. Психологічні особливості ігрової залежності в юнацькому віці	81
Линькова А. В. Психологічні особливості самовдосконалення особистості в юнацькому віці.....	83
Макарова Ю. О., Міщенко М. С. Психологічні аспекти розвитку особистісно-професійного потенціалу	85
Ригас О. О., Міщенко М. С. Професійна рефлексія як фактор професійного становлення майбутніх психологів	88
Сметаніна Н. Л. Проблема булінгу в шкільному середовищі	90
Сокольникова С. О. Психологічні аспекти мотивації навчання іноземної мови.....	93
Станішевська В. І. Перша психологічна допомога дітям дошкільного віку.....	95
Тищенко В. В., Міщенко М. С. Теоретичні передумови дослідження феномена життєстійкості особистості.....	97
Члек Л. С. Соціальна активність як показник успішної соціалізації особистості	99
Шиманська В. В. Психологічні аспекти віктимної поведінки в юнацькому віці та її психопрофілактика.....	105
Шинкарук І. П., Міщенко М. С. Теоретико-методологічні засади дослідження проблематики здоров'я особистості.....	107
Шулдик Г. О., Полторацька О. С. Психодрама та її використання в діяльності практичного психолога	109
Якимчук Б. А., Павленко О. В. Вплив персоніфікації знань у процесі фахової підготовки майбутніх психологів на їх особистісне становлення	113
Якимчук Б. А., Садівська Ю. В. Формування морально-етичної відповідальності особистості майбутнього практичного психолога.....	116
Якимчук І. П., Слюсар В. В. Психологічні особливості авторитарної спрямованості майбутніх фахівців психолого-педагогічного профілю	118
Яловенко В. В., Міщенко М. С. Роль комунікації у особистісному становленні підлітка	120
Андрусик О. О. Розвиток емоційної стійкості майбутнього практичного психолога.....	123
Діхтяренко С. Ю., Сошнікова М. О. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості.....	126
Чорнобай О. В., Психологічні аспекти публічного виступу.....	130

підтримка батьків.

Найперше, необхідно забезпечити умови оточення, які наділяють підлітків свободою вибору, дозволяють їм почуватися самодостатніми. Викликати в учнів відчуття просування вперед, переживання успіху в діяльності, шляхом похвали за, навіть незначні, досягнення. Потрібно бачити і враховувати індивідуальність підлітків, мотивувати їх, спираючись на вже наявні мотиви. Проводити зв'язок навчального матеріалу із реальним життям, застосувати методи формування та стимулювання почуття обов'язку і відповідальності. Педагогам рекомендується проводити профорієнтаційні заходи, застосовувати інтерактивні методи навчання, а саме метод дискусії, обговорення проблем у вигляді евристичної бесіди, ділові ігри.

Список використаних джерел

1. Вітковська О. В. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації: монографія. К.: Наук. світ, 2001. 91 с.
2. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійнотехнічних закладах: монографія. Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. 410 с.
3. Карпюк Ю. Взаємозв'язок ціннісно-орієнтаційної і мотиваційної сфер особистості. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С.169-176.
4. Кучеренко Є. В. Професійне самовизначення підлітків як динамічний процес. *Психологія*: електронне наукове фахове видання. 2015. Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/443/94/>.
5. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
6. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
с.Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

*Діхтяренко Світлана Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Белінська Оксана Іванівна,
здобувачка вищої освіти*

ПСИХОЛОГІЧНІ РОЛІ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Особистісні аспекти психології ролей висвітлені в рольових теоріях особистості, серед яких слід виділити теорію символічного інтеракціонізму, теорію психодрами та трансакційний аналіз. Ці теорії містять дуже цікаві концепції, що мають неабиякий науковий інтерес.

Теорія символічного інтеракціонізму (Дж.Мід, Г.Блумер, Е.Гоффман, М.Кун та інші) розглядає особистість як сукупність її соціальних ролей. Згідно з цими поглядами, людина в своєму житті, в спілкуванні з іншими людьми, діяльності ніколи не залишається "просто людиною", а завжди виступає в тій чи іншій ролі, є носієм певних соціальних функцій і суспільних нормативів. З точки зору цієї теорії виконання ролі має велике значення в розвитку особистості людини. Розвиток психіки, психічної діяльності, соціальних потреб відбувається не інакше, ніж в виконанні певних суспільних рольових функцій, а в основі соціалізації людини лежить формування її соціальних ролей.

Засновник психодрами Я.Л.Морено вважав найбільш глибинним філогенетичним чинником особистості, що формує людську поведінку, її спонтанність, із зникненням якої особистість гине. Структура особистості, на думку Морено, складає набір ролей. Фундаментальне значення мають такі первинні рольові категорії: соматичні ролі, що визначаються фізіологічними потребами і емоціями; психічні ролі, що виникають уже в соціальній матриці і розширюють сферу переживань дитини; соціальні ролі, що задаються структурою соціальних стосунків людини; трансцендентні (інтегративні) ролі, в яких людина здійснює іманентну притаманну світу трансценденцію і приходять до загального погляду на світ. В процесі рольового розвитку відбувається послідовне формування всіх рольових категорій. Якщо якась фаза минається чи відбувається повернення на попередні рівні, то спостерігаються різні випадки особистісної

патології. Повернення до нижчих рівнів є причиною розвитку страху, який може проявлятися в різних невротичних порушеннях.

В концепції Е.Берна особистість розглядається як сукупність особливих станів Его, що проявляються в специфічних станах свідомості і зразках поведінки: "Батько", "Дитина", "Дорослий". В різних життєвих ситуаціях, передусім в процесі спілкування з іншими людьми, особистість знаходиться, як правило, в одному з Его-станів, що в даний момент активізований. За допомогою концепції Его-станів можна розглядати процес міжособистісної взаємодії і більш складні форми поведінки людини – "ігри", чи "серії прямуючих одна за одною прихованих додаткових трансакцій із чітко визначеним і передбачуваним кінцем [1].

Як бачимо, в цих теоріях ролі достатньо включені в структуру та процес функціонування особистості. Дослідження закономірностей функціонування особистості в умовах рольового конфлікту показало, що існують досить стійкі характеристики особистості, що визначають типові способи його розв'язання. Серед таких параметрів – локус рольового конфлікту, тобто конструкт, що визначає схильність обирати одну з двох стратегій поведінки: екстернальну чи інтернальну, і відповідно орієнтуватись на зовнішній чи внутрішній рольовий конфлікт [2].

Ще однією характеристикою є рольова компетентність, тобто спроможність особистості оперативно володіти своїми психологічними ролями, виступати повноправним суб'єктом цих ролей, включати рольову поведінку в процес власної життєдіяльності і життєтворчості. Рольова компетентність в свою чергу складається з компонентів: рольова варіативність, рольова гнучкість, рольова глибина, здатність до рольової децентрації.

Рольове переживання – це емоційний стан, що супроводжує рольову поведінку особистості і є важливим компонентом рольової Я-концепції особистості, характеризуючи емоційно-ціннісне ставлення до себе як до суб'єкта ролі. Рольове переживання в одних випадках піднімається до рівня духовної

насолоди, в інших виступає як катарсис, що очищує. Отже воно є ефективним засобом формування особистості.

Крім життєвих ролей, що мають велике значення в процесі розвитку та соціалізації особистості, можна виділити так звані "особистісні ролі", що на відміну від соціальних мають тісний зв'язок з глибинними підвалинами особистості. Кожній людині в житті доводиться не лише виконувати різні соціальні функції (ролі), а й бути різною в залежності від обставин (люблячою або жорстокою, сильною або слабкою тощо). Особистісні ролі – це насамперед певні стани особистості, що дозволяють розкрити певні сторони власного "Я", втілити їх в форму рольової поведінки.

Всі ролі особистості займають певне місце в структурі життєвого світу особистості. Отже, можна говорити не лише про рольову структуру особистості, а й про рольову метаструктуру життєвого світу. Деформація чи руйнування життєвого світу, що відбувається під час життєвої кризи, неминуче призводить до деформації її життєвих ролей і до суттєвих змін в сфері всіх психологічних ролей, що входять до його метаструктури [3].

Отже, психологічні ролі виступають не лише як соціальні ролі (тобто закріплені в суспільстві нормативні форми соціальної поведінки), а і як особистісні ролі (тобто поведінкові патерни, що спричиняється не лише зовнішніми, а й внутрішніми глибинними особистісними детермінантами.

Психологічні ролі входять в структуру рольової Я-концепції людини; при цьому вони мають нерівномірний розвиток (окремі ролі можуть бути недорозвинутими, атрофованими, заблокованими; інші – деформованими, зафіксованими тощо); ці особливості стають причиною рольових дисгармоній особистості: рольових девіацій, рольового інфантилізму, внутрішньо-особистісних рольових конфліктів тощо; рольові дисгармонії так чи інакше пов'язані з деформацією рольової структури особистості [4].

Психологічні ролі (як реальні, так і уявні) виступають важливими компонентами життєвого світу особистості, визначаючи його соціально-психологічну широту, гармонійність тощо; деформація, чи руйнування життєвого

світу особистості, характерне для життєвої кризи, можуть бути пом'якшеними засобами реконструкції зруйнованих психологічних.

Системою засобів психологічної допомоги особистості в критичних життєвих ситуаціях може стати рольова психотерапія, яка використовує 2 основні стратегії: терапія роллю (використання рольової поведінки для досягнення терапевтичного ефекту) та терапію ролі (відновлення деформованої рольової структури особистості та метаструктури її життєвого світу).

Список використаних джерел

1. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия: СПб.: Братство, 1992.
2. Горностай П. П. Рольовой конфликт и проблема выбора. *Психологія на перетині тисячоліть*. К.: Гнозис, 1998. Т.1. С. 319-326.
3. Психологія життєвої кризи. К.: Агропромвидав України, 1998.
4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови. Мистецтво життєдіяльності особистості (теорія і технологія): Навч.-метод. посібн. К., 1997.

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

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Інклюзивне навчання забезпечує доступ до освіти дітей з особливими потребами у ЗЗСО за рахунок застосування методів навчання, що враховують індивідуальні особливості таких дітей. В основу інклюзивної освіти покладена ідеологія, яка виключає будь-яку дискримінацію дітей; забезпечує однакове ставлення до всіх людей, але створює спеціальні умови для дітей з