

Національна академія педагогічних наук України
Міністерство освіти і науки України
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
Наукова лабораторія психології навчання
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Кафедра психології Херсонського державного університету
Кафедра педагогічної та вікової психології
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
Жешівський університет (м. Жешів, Республіка Польща)
Association pour la Promotion des Sciences et des Innovations
(м. Париж, Франція)



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ЄВРОПЕЙСЬКОМУ ПРОСТОРІ

МАТЕРІАЛИ

VIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

15 лютого 2023 року

**Кам'янець-Подільський – Київ – Херсон – Дніпро – Жешів – Париж,
2023**

УДК 159.9.07
ББК 88.3я431
А 43

Рецензенти:

О.Є. Фальова – доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології, Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків, Україна

У. Груца-Мьонсік – професор надзвичайний, доктор габілітований суспільних наук, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща

Міжнародна редакційна колегія:

С.Д. Максименко, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Україна (головний науковий редактор); **Л.А. Онуфрієва**, доктор психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (головний редактор); **Dr Beata Anna Piechota**, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie, Polska (заступник головного редактора); **Станіслав Клімовський**, кандидат юридичних наук, віце-президент Асоціації з підтримки науки та інновацій, Франція (заступник головного наукового редактора); **Віктор Массот Моріс**, Phd, виконавчий директор Асоціації з підтримки науки та інновацій, Франція; **Марек Палюх**, професор надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, Інститут педагогіки, Жешівський університет, Республіка Польща (заступник головного редактора); **Радослав Маліковський**, доктор соціологічних наук, Жешівський університет, Республіка Польща (заступник головного наукового редактора); **Н.І. Тавровецька**, кандидат психологічних наук, доцент, Херсонський державний університет, Україна; **О.М. Танасійчук**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Херсонський державний університет, Україна; **О.В. Дуса**, кандидат психологічних наук, доцент, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна; **Н.М. Гончарук**, доктор психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **І.Л. Рудзевич**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **О.В. Гудима**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **О.М. Чайковська**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Р.Т. Сімко**, кандидат психологічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Д.І. Куриця**, кандидат психологічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (відповідальний секретар).

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 2 від 23.02.2023 р.)*

А 43 Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі:
Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 15 лютого 2023 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 170 с. Англ., укр., пол.

У матеріалах VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі», підготовлених у рамках діючих міжнародних науково-дослідницьких проєктів: «Соціально-психологічні та соціокультурні засади розвитку, формування і становлення особистості на сучасному європейському просторі: досвід та перспективи» та «Соціально-психологічні координати розвитку та становлення особистості на сучасному європейському просторі», окреслено актуальні проблеми сучасної психології, висвітлено теоретико-методологічні і практичні підходи щодо становлення й розвитку особистості професіонала та міжособистісних взаємин; представлено широкий спектр наукових розробок українських та закордонних дослідників.

Матеріали учасників конференції адресуються фахівцям та усім, хто цікавиться сучасним станом розвитку психологічної науки на європейському просторі.

**УДК 159.9.07
ББК 88.3я431**

© Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023

ЗМІСТ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Максименко С.Д. Майбутнє необхідно проектувати, розвивати і формувати з дошкільного віку	7
Ivashkevych Ernest Psychological issue of quasi-communicative techniques	8
Miqso Janusz Psychologia motywacji jako potężne wyzwanie w kontekście mediatyzacji	12
Nabochuk Alexander The problem of creativity in humanistic psychology	14
Онуфрієва Л.А. Психологічні засади професійної спрямованості особистості майбутніх фахівців	17
Paluch Marek, Namowski Nikodem Tolerancja i nietolerancja wobec osób LGBTQIA+ w Polsce	21
Передрій О.В. Теоретичні аспекти конструктивної копінг-поведінки особистості	28
Сімко Р.Т., Бондарчук О.В. Взаємозв'язок образу майбутнього Я з мотивацією до саморозвитку	32
Чайковська О.М., Батуріна І.В. Психологічні чинники адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти	36
Шевченко Н.Ф. Дослідження рефлексивності особистості практикуючого психолога	39

ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Воєвідко Л.М. Шляхи та реалізація якісної освіти здобувачів / здобувачок вищої освіти	43
Kołodziej Justyna Pozadydaktyczne funkcje polskiej szkoły	45
Медянова О.В. Тип нервової системи студентів покоління Z як чинник розвитку їх особистості	48
Piechota Beata O skutecznej komunikacji między nauczycielem a uczniami	51
Popławska Agata Development health competencies at school	53

Танасійчук О.М.	
Архетипна детермінація професійного спрямування	55
Чайковська О.М., Огнева А.В.	
Особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку	58
Черепєхіна О.А.	
Сучасні виклики розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології в умовах магістратури	60
Шевчук О.В.	
Соціальна адаптація осіб з інвалідністю до навчального процесу у закладах вищої освіти	64

ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Гудима О.В., Зубик О.В.	
Психосоматичний підхід до проблеми внутрішньої картини хвороби та внутрішньої картини здоров'я у клінічній психології	67
Курова А.В.	
Ціннісно-сенсова сфера особистості як динамічний компонент її психологічного здоров'я	70
Максименко К.С.	
Психосемантичний аналіз уявлень про здоров'я пацієнтів із соматогенією	73
Сімко Р.Т., Ганзюк Є.А.	
Особливості емоційної та вольової сфери у підлітковому віці	75
Цесак Н.М.	
Вплив тривожності на прояви обману у підлітків	78

ПСИХОЛОГІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Дуса О.В.	
Відбиток гендерних стереотипів у формуванні образу успішної жінки	82
Онуфрієва Л.А., Рудзевич І.Л.	
Особистісний потенціал як ключова вимога до особистості майбутніх фахівців соціономічних професій	85
Славіна Н.С., Дідик Х.Є.	
Структурно-змістовні характеристики професійної діяльності психолога	88
Славіна Н.С., Кривцун А.В.	
Особливості прояву тривожності в процесі психологічного консультування	91

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Гоцуляк Н.Є., Бабелюк О.В.

Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей психологічною службою 94

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Гоцуляк Н.Є., Шепель Н.М.

Вплив дистанційного формату навчання на мотивацію студентів 97

Кононенко А.О.

Психологічні способи подолання стресу під впливом екстремальних умов 99

Крупник І.Р.

Напрями роботи психолога під час окупації 102

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Бондаренко З.П.

Особливості формування ціннісно-сислової сфери молоді під час війни 105

Parzyszek Magdalena

Miłość zasada funkcjonowania człowieka 108

Рудковська О.В.

Особливості формування та зміни образу «Я» впродовж життя 110

Славіна Н.С., Роїк В.В.

Психологічні особливості становлення самооцінки в підлітковому віці 112

Чумак А.В.

Вплив подій соціально-політичного характеру на формування мовленнєвої поведінки українців 115

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Гоцуляк О.О., Брижак Ю.Р.

До проблеми соціальної інтеграції особистості в ситуації міграції: теоретико-методологічний аспект 119

Гоцуляк Н.Є., Проданчук Я.В.

Розвиток та функціонування психологічних обмежень особистості 123

Grucza-Miąsik Urszula

Znaczenie rodziny w rozwoju kompetencji emocjonalno-społecznych 126

Дідик Н.М., Снівак В.І.

Соціалізація як соціально-психологічне явище 128

Кононенко О.І.

Контамінація біологічного та соціального в контексті психогенетики 131

Сімко Р.Т., Демчик М.А.

Травмуючі події як фактор делінквентної поведінки підлітків 134

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Гаращенко А.О., Дуса О.В.

Психологічна безпека як фактор підтримання оптимального рівня функціонування особистості в час війни 137

Кащук А.Р.

Психологічні особливості впливу стресових реакцій на загальний стан особистості 140

Коллі-Шамне А.В.

Українські вимушені мігранти у перші місяці війни 2022 р.: амбівалентність емоційних станів та почуттів 143

Лазуренко О.О., Тертична Н.А.

Напрямки та механізми психологічної допомоги студентам під час військового стану в Україні 147

Сорока О.М.

Модель розвитку стресостійкості фахівця морського та внутрішнього водного транспорту 151

Тавровецька Н.І.

Життєва перспектива вимушених переселенців півдня України під час військових дій 153

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Barłóg Krystyna

Wieloparadygmacyjny rozwój współczesnej pedagogiki specjalnej 157

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Іванова К.Ю.

Особливості роботи з підлітками за системою когнітивно-поведінкової психотерапії 160

Манілов І.Ф.

Психокорекційна робота з девіантами методом конфронтаційної сугестії 163

Савельєва І.В.

Алекситимія – комунікативна складність суїцидальних осіб повідомити про психічні страждання 167

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

С.Д. Максименко

дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор,
директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
Київ, Україна

МАЙБУТНЄ НЕОБХІДНО ПРОЄКТУВАТИ, РОЗВИВАТИ І ФОРМУВАТИ З ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Щодо концепції розвитку освіти

Сучасне суспільство знаходиться на етапі стрімкого розвитку технологій, систем управління як у суспільстві, так і в системі освіти, які перейшли в різний режим спілкування, взаємодії, навчання та виховання. Здобутки різних нанотехнологій, робототехніки, digital-технологій, IT-технологій є активним рушієм для самоактивності, саморуху особистості в суспільстві, що і обумовлює початок цього процесу з раннього дитинства.

Така тенденція – це реальні передумови появи класу творчої молоді, основна мета якої є здатність до самореалізації, самовизначення та самодетермінації.

Суть питання – володіння інформаційними технологіями, компетентностями, знаннями як видом діяльності, що виступають реальним продуктом (креативні та творчі пошуки). Але цей продукт не має товарної форми, оскільки він не відчужується від суб'єкта діяльності, і в цьому його неперевершена цінність. У цьому спостерігається розподіл руху суспільства і держави до побудови гуманітарних та технологічних моментів як статусу країни, так і держави. Це реальна трансценденція виходу з економічної та духовної кризи.

Дошкілля є тим віком і платформою, яка може винести на гребінь хвилі суспільства і держави дітей, що мають вступити в нову епоху творчого, створюваного молодого креативного покоління, удосконалюючи суспільний лад.

Доцільно вибудувати концепцію розвитку і формування системного мислення на засадах генетичних підходів та адекватних психолого-педагогічних умов і технологій потребам дітей.

Доведено, що вік до 2 років є найбільш сензитивним до соціальних і педагогічних впливів. На цьому етапі через механізм наслідування відбувається інтенсивний розвиток мови, пам'яті, імаженативного компоненту, образної уяви. Всі ці компоненти формуються за допомогою ведучих типів діяльності: предметно-маніпулятивної, сенсорно-перцептивної

та ігрової. В надрах цих діяльностей з'являються паростки, що готують дітей до участі в соціально-рольовій грі, що і створює компетенцію когнітивного порядку.

Ключовим виступає як природний генотип (анатомо-фізіологічні задатки, схильності, здатності, здібності), так і соціальні впливи, і кінцевим є творча обдарованість особистості. Варто розглядати дитину системно, оскільки закон проявляється у всій гамі чи красі конкретного буття. Розвиток усіх цих складових готує до формування здібностей. Здібності – це платформа, старт до творчої обдарованості. Саме так має виглядати змістовно насичена генетична лінія розвитку здібностей. Замість побудови предметних знань, треба використовувати розвиток системного мислення дітей дошкільного віку.

Гаслом концепції є кардинальна позиція, що розвиток і формування системного мислення передує навчанню. Навчивши системності мислення, діти подолають поріг уповільнення розвитку своїх знань та компетентностей.

Розвиваючи цей напрямок, ми охоплюємо духовні лінії, включаючи любов до природи, любов до іншої людини, креативність і творчі потенції.

Тільки врахування природи генетичних чинників та адекватних потреб дітей психолого-педагогічних і соціальних технологій, орієнтованих на реалізацію потенції, і створять той ґрунт здобутків та звершень особистості на етапі дошкільця.

Саме сполученість соціального середовища (соціальних та педагогічних впливів) з природними потенціями дитини (анатомо-фізіологічні задатки, схильність, здатність, здібність та творча обдарованість) призведе до гри природних і духовних сил особистості. Це і є формула реалізації розвитку особистості дитини.

Ernest Ivashkevych

PhD in Psychology,

Professor's assistant of the Department of Practice of English

of Rivne State University of the Humanities, the translator,

Rivne, Ukraine

PSYCHOLOGICAL ISSUE OF QUASI-COMMUNICATIVE TECHNIQUES

Quasi-communicative techniques include the means of communication in dialogical and monologue speech, also the quasi-communication in a writing form. When compiling a dialogue, a micro-dialogue, a monologue, the activity with lexical units, students develop their speech, learn to speak as well as it is possible. Quasi-communicative techniques encourage students to communicate, they always have a stimulus to modeling speech, they influence learner's autonomy in

developing students' translation competence.

Quasi-communication is the most important factor in the existence of a society. This is a special mode of existence of a human language with a categorical organization of a language quasi-code to be specific and unique. There are no societies without quasi-communication. It is a the process that ensures the formation of the society (quasi-communication – a structure of the society, communication – a model of the community). Without effective quasi-communication many economic processes would stop. Therefore, the question of organizing the processes of communication (quasi-communicative processes) is important for the creation of any society (Гончарук & Онуфрієва, 2018). But a correct organization of any process is impossible without the understanding of its nature, the construction of a model of a quasi-communicative process associated with the study of its structure, the factors which influence this process, the system of actions that make up its basis.

Quasi-communication tactics are the means for the realization in a concrete situation of a quasi-communicative strategy based on the possession of a technique and knowledge of the rules of quasi-communication in general. *A technique of quasi-communication* is a set of specific communicative skills (skills to speak) and listening abilities.

True quasi-communication exists for all people without any exception. There is no social public significance which it is impossible outside of its collective – quasi-communicative, mediated public discussions-recognition, that is outside of any legitimation. Democratically organized community has to achieve unity, consensus, through discourse. Discourse is the practice of quasi-communicative relationships for achieving social understanding and social consensus. Discourse based on the norms and values of coexistence is the highest instance of a social life. To be universal, quasi-communication has to be also argued, rationally grounded, self-conscious. Therefore, one of the main tasks of organizing quasi-communicative philosophy is to study the norms of universal pragmatics, that is the analysis of the underlying conditions of the possibility of the existence of the language and quasi-communication in a complex system of social attitudes, relationships, which are based on the processes of the identification of common norms, which form the basis of quasi-communicative practices and are arising in speech interactions of people (Mykhalchuk & Onufrieva, 2020).

We'll emphasize *the reasons for bad quasi-communication*. They can be:

- a) stereotypes – simplified thoughts about any individuals or situations, as a result that there is no objective analysis and understanding of people, situations, problems;
- b) «based representations» – the tendency to reject anything that contradicts one's own views, new and unusual information («We believe in that information we would like to believe»). We rarely realize that the interpretation of events by another person is just as legitimate as ours;

- c) bad relations between people, because if the attitude of a person is hostile, it is difficult to convince the justice of our point of view;
- d) lack of attention and interest in the partner of communication;
- e) mistakes in the construction of statements: the wrong order of words, the complexity of the message, poor persuasiveness, illogicality, etc.
- f) incorrect choice of any strategy and use quasi-communicative tactics.

Strategies for the development of communicative competence and effective quasi-communication are because of such conditions:

- 1) open – closed quasi-communication;
- 2) monologue – dialogical process of quasi-communication;
- 3) role-playing (based on playing social roles). Open process of quasi-communication is based on the desire and the abilities of the person to express his/her point of view and display the readiness to take into account the positions of others. Closed quasi-communication is a reluctance or inability to express clearly the person's point of view, his/her attitude and present available information.

So, *quasi-communication* has three different meanings:

- a) quasi-communication as the activity, as a process of presenting lexical units;
- b) quasi-communication as a product of inner speech activity;
- c) quasi-communication as a special form of inner oratorical genre.

Quasi-communication in the first, procedural meaning has its synonyms: quasi-communicative activity, quasi-communicative act. Quasi-communication assumes the exchange in the inner form of thoughts and feelings, the information which was carried out not only by inner speech, but also by means of non-verbal characters that study semiotics (facial expressions, gestures, touches). The same process of quasi-communication is a means of verbal communication with the help of verbal sign units: words, syntactic constructions, texts, intonations, which often are supported by non-verbal means.

Within this term «*quasi-communication*» is investigated by us in such a way:

- a) as a physiological basis of quasi-communication, quasi-communicative activity;
- b) by use of inner mechanisms of speech according to its types: mechanisms of quasi-communication (inner speech), the mechanisms of listening (perception and understanding of speech), etc.;
- c) by using of code transitions;
- d) by the relationships of thinking and understanding the information;
- e) by the implementation of speech functions in the process of quasi-communication;
- e) by the interaction of languages in the bilingual inner speech activity;
- e) with use of the process of taking possession of inner speech of a student;
- is) by the formation of «linguistic sense» (intuition) at different age stages of the person, etc.

The second meaning of the term «quasi-communication» is «quasi-communication as a result». It has a synonym «a text», which can be not only written but also oral one. In the theory of inner speech the text is defined according to the person's linguistic activity as the result of a creative process, by the analyses of its derivation. There are the examples of the use of the term «the inner speech» in the following sense: a dialect, rhythmic speech, scientific broadcasting, direct and indirect speech and others.

Within this information quasi-communication is analyzed as:

- a) structure of the text, its components, connections;
- b) speech styles;
- c) speech genres;
- d) use of linguistic means (lexical, grammatical) in the text;
- e) use of stylistic figures, tropes, phraseology, etc.;
- f) linguistic norm and their violation (mistakes);
- g) means of verbal expression of the text;
- h) means of long-term or short-term storage of chapters of oral and written

470

The third meaning of the term «inner speech» is speech of the inner oratorical genre or as a quasi-monologue in a piece of art (informational, polemical, pathetic ones).

In the process of inner communicative activity the formation of inner speech structural units is considered to be a simple statement. This is a unit of inner speech or quasi-communication. This is a unit that has a relative autonomy, completeness. It includes a quasi-communicative modal aspect, intonation (verbal one), non-verbal means, which are available to actual categorization (subject-oriented process). Inner statements always correlate with certain situations of life. They also are characterized by motivation: greetings as at the meeting, like when a person calls a taxi by telephone, a student's response at the lesson, a letter to a friend, a speech at the conference, etc.

All phrases of inner speech are correlated with sentences. Often the components of the inner speech are coincided. However, sometimes the statement is broader, louder in volume. The most important role within the statements are played by: intonation, deictic means (indication of participants in the process of quasi-communication, time or spatial localization of facts and characteristics referred to this process).

Literature

1. Гончарук Наталія, Онуфрієва Ліана. Психологічний аналіз рівнів побудови комунікативних дій. *Psycholinguistics. Психолінгвістика. Психолінгвістика*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 24 (1). С. 97–117. URL: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-97-117>.

2. Mykhalchuk N., Onufriieva L. Psychological analysis of different types of discourse. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський, 2020. Вип. 50. С. 188–210. URL:

Janusz Miąso

Katedra badań szkoły
i społeczeństwa zmediatyzowanego
Uniwersytet Rzeszowski

PSYCHOLOGIA MOTYWACJI JAKO POTĘŻNE WYZWANIE W KONTEKŚCIE MEDIATYZACJI

Mediatyzacja, wszechobecność nowych mediów, intensyfikuje się z każdą chwilą (zob. Dijk, 2010), ma swoje wielkie zalety ale także bardzo przybywa trudności, bo przede wszystkim słabną realne relacje, przybywa depresji, tendencji suicydalnych, a także wiele innych trudności (zob. Przybysz, 2023). W tym kontekście pojawia się także duża skala trudności związanych z osłabieniem motywacji u wielu osób, motywacji do pracy, aktywności, relacji a także czasem nawet do życia (zob. Toffler, Szok przyszłości, 1998). Motywacja pozostaje zawsze jedną z wielkich ludzkich trudności i wyzwań. Aktualnie Ukraina pokazuje potężną skalę motywacji do walki o własną ojczyznę, o rodziny, o ziemię, o wszystko co kojarzy się z ukraińskością. W wielu sytuacjach bywamy zaskakiwani pojawianiem się motywacji do wielkich aktywności, jak choćby wolontariat w celu pomocy uchodźcom wojennym z Ukrainy w Polsce. Tego typu sytuacje ciągle fascynują i mobilizują i na szczęście są ludzie, którzy sami mocno zmotywowani, motywują innych do wielorakich bardzo konstruktywnych aktywności.

Mediatyzacja jako aktualnie jeden z najpotężniejszych procesów kulturowych, technologicznych, ekonomicznych i społecznych daje ogromne szanse dostępu do informacji, do relacji, do wielu usług, dóbr kultury, nowych modeli pracy i życia indywidualnego i społecznego (tele-medycyna, tele-praca, itp.). Równocześnie wiele osób skarży się na przesyt, przebodźcowanie, a zarazem przemęczenie i szuka sposobu na to, aby ratować zdrowie fizyczne a także psychiczne (zob. Gergen, Nasycone Ja, 2009). Ostatnie lata pokazały, że to wszystko nie jest takie proste, jakby się wizjonerom wirtualnej wspaniałej rzeczywistości i przyszłości wydawało, a problemy z samotnością i potężnym deficytem relacji interpersonalnych osób pracujących tylko wirtualnie narastają bardzo szybko (Toffler, Szok przyszłości).

Motywacja to jedna z najpotężniejszych wyzwań ludzkich, bo czasem pojawia się jak eureka, jakby z nieba, dając przysłowiowego «kopa» do życia i pracy, czasem o nią bardzo trudno, nie przychodzi, walczymy i czasem wygrywamy, a czasem przegrywamy niestety. Jak wiele procesów psychicznych wymaga jednak pewnego osobistego ciągłego i długofalowego wysiłku. Wśród wielu teorii motywacji, moim skromnym zdaniem, skuteczną i niezwykle inspirującą teorią jest teoria motywacji Festingera, nazywana teorią dysonansu

poznawczego (zob. Szewczyk, 1998, s. 196-197), którą osobiście często polecam do zastosowania.

Zdaniem Festingera, można mówić o dysonansie dwóch przekonań, zachowań i pragnieniu usunięcia tego dysonansu w kierunku np. pozytywnej zmiany, co może dawać motywację do aktywności.

Dysonans może zachodzić:

- **między przekonaniem a przekonaniem** (jest Bóg – nie ma Boga), wtedy, gdy pojawia się trudność z religijnością, lub innymi przekonaniami o niemożności poradzenia sobie aktualnie z własnymi problemami, trudność związana ze światem wartości w globalnym świecie i równocześnie spotykamy kogoś, kto bardzo jest przekonany o istnieniu Boga, o pozytywnej stronie ludzkiej natury, o tym, że sam wygrał z chorobą, to to wszystko może dawać potężną motywację do zmiany przekonań, zachowań, w kierunku budowania modelu bardziej pozytywnego – np. walki w chorobie;

- **między przekonaniem a zachowaniem**, wtedy gdy jakieś zachowanie kogoś, np. działalność wolontaryjna osób pomagającym uchodźcom wojennym motywuje do zmiany przekonań o tym, że człowiek jednak pomimo wszystko pragnie pomagać innym;

- **między zachowaniem a zachowaniem**, gdy zachowanie kogoś, jakaś pozytywna aktywność motywuje do np. aktywności prozdrowotnej, bieganie, spacer, ruch;

Oczywiście wszystkie te procesy są bardzo złożone i skomplikowane, nie dzieją się w sposób automatyczny, bo pozostaje cały czas przestrzeń wolności człowieka, ale mogą być bardzo pomocne w kontekście aktualnej rewolucji informacyjnej, przebudzowaniu współczesnego człowieka, który w mojej koncepcji człowieka i wychowania pozostaje jednak przede wszystkim istotą dobrą z natury, która szuka lepszych przekonań i lepszych zachowań dla własnego lepszego człowieczeństwa i lepszego społeczeństwa.

Aktualna sytuacja globalna związana z nadmiarem bodźców, z wojną na Ukrainie, wcześniej pandemią, spowodowała dużą skalę trudności ludzkich, głównie właśnie z motywacją, nowe media przekazujące głównie jednak tematy sensacyjne, powodują dużą skalę zagubienia, a także cichego i głośnego poszukiwania motywacji do życia, wzorców osobowych do skromnego naśladowania i czynienia życie lepszym. Teoria dysonansu poznawczego Festingera to propozycja, aby gdy przyjdzie kryzys przekonań lub zachowań szukać ludzi, których przekonania i zachowania dają siłę i nadzieję na lepszy świat. Takich osób jest wiele wokół nas, ale często działają bez rozgłosu, trzeba ich znaleźć a wtedy jestem pewien, że przyjdzie motywacja do życia i aktywności, przy równoczesnym osobistym wysiłku, który pozostaje także istotnym elementem do podążania na wyższe poziomy życia indywidualnego i społecznego, czego osobiście gorąco życzę.

Alexander Nabochuk

PhD in Psychology, Doctoral student of University named
after Hryhoriy Skovoroda in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

THE PROBLEM OF CREATIVITY IN HUMANISTIC PSYCHOLOGY

The problem of creativity in Humanistic Psychology has been arisen as an alternative to behaviorism and psychoanalysis and it is largely related to the philosophy of existentialism (Maslow, 2002). Humanistic Psychology is characterized by an optimistic conceptual view of humanity and the nature of creativity. In itself, the essence of a man, according to psychologists in the paradigm of Humanistic Psychology, moves him to the direction of personal growth, to creativity, self-realization and self-sufficiency. This allows us to consider creativity in the context of all human life as a way of life (and not just as a way to solve specific problems), as an opportunity for freedom of choice. A Man, in turn, is an active creator of his own life (Mykhalchuk & Kryshevych, 2019).

E. Fromm defines creativity as the ability to wonder and to learn, the ability to find solutions in unusual situations, to understand the focus on discovering new things and the ability to understand deeply the acquired personally significant experience. Following the logic of this formulation, the criterion of creativity for E. Fromm is not so much the quality of the result (as a kind of a product of creative activity), but rather as processes that greatly enhance the creativity in general. Productive orientation of a man in the theory of E. Fromm is the ideal state of the person, the ultimate goal of his/her development. E. Fromm's issues claim that he considered this orientation as a response to the contradictions of human existence in a modern society (Fromm, 2002).

A. Maslow's concept is akin with these ideas. Unlike classical psychoanalysis, A. Maslow studied «the positive dimensions of human experience», mental health, conditions of full development as the ways to realize a creative potential of the individual. The theory of self-actualization of the scientist corresponds, first of all, to humanistic views in understanding the unique essence of a man, his existence, potential, self-regulation, effective functioning and positive prospects for personal development. Universal trends of individual development in A. Maslow's theory are personal growth, self-actualization, a desire for a healthy lifestyle, the search for identity and autonomy, sovereignty, etc., the desire to embody the beautiful world in its own creative achievements or wishes (Maslow, 2002: 115).

The recognition of the priority of creative abilities of each person is the most significant emphasis of Humanistic Psychology of A. Maslow. Creativity is

considered by a scientist as a rather universal characteristics, an innate quality that is potentially explicit in the structure of the psyche of all people from the birth: so, trees give leaves, birds fly, people are creative. However, most people lose this ability in the process of entering the paradigm of a certain culture, which contributes to their acquisition of a certain education. A. Maslow argues that the need for self-actualization is in the structure of each individual, but, as a rule, the person is realized by only a few percent of humanity. The reason for this, the scientist says, is that people are not aware of their potential. They are afraid to show their abilities (the emergence of so-called Ionian complex or fear of success) (Maslow, 2002).

The most important for the theory of creativity is the question of motivation, which A. Maslow described in terms of the hierarchy of needs according to the principles of priority and dominance. At the heart of the creative activity of the individual there are the highest personal needs. These are a need for self-realization, personal growth and development. Satisfying the needs that are fixed from the bottom of this hierarchy makes it possible to understand the needs at the top of the creative paradigm and according to the participation of actors in the creation of motivational domains. The higher a person is able to rise in the paradigm of this hierarchy, the more individuality, human qualities, mental health and creativity he/she is able to demonstrate (Maslow, 2002).

Human awareness of the reality is always a central subject for the interpretation of the person's creative activity. The subject understands that nothing is permanent or finished. Accordingly, any event can be understood by a person from different points of view. Whatever the nature or whatever, in the end, the search for truth turns out, today we are faced with the facts that can be given as many explanations as our mind can come up with (Nabochuk, 2022). Therefore, any Picture of the World for a person is hypothetical and creative in its own way. People formulate hypotheses, test them, involving into this activity the same mental processes as scientists do in carrying out their scientific researches. Thus, J. Kelly not only described for the first time the structure and the course of alternative hypothetical thinking, but he also tried to use the basic, a key to his theory of "personal constructs" to explain a human life as a purely creative experimental process. The personal construct in the theory of a scientist is an idea, a thought, a model that a person uses to understand or to interpret, to explain or to predict this experience, including creative one. This structure is a fairly stable way of understanding the subject of the surrounding reality, through which a man perceives, explains the world and creates and substantiates a consistent Picture of the World in the space of opposites (good – evil, smart – stupid, good – bad, etc.). Thus, personal constructs are bipolar and dichotomous (Nabochuk, 2022: 129–149).

In turn, the degree of individual freedom and creativity is determined by the dominant types of personal constructs used by this or that person. J. Kelly

distinguishes the following types of constructs: preventive ones, also those ones which standardize individual structural elements of constructs. The other constructs are paradigmatic ones, which generalize a creative activity in general. The dominance of these constructs indicates the rigidity of thinking; constellation constructs also illustrate stereotyped thinking and greatly limit individual possibilities for the subject's alternative views, providing some dominant constructs, which are open to alternatives and new personal experiences. The latter indicates the flexibility of individual thinking. So, alternative constructs correspond to the creative decisions of the individual and, according to J. Kelly, without them we would be doomed to a constant, stereotyped and completely ineffective way of understanding the surrounding reality (Nabochuk, 2022: 140).

Personal constructs have fairly defined some formal characteristics: a range of use and permeability-impermeability. The scale of permeability-impenetrability is such that determines the possibility of empirical modulations and the inclusion of new information into the context of existing personal constructs. The more perceptive the personal constructs there are, the more it is possible to diagnose the possibility of change within these structures, the higher are the mobility, flexibility, creativity of individual decisions. The another key to the theory of creativity is Kelly's conclusion about the model of individuality, which the scientist interprets in terms of the uniqueness of the system of personal constructs of each person: «People differ from each other in a way how they interpret events» (Nabochuk, 2022: 144). The latter largely actualizes individual creativity.

It is significant, from the standpoint of the Psychology of Creativity, A. Maslow's hypothesis about the existence of deficient motives related to biological needs and meta-needs (highest values, motives for personal growth), such as truth, beauty, perfection, justice. Based on our empirical research (Nabochuk, 2022), we concluded that people who lived fully (individuals who were self-actualizing) had the following characteristics: the effective perception of the reality; the acceptance of oneself, other people and the surrounding nature; a desire for self-realization; focusing on the problem, absorbing one's business as an actualization of one's vocation; authenticity – open, understandable behavior in relations to themselves and to other people; the emphasis on the simplicity and naturalness of their behavior; the independence, the autonomy in judgments; self-confidence, adequacy of self-esteem, the ability to actualize peak experiences; public interests; deep interpersonal relationships; initiative and flexibility in the process of decision making; democratic nature of the person's own activity; the ability to distinguish between means and goals; philosophical sense of humor; criticality and a high degree of personal reflection; direct susceptibility to a new information.

Literature

1. Fromm E. Über Methode und Aufgaben einer analytischen

Sozialpsychologie. Bemerkungen über Psychoanalyse und historischen Materialismus. *Zeitschrift für Sozialforschung*. Frankfurt am Main: Institut für Sozialforschung, 2002. №. 1. S. 28–54.

2. Maslow A.A theory of Human Motivation. London: Robert Gordon University Aberdeen Press. 2002. 130 p.

3. Mykhalchuk Nataliia, Kryshevych Olga. The peculiarities of the perception and understanding of Sonnets written by W. Shakespeare by the students of the Faculty of Foreign Languages. *Psycholinguistics. Психолінгвістика. Психолінгвістика. Серія: Психологія*. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 26(1). С. 265–285. URL: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-26-1-265-285>.

4. Nabochuk A. Productive Thinking and the Problem of Creativity of Personality. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Вип. 56. 2022. С. 129–149. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-56.129-149>.

Л.А. Онуфрієва

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Професійне самовизначення сьогодні – багатовимірний процес (Максименко, 2012), який можна розглядати під різними кутами зору. По-перше, як серію завдань, що суспільство ставить перед особистістю, яка має послідовно вирішити їх протягом певного періоду часу. По-друге, як процес прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує і оптимізує баланс своїх переваг і схильностей, з одного боку, і потреб існуючої системи суспільного розподілу праці, з іншого. По-третє, як процес формування індивідуального стилю життя, частиною якого є професійна діяльність.

Професійна орієнтація не тільки соціальна, але також психологічна проблема. Психологи виокремлюють три головних теоретичних підходи до неї (Кон, 1979):

- стабільність і практична незмінність індивідуальних якостей особистості – перший підхід спрямовує відбір, який забезпечує способи і успіх її діяльності; акцент робиться тут, з одного боку, на підборі людей, які мають задатки для тієї чи іншої роботи, а з іншого боку – на підборі роботи, найбільш відповідної індивідуальним якостям;

- цілеспрямованість на формування здібностей – другий підхід виходить з ідеї, що у кожної людини можна, так чи інакше, виробити потрібні якості. Обидва підходи формулюються по-різному, але їх загальний методологічний недолік у тому, що індивідуальність і професійна діяльність розглядаються як незалежні і протистоять величині, одна з яких обов'язково підпорядковує собі іншу;

- формування індивідуального стилю діяльності – третя можливість, що впливає з принципу єдності свідомості і діяльності. Ця концепція заснована на таких передумовах, сформульованих Є. Клімовим: акцентується, що є стійкі психологічні якості, які практично не підлягають вихованню, що мають істотне значення для успішної діяльності. Можуть бути різні за способами, але рівноцінні за кінцевим ефектом продуктивності праці варіанти пристосування до умов професійної діяльності. Є широкі можливості подолання слабкої вираженості окремих здібностей, або вправи щодо компенсації за допомогою інших здібностей або способів роботи (Клімов, 1996 : 107).

Формування здібностей необхідно вести з урахуванням індивідуальної своєрідності особистості, тобто внутрішніх умов розвитку, разом з урахуванням зовнішніх умов (предметного і мікросоціального середовища). Істотні чинники професійного самовизначення – вік, в якому здійснюється вибір професії, рівень інформованості особистості і рівень її домагань. Не можна забувати й про те, що рання професіоналізація часто пов'язана з несприятливими сімейними умовами, низькою успішністю та іншими негативними факторами, які знижують рівень свідомості та добровільності вибору (Савчук, 2017).

Водночас молоді люди не часто дотримуються початкових орієнтацій. Чим старше люди, тим більше розгалужуються їхні життєві шляхи, а паралельно цьому змінюються і життєві орієнтації. Ті, хто хотів і вступив до закладу вищої освіти, спочатку здаються задоволеними. Але у тих, хто обрав професію не цілком серйозно і продумано, у подальшому виникають труднощі: один не справляється з навчанням, інший розчаровується у спеціальності, третій сумнівається у правильності вибору закладу вищої освіти.

Істотним критерієм правильного вибору професії є також відповідність схильностей і здібностей особистості тим вимогам, які висуваються обраною професією. Принципове рішення деяких основних сторін цього питання міститься у дослідженнях О. Ковальова, В. Мясичева, Б. Теплова, присвячених проблемі здібностей (Онуфрієва, 2020). Найважливіші положення, що стосуються зазначеної проблеми і обґрунтовані дослідниками, полягають у тому, що здібності не можна розглядати як приховані внутрішні можливості людини. Вони завжди є похідними від єдності індивіда і умов його життя і праці. Розвиток здібностей до праці не може відбуватися поза схильності, а схильність неминуче

призводить до розвитку здібностей. У зв'язку з цим існує закон відповідності здібностей і нахилів.

Спостереження за розвитком здібностей підтверджують безперечну реальність «закону відповідності», який відображає найбільш загальну залежність, що існує між схильностями і здібностями. Але спостереження вказують на те, що виникнення і початковий розвиток схильності не завжди пов'язаний з потребою людини у реалізації власних можливостей (Онуфрієва, 2020).

Часто образ професії складається під визначальним впливом цінностей молодого людини. Формування спрямованості на працю може відбуватися під впливом потреби особистості у своєму більш різнобічному розвитку, тобто вплив фактору здібностей на виникнення вибіркового ставлення до праці може бути більш віддаленим і опосередкованим (Онуфрієва, 2020).

У понятті образу професії можна виділити окремі сторони, що виражають його змістовну і динамічну характеристики. До змістовної сторони образу відносять повноту і рівень спрямованості, до динамічної – її інтенсивність, тривалість і стійкість. Повнота і рівень спрямованості несе змістовно-особистісну характеристику професійної спрямованості й значною мірою містить її формально-динамічні особливості. Під повнотою професійної спрямованості розуміється коло (різноманітність) мотивів переваги професії. Отже, одна з форм розвитку професійної спрямованості складається у збагаченні її мотивів: окремого мотиву до все більш широкій системи мотивів. Образ професії для великої групи людей може включати ті ж мотиви і, врешті-решт, бути різним (Хьюз, 2012).

Звичайно мотиви, що лежать в основі спрямованості на професію, неоднорідні за походженням, характером зв'язків з образом професії. У цьому контексті правомірно виділення, по-перше, групи мотивів, що виражають потребу у тому, що становить основний зміст професії, її образ. Друга група мотивів пов'язана з відображенням деяких особливостей професії у суспільній свідомості (мотиви престижу, суспільної значущості професії). Звичайно, зв'язок індивідуальної свідомості з професією набуває у цьому випадку більш опосередкований характер. Третя група мотивів: саморозкриття і самоствердження, матеріальні потреби, особливості характеру, звичок тощо висловлює раніше сформовані потреби особистості, актуалізовані при взаємодії з професією. Четверту групу складають такі мотиви, як-то: переконаність у власній придатності, у володінні творчим потенціалом, в тому, що намічений шлях і є «моє покликання». Це особливості самосвідомості, що характеризують самовираження особистості в умовах взаємодії з професією. Мотиви, які належать до п'ятої групи, виражають зацікавленість особистості у зовнішніх, об'єктивно несуттєвих

атрибутах професії, наприклад, прагнення до окремої «романтичної» професії (Єгорова, 1998; Савчук, 2017; Хьюз, 2012).

Отже, ґрунтуючись на викладених твердженнях, під рівнем професійної спрямованості розуміється ступінь відповідності провідного мотиву переваги професії (особистісного смислу), а не її об'єктивний зміст. При високому рівні спрямованості близьким і потрібним особистості, найбільш істотним у цій роботі є те, що становить її об'єктивне призначення – образ як регулятор праці. При низькому рівні спрямованості провідний мотив виражає потребу не стільки у праці, скільки в різних, пов'язаних з нею обставинах.

Основний показник роботи – змістовність і глибина професійного інтересу з урахуванням його стану в системі мотивів, що утворюють професійну спрямованість. Зрозуміло, що без достатньо стійкої професійної спрямованості неможлива оптимальна взаємодія між особистістю і обраною професійною діяльністю. Тільки за цієї умови можливий розвиток творчого і морального потенціалу людини у процесі професійної діяльності. Отже, оптимальний розвиток професійної спрямованості лежить у підвищенні глибини і сили усвідомлення образу професії (Єгорова, 1998).

Професія також впливає і на суб'єкт, і на процес його підготовки до майстерності у професійній діяльності. Цей вплив характеризується тим, які почуття, образи, думки виникають у свідомості під впливом професії і, що особливо істотно, тими об'єктивними вимогами, які професія вимагає від людини. До числа останніх належать, по-перше, вимоги деяких професій до окремих психофізичних властивостей людини. По-друге, об'єктивними можна назвати і вимоги до загальних і спеціальних здібностей особистості. При цьому «сприятлива мотивація» становить найважливішу умову формування придатності (Онуфрієва, 2020). Оскільки значення здібностей диференціюється по відношенню до професійної діяльності, повинна бути диференційована і мотиваційна сторона професійного самовизначення, в якій провідну роль відіграє образ професії, її смисл (Onufriieva, 2017).

З точки зору вимог професії, інтересів подальшого розвитку, продуктивності праці, її представникам не байдуже, який саме мотив буде переважним в образі професії. Зазначимо, що особливе значення для професії має мотив, який органічно пов'язаний з його змістом. Перевага цього мотиву є, разом з тим, і суб'єктивною передумовою досягнення задоволеності своєю професією.

Висновки. Високий рівень професійної спрямованості – це та якісна особливість структури мотивів особистості, яка виражає єдність інтересів особистості в системі професійного самовизначення. Підвищення рівня професійної спрямованості утворює основний зміст її розвитку. При формуванні професійної спрямованості через активізацію структури мотивів особистості, необхідно враховувати єдність інтересів і засобів самовизначення людини. Професійна спрямованість повинна утворюватися

не тільки спонтанним виникненням інтересів, а й з опорою на основний зміст образу професії, яка також знаходиться у безперервному розвитку.

Список використаних джерел

1. Єгорова Е.Б. Мотивація професійного вибору. *Проблеми освіти* : наук.-метод. зб. Київ : ІСДО, 1998. № 11. С. 114–115.
2. Климов Е.А. Психология профессионала: избр. психол. труды [гл. ред. Фельдштейн Д.И.]. Москва ; Воронеж : Институт практической психологии, 1996. 400 с.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности. Москва : Просвещение, 1979. 363 с.
4. Максименко С.Д. Цивілізаційні процеси і розвиток особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2012. Вип. 15. С. 3–18.
5. Онуфрієва Л.А. Розвиток професіоналізму майбутніх фахівців соціономічних професій : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В.Ю., 2020. 320 с. ISBN 978-617-7699-08-7
6. Onufriieva, L.A. The Psychology of Professional Realization of a Future Specialist's Personality: Theoretical and Methodological Aspect. Monograph. BonusLiber: Rzeszów, 2017. 194 s. ISBN 978-83-65441-83-6
7. Савчук О.А. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців соціальної сфери до професійного самовизначення. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 4. Т. 1. Херсон : Гельветика, 2017. С. 174–178. (Серія «Психологічні науки»).
8. Хьюз Э.Ч. Профессии. Антропология профессий: границы занятости в эпоху нестабильности. Москва : Алгоритм, 2012. С. 227–332.

dr hab. Marek Paluch, prof. UR

Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Społecznych, Instytut Pedagogiki

Nikodem Hamowski

Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Społecznych,

Instytut Pedagogiki (student)

TOLERANCJA I NIETOLERANCJA WOBEC OSÓB LGBTQIA+ W POLSCE

W dzisiejszych czasach słowo tolerancja jest nadzwyczaj bardzo często używane w mediach, przestrzeni publicznej oraz nawet w codziennym życiu. Czy naprawdę wiemy co oznacza ten termin? Czy Polki i Polacy są narodem tolerancyjnym? Jaka jest sytuacja osób LGBTQ+ w Polsce? Czy Polacy znają podstawowe pojęcia związane z kulturą osób LGBTQ+?

1. Tolerancja oraz nietolerancja – wybrane definicje i pojęcia

Tolerancja jest to termin pochodzący z nauk socjologicznych oraz badań nad

kulturą. W dosłownym znaczeniu oznacza on poszanowanie czyjś poglądów, zachowań oraz przekonań w sytuacji, gdy są one sprzeczne z naszymi własnymi¹.

Według Słownika Języka Polskiego tolerancja to nic innego jak poszanowanie pewnych poglądów, zachowań i wyglądu innych osób².

Nietolerancja zatem jest niczym innym jak przeciwieństwem tolerancji. Termin ten oznacza brak szacunku oraz wyrozumiałości dla cudzych poglądów³.

1.1. Tolerancja a akceptacja

Często pojęcia te znajdują się obok siebie i uważane są za synonimy. Niestety wcale tak nie jest. Tolerancja oznacza bowiem cierpliwość oraz wyrozumiałość dla inności, odmienności. Termin ten oznacza poszanowanie cudzych uczuć, poglądów, obyczajów, choćby były całkowicie inne i sprzeczne z naszym systemem wartości. Podsumowując tolerancja zatem oznacza poszanowanie poglądów oraz zachowań drugiej osoby niekoniecznie zgadzając się z nimi. Akceptacja natomiast rozumiana jest jako poszanowanie inności z naciskiem na aprobatę i uznanie jej jako coś dobrego, a nawet zgodnego z pewnymi oczekiwaniami. Można zatem zaobserwować, że tolerancja i akceptacja chodzą do siebie podobne, to z pewnością nie można je określić jako synonimy⁴.

2. Społeczność LGBTQIA+ w aspekcie teoretycznym i symbolicznym.

Najczęściej spotykanym określeniem, a także najstarszym skrótem opisującym tę społeczność jest skrót LGBT. Powstał on w latach 60 XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Pochodzi on od pierwszych liter osób, które należą do tej społeczności. Skrót ten do powszechnego obiegu wszedł w latach 90 XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Skrót LGBT powstał również w kontrze do terminu «homoseksualizm», które w przeszłości kojarzył się bardzo negatywnie i utożsamiany był z chorobą psychiczną⁵.

Skrót LGBT pochodzi od pierwszych liter angielskich słów: *lesbian*, *gay*, *bisexual*, *transgender* i oznacza:

- Gejów – czyli mężczyzn homoseksualnych (tzn. czujących pociąg seksualny do innych mężczyzn);
- Lesbijki – czyli kobiety homoseksualne (tzn. czujące pociąg seksualny do innych kobiet);
- Osoby biseksualne – czyli takie osoby, które czują pociąg seksualny zarówno do mężczyzn jak i kobiet.
- Osoby transpłciowe – czyli takie osoby, które czują, że ich płeć jest

¹ Dane za stroną internetową: <https://www.ortograf.pl/slownik/tolerancja> [dostęp dnia 27 lutego 2022 roku].

² Dane za stroną internetową: <https://sjp.pl/tolerancja> [dostęp dnia 27 lutego 2022 roku].

³ Dane za stroną internetową: <https://sjp.pl/nietolerancja> [dostęp dnia 27 lutego 2022 roku].

⁴ Dane za stroną internetową: <https://avigon.pl/blog/tolerancja-we-wspolczesnym-swiecie> [dostęp dnia 27 lutego 2022 roku].

⁵ Dane za stroną internetową: <https://www.money.pl/gospodarka/lgbt-co-kryje-sie-za-tym-skrotem-6616732081457728a.html> [dostęp dnia 6 marca 2022 roku].

inna, niż ta przypisana przy urodzeniu⁶.

W kolejnych latach do powyższego skrótu dodano litery Q, I, A oraz znak «+». Litery te pochodzą od angielskich słów: *queer, intersex, asexual/allies*⁷.

Queer są to osoby nieheteronormatywne, które nie wpisują się w żadną z powyższych kategorii bądź też identyfikują się z więcej niż jedną kategorią⁸.

Osoby interpłciowe (*intersex*) są to osoby, których ciało nie pasuje do podstawowego podziału ludzi na mężczyzn i kobiety, ponieważ posiadają jedne organy płciowe męskie, a inne żeńskie lub są niezróżnicowane, czyli nie są ani męskie, ani żeńskie⁹.

Osoby aseksualne (*asexual*) są to osoby, które nie mają pociągu seksualnego; osoby, u których występuje brak aktywności i fantazji seksualnych w stosunku do przeciwnej jak i tej samej płci¹⁰.

Allies są to sojusznicy, czyli osoby wspierające społeczność LGBTQIA+, często są to osoby heteroseksualne¹¹.

«+» – są to pozostałe kategorie i mniejszości seksualne, które nie zostały uwzględnione w powyższym skrócie.

Głównym i najbardziej rozpoznawanym symbolem społeczności LGBTQIA+ jest tęcza flaga. Pierwsza z nich została zaprojektowana przez Gilberta Bakera i składała się z 8 kolorów: ciepły róż, czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, turkusowy, indygo i fioletowy. Każdy z kolorów ma oczywiście swój symbol i tak: różowy oznacza seksualność, czerwony życie, pomarańczowe uzdrowienie, żółty oznacza słońce, zielony odpowiada naturze, turkusowy symbolizuje sztukę, indygo jest symbolem harmonii, a fioletowy duchowości. Obecna flaga społeczności LGBT+ składa się z 6 kolorów, gdyż kolor różowy i turkusowy został usunięty. Powodem eliminacji koloru różowego był duży problem dostępności tkaniny o tym właśnie kolorze, natomiast powodem usunięcia koloru turkusowego była problematyczność nieparzystej liczby kolorów na fladze¹².

3. Przejawy dyskryminacji osób LGBTQIA+

W 2020 oraz 2021 roku w badaniach przeprowadzonych przez ILGA-Europe Polska znalazła się na ostatnim miejscu państw Unii Europejskiej zapewniających równość dla osób LGBT+. W 2020 roku Polska zdobyła 16% wszystkich punktów, a w 2021 roku 13%. Wynik ten usytuował nas na ostatnim miejscu w Unii

⁶Dane za stroną internetową: <https://www.wprost.pl/zycie/10334862/co-oznacza-lgbt-lgbtq-lgbti-czy-lgbt-wyjasniamy.html> [dostęp dnia 6 marca 2022 roku].

⁷ Dane za stroną internetową: <https://pl.wikipedia.org/wiki/LGBT> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

⁸ Dane za stroną internetową: <https://noizz.pl/lgbt/kto-kryje-sie-za-skrotem-lgbt-jak-rozwinac-skrot-lgbt/n61tq25> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

⁹ M. ADAMCZYK, *Interseksualny a interpłciowy – poza biernością*, [w:] „Objaśnienie wyrazów i zwrotów”, Nr 10.33896/PorJ.2019.10.7, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2019, s. 102.

¹⁰ A. STRZELCZAK, *Tożsamość osób aseksualnych a ich funkcjonowanie w bliskich związkach*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2017, s. 24.

¹¹ Dane za stroną internetową: <https://pl.wikipedia.org/wiki/LGBT> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

¹² Dane za stroną internetową: <https://unipride.pl/flaga-lgbt-historia/> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

Europejskiej i 43 miejscu na 49 w całej Europie¹³.

Badanie te pokazują nam, że Polska nie jest zbyt tolerancyjna dla osób ze społeczności LGBT i nie jest przyjaznym krajem do życia dla mniejszości seksualnych.

Z badań przeprowadzonych przez Centrum Badań nad Uprzedzeniami Uniwersytetu Warszawskiego stworzonego na zlecenie Kampanii Przeciwko Homofobii i Lambady badających sytuację społeczną osób LGBTQIA+ w Polsce w latach 2019- 2020 wynika, że 97,8% osób ze społeczności LGBTQIA+ w Polsce doświadczyło mikroagresji. Najbardziej narażoną grupą na tego występki to osoby transpłciowe (92,7%). Badania wskazują, że osoby młodsze i o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym częściej spotykają i deklarują, że miały do czynienia z mikroagresywnymi komunikatami i zachowaniami w swoim otoczeniu. Przeprowadzone analizy pokazują, że osoby, które spotykają się mikroagresją, mają znacznie obniżony poziom satysfakcji z życia (-0,26). Ponadto osoby stykające się z tego typu przemocą deklarują znacznie większe nasilenie objawów depresyjnych (0,39), a także większą częstotliwość myśli samobójczych (0,33)¹⁴.

Z przeprowadzonych badań wynika, że ponad 25% osób wykonujących pracę całkowicie ukrywa swoją tożsamość płciową lub orientację seksualną. 35% badanych ukrywa swoją orientację seksualną przed częścią współpracowników. Zaledwie 28% zadeklarowało, że w ciągu ostatnich dwóch lat ujawnili swoją tożsamość płciową lub orientację seksualną. Wyniki raportu przeprowadzonego przez KPH wskazują, że aż 53,5% badanych wspomniało, że w ciągu ostatnich dwóch lat padło ofiarą złego traktowania i agresji w miejscu publicznym w przypadku, gdy ich orientacja seksualna bądź tożsamość publiczna została ujawniona¹⁵.

3.1. Strefy wolne od LGBT+

Polska od jakiegoś czasu boryka się z łamaniem podstawowych praw człowieka. Największą ofiarą tego typu dyskryminacji są osoby o odmiennej orientacji seksualnej. Polski Rząd na czele z Prezydentem Polski Andrzejem Dudą i Kościołem Katolickim propagują tego typu dyskryminację osób ze społeczności LGBT+ nazywając ich «ideologią». Działania rządu doprowadziły do tego, że w 2019 roku weszła w życie homofoniczna uchwała dotycząca tzw. «Stref wolnych od ideologii LGBT». Zwolennicy i zwolenniczki tego typu uchwały tłumaczą się, że Polska jest zagrożona zachodnią ideologią gender oraz LGBT+ i jedynym sposobem obronienia prawdziwych chrześcijańskich wartości i polskich rodzin jest wprowadzenie właśnie takich stref. Według sojuszników i sojuszniczek tej uchwały prawdziwa rodzina składa się tylko i wyłącznie z kobiety i mężczyzny. Uchwała ta nie ma żadnych skutków prawnych, ale ma charakter symboliczny i nadaje bowiem homofobii w Polsce status oficjalny. Parlament Europejski uważa, że utworzenie

¹³ Dane za stroną internetową: <https://www.ilga-europe.org/rainboweurope/2020> [dostęp dnia 20 marca 2022].

¹⁴ M. WIŚNIEWSKI, M ŚWIDER, *Raport za lata 2019 – 2020 sytuacja społeczna osób LGBT+ w Polsce*, Wydawnictwo Kampania Przeciwko Homofobii, Stowarzyszenie Lambada Warszawa, Warszawa 2021, s. 75 – 99.

¹⁵ Tamże, s. 100 – 117.

stref wolnych od LGBT+, nawet jeśli nie mają one fizycznych barier, to stanowią one poważny środek dyskryminujący, który ogranicza przysługującą obywatelom UE swobodę przemieszczania się¹⁶.

Strefy wolne od LGBT+ zostały wprowadzone na poniższych obszarach:

- cztery województwa: małopolskie, lubelskie, podkarpackie, świętokrzyskie;
- dziesięć powiatów: świdnicki (woj. lubelskie), rycki (woj. lubelskie), zamojski (woj. lubelskie), białostocki (woj. podlaskie), leski (woj. podkarpackie), tarnowski (woj. małopolskie), lubaczowski (woj. podkarpackie), mielecki (woj. lubelskie), jarosławski (woj. podkarpackie), puławski (woj. lubelskie);
- cztery miasta: Ostrów Lubelski (woj. lubelskie), Świdnik (woj. lubelskie), Puławy (woj. lubelskie), Kraśnik (woj. lubelskie);
- osiem gmin: Urzędów (woj. lubelskie), Jordanów (woj. małopolskie), Łososina Dolna (woj. małopolski), Lipniki (woj. małopolskie), Mełgiew (woj. lubelskie), Zakrzówek (woj. lubelskie), Wilkołaz (woj. lubelskie), Tuszów Narodowy (woj. podkarpackie)¹⁷.

Przejaw dyskryminacji w stosunku do osób LGBT+ w Polsce jest bardzo krytykowany na arenie międzynarodowej. Uchwały stref solnych od LGBT+ zostały skrytykowane przez unijne władze. KE zdecydowała, że nie przyzna środków finansowych z unijnego programu «Partnerstwo miast» sześciu polskim gminom, które deklarują się właśnie jako «strefy wolne od ideologii LGBT+». Wielu gminom ten argument i tego typu sankcje spowodowały, że uchwały dotyczące stref wolnych od LGBT+ zostały wycofane. Unia Europejska stanowczo nie zgadza się na dyskryminację swoich obywateli ze względu orientację seksualną. Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen uważa, że strefy wole od LGBT+ to strefy wolne od wartości humanistycznych i nie ma dla nich miejsca w Unii Europejskiej¹⁸.

4. Organizacje wspierające społeczność LGBTQIA+ w Polsce

Do najstarszych i najbardziej znanych organizacji wspierających społeczność LGBT należą:

- **Kampania Przeciwko Homofobi** – Stowarzyszenie zostało założone w 2001 roku i posiada status organizacji pożytku publicznego. Organizacja działa na rzecz osób homo- i biseksualnych oraz transpłciowych i wspiera ich bliskich, poprzez rzecznictwo polityczne, społeczne i prawne, tworzenie i wdrażanie systemowych rozwiązań edukacyjnych dla różnych grup zawodowych oraz budowanie szerokiego ruchu sojuszniczego. KPH jest organizacją pozarządową¹⁹.
- **Stowarzyszenie Lambda Warszawa** – Jest stowarzyszeniem

¹⁶ Z. Gancarz, *Współczesny wymiar praw człowieka w Polsce*, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Kraków 2021, s. 64 – 65.

¹⁷ Tamże, s. 65

¹⁸ Tamże, s. 65 – 66.

¹⁹ Dane za stroną internetową: <https://kph.org.pl/o-kph/misja-i-wizja-doLambdkumenty/> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

założonym w roku 1997. Lambda Warszawa jest organizacją działającą na rzecz osób, które znalazły się w trudnej sytuacji ze względu na orientację seksualną lub tożsamość płciową oraz z tych samych powodów doświadczyły przemocy bądź dyskryminacji²⁰.

- **Fundacja Trans-Fuzja** – Misją Fundacji Trans-Fuzja jest poprawienie warunków życia osób transpłciowych w Polsce, systematyczne uzupełnianie wiedzy z zakresu transpłciowości oraz aktywizacja osób transpłciowych w różnych dziedzinach życia, szczególnie zaś w ramach działań związanych z kulturą i rekreacją²¹.

5. Sytuacja osób LGBTQIA+ w Ukrainie w związku z agresją Rosji na ten kraj.

24 lutego 2022 roku Władimir Putin wraz ze swoim wojskiem w brutalny sposób zaatakował niepodległą Ukrainę. Swoją decyzję inwazji Prezydent Federacji Rosyjskiej uzasadnił «operacją specjalną w Donbasie» na prośbę separatystów właśnie z Donieckiej Republiki Ludowej. Rosyjskie siły zaczęły ostrzeliwać ukraińskie miasta. Ukraina wprowadziła stan wojenny, a Kijów zerwał stosunki dyplomatyczne z Moskwą²².

W Wyniku wojny w Ukrainie do Polski przyjechało wielu uchodźców. Od 24.02, czyli od dnia inwazji Rosji na Ukrainę do dnia 21.03 polską granicę przekroczyło 2,141 mln uchodźców i uchodźczyń²³.

W czasie rosyjskiej inwazji Ukraińcy i Ukrainki ze społeczności LGBT+ przygotowują się do łamania podstawowych praw człowieka. Aktywiści i aktywistki są pełni obawy, że potencjalna okupacja może zniszczyć postęp, który wypracowano w czasie ostatniej dekady. Ukraińscy aktywiści obawiają się, że dalsza okupacja rosyjska pogorszy sytuację osób LGBT+ w Ukrainie i przybliży do standardów panujących w Rosji. Ambasadorowie i funkcjonariusze służb wywiadowczych potwierdzają, że takie podejrzania nie są bezzasadne. Siły rosyjskie tworzą listy Ukraińców, którzy w następstwie okupacji mają zostać zabici lub wysłani do obozów. Na jej liście oprócz dziennikarzy i polityków znajdują się również aktywiści ora całe społeczności, takie jak mniejszości religijne, etniczne oraz osoby ze społeczności LGBT+²⁴.

Wiele osób ze społeczności LGBT musiało chwycić za broń i walczyć o swój kraj. Jedną z takich osób jest Vlad Szast ukraiński aktywista oraz performer drag queen Guppy Drink. O Vladzie zrobiło się głośno za sprawą jego dwóch zdjęć

²⁰ Dane za stroną internetową: <http://lambdawarszawa.org/o-nas/> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

²¹ Dane za stroną internetową: <https://www.transfuzja.org/fundacja/misja-i-statut> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

²² Dane za stroną internetową: <https://tvn24.pl/raporty/atak-rosji-na-ukraine-5612228> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

²³ Dane za stroną internetową: https://twitter.com/Straz_Graniczna/status/1506167933982187525?cxt=HHwWioC90bDw_eYpAAAA [dostęp dnia 22 marca 2022 roku].

²⁴ Dane za stroną internetową: <https://www.vogue.pl/a/digitalsyndication-sytuacja-osob-lgbt-w-ukrainie-wobec-inwazji-rosyjskiej> [dostęp dnia 22 marca 2022 roku].

zamieszczonych na Instagramie. Pierwsze zdjęcie przedstawia Vlada w zmysłowej stylizacji jako drag queen, a drugie zdjęcie przedstawia go w mundurze Ukraińskich Sił Zbrojnych. Według V. Szasta Społeczność LGBTQ+ w Ukrainie jest w ogromnym niebezpieczeństwie. Wygrana Rosji może doprowadzić Ukrainę do ciemności. Nie będzie wolności, możliwości bycia sobą, żadnych praw dla różnych społeczności. Jak donosi działacz Viktor Pilipinko pod koniec lutego rosyjscy żołnierze ukryli się w piwnicy należącej do aktywistów LGBTQ+ w Charkowie, gdzie zostali rozbrojeni i pojmieni²⁵.

Podsumowanie.

Nietolerancja i tolerancja są ważnym elementem w procesie kształtowania studentów. Chęć poznania drugiego człowieka oraz próba zrozumienia jego inności powoduje, że jesteśmy otwarci na świat i chcemy poznać trudności, z jakimi muszą się borykać osoby z różnych mniejszości każdego dnia. W taki o to sposób możemy dostrzec, że bez względu na to jakiej jesteśmy orientacji, wyznania oraz koloru skóry wszyscy jesteśmy ludźmi i każdy z nas zasługuje na równe traktowanie oraz prawa.

Bibliografia:

1. Adamczyk M., *Interseksualny a interplciowy – poza biernością*, [w:] «Objaśnienie wyrazów i zwrotów», Nr 10.33896/PorJ.2019.10.7, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2019, s. 102.
2. Gancarz Z., *Współczesny wymiar praw człowieka w Polsce*, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Kraków 2021, s. 64 – 65.
3. Strzelczak A., *Tożsamość osób aseksualnych a ich funkcjonowanie w bliskich związkach*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2017, s. 24.
4. Wiśniewski M., Świder M., *Raport za lata 2019 – 2020 sytuacja społeczna osób LGTB w Polsce*, Wydawnictwo Kampania Przeciwko Homofobii, Stowarzyszenie Lambada Warszawa, Warszawa 2021, s. 75 – 99.
5. Dane za stroną internetową: <https://www.ortograf.pl/sloownik/tolerancja> [dostęp dnia 27 lutego 2022 roku].
6. Dane za stroną internetową: <https://sjp.pl/tolerancja> [dostęp dnia 27 lutego 2022 roku].
7. Dane za stroną internetową: <https://sjp.pl/nietolerancja> [dostęp dnia 27 lutego 2022 roku].
8. Dane za stroną internetową: <https://avigon.pl/blog/tolerancja-we-wspolczesnym-swiecie> [dostęp dnia 27 lutego 2022 roku].
9. Dane za stroną internetową: <https://www.money.pl/gospodarka/lgbt-co-kryje-sie-za-tym-skrotem-6616732081457728a.html> [dostęp dnia 6 marca 2022 roku].
10. Dane za stroną internetową: <https://www.wprost.pl/zycie/10334862/co-oznacza-lgbt-lgbtq-lgbti-czy-lgbt-wyjasniamy.html> [dostęp dnia 6 marca 2022 roku].
11. Dane za stroną internetową: <https://pl.wikipedia.org/wiki/LGBT> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

²⁵ Dane za stroną internetową: <https://www.pomponik.pl/plotki/news-wojna-w-ukrainie-drag-queen-guppy-drink-zamienila-szpilki-na,nld,5903686> [dostęp dnia 22 marca 2022 roku].

12. Dane za stroną internetową: <https://noizz.pl/lgbt/kto-kryje-sie-za-skrotem-lgbt-jak-rozwinac-skrot-lgbt/n61tq25> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

13. Dane za stroną internetową: <https://pl.wikipedia.org/wiki/LGBT> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

14. Dane za stroną internetową: <https://unipride.pl/flaga-lgbt-historia/> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

15. Dane za stroną internetową: <https://kph.org.pl/o-kph/misja-i-wizja-doLambdkumenty/> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

16. Dane za stroną internetową: <http://lambdawarszawa.org/o-nas/> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

17. Dane za stroną internetową: <https://www.transfuzja.org/fundacja/misja-i-statut> [dostęp dnia 20 marca 2022].

18. Dane za stroną internetową: <https://tvn24.pl/raporty/atak-rosji-na-ukraine-5612228> [dostęp dnia 20 marca 2022 roku].

19. Dane za stroną internetową: https://twitter.com/Straz_Graniczna/status/1506167933982187525?cxt=HHwWioC90bDw_eYpAAAA [dostęp dnia 22 marca 2022 roku].

20. Dane za stroną internetową: <https://www.vogue.pl/a/digitalsyndication-sytuacja-osob-lgbt-w-ukrainie-wobec-inwazji-rosyjskiej> [dostęp dnia 22 marca 2022 roku].

21. Dane za stroną internetową: <https://www.pomponik.pl/plotki/news-wojna-w-ukrainie-drag-queen-guppy-drink-zamienila-szpilki-na,nId,5903686> [dostęp dnia 22 marca 2022 roku].

О.В. Передрій

магістрантка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Н.Є. Гоцуляк**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Наразі термін «копінг» включає широкий спектр людської активності, а саме, від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання будь-яких кризових подій. Психологічне його призначення полягає в тому, щоб максимально краще пристосувати особистість до певних

вимог у різних ситуаціях. Загалом можна виділити три основні підходи до тлумачення поняття «копінг». Згідно з першим підходом (найбільш ранньому, представленому в рамках психоаналітичного підходу), копінг розуміється, як один із способів психологічного захисту, що використовується для зниження психологічного напруження.

Згідно з другим (диспозиційним) підходом, копінг – це схильність індивіда певним чином постійно реагувати на стресові ситуації. При цьому вибір копінгстратегій є досить стабільним і мало залежить від типу стресора.

Відповідно до третього (ситуаційного) підходу копінг може бути визначено як стратегію дій, що вживаються людиною в ситуаціях психологічної загрози (в умовах пристосування до хвороби як загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю). А владна поведінка, згідно з Р. Лазарусом, це сума когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу.

Для подолання стресової ситуації, людині необхідно задіяти весь свій потенціал. Згідно з трьохвимірною моделлю, копінг-механізм складається з: копінг-стратегій, що включає актуальні відповіді особи на сприймаєму загрозу, спосіб управління стресом; копінг-ресурсів, що становлять відносно стабільні особистісні характеристики, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу та сприяння розвитку копінг-стратегій; копінг-поведінки, тобто, поведінка індивіда, регульована та сформована за допомогою використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсов.

Основною складовою цієї моделі є копінг-стратегії, які зумовлюють поведінку та емоційні реакції на стрес, та можуть бути реалізовані в трьох сферах: емоційній (визначає емоційну оцінку проблемної ситуації); когнітивній (усвідомлення та співвіднесення ситуації з теоретичними знаннями щодо дії стресового фактора); поведінковій (визначає характер та напрямок діяльності під час стресу).

Крім результату дій та заходів, що вживаються, копінг-стратегії можна розділити на групи за двома ознаками: 1) спрямованість зусиль: на зміну ситуації, що здійснюється під час використання планомірного вирішення проблем, протистояння, інформаційного, інструментальних видів соціальної підтримки; на зміну себе, свого емоційного стану, ставлення до ситуації, що включає: а) зміну та контроль свого емоційного стану (звернення до соціального оточення за емоційною підтримкою, фантазування та надія на зовнішні сили, самоконтроль); б) ставлення до ситуації та своїх можливостей (позитивна переоцінка); в) прийняття відповідальності та провини (самообвинувачення); на ухиляння від ситуації, що передбачає уникнення вирішення проблеми, через відволікання, дистанціювання, при цьому, з одного боку, зусилля спрямовані від ситуації, з іншого боку, уникнення

спрямоване на зниження напруги та сили негативних емоцій; 2) активність (прояв дій, готовність докласти зусиль) та пасивність (бездіяльність).

Розглянемо ці види копіngu докладніше.

Планомірне вирішення проблеми – раціональний, спрямований на вирішення важкого завдання, копіng. Припускає як когнітивні способи (зосередження, аналіз ситуації, пошук вирішення, планування), так і поведінкові стратегії (активні дії з метою перетворення ситуацію, реалізація плану).

Звернення за підтримкою до соціального оточення включає способи вирішення проблеми за допомогою інших людей, використання соціальних зв'язків. Це зусилля, спрямовані на пошук ресурсу соціальному оточенні.

Позитивна переоцінка – полягає у зосередженні на зміні ставлення до ситуації, на позитивних сторонах ситуації та позитивних зміні власної особистості. Включає переосмислення (виявлення своєї переваги у скрутному становищі); набуття у ситуації нових життєвих цінностей та переконань; зусилля щодо самовдосконалення; творче натхнення, поштовхом до якого послужила аналізована складна ситуація.

Протистояння – активні, спрямовані на ситуацію зусилля, опір ситуації, боротьба; особлива завзятість, наполегливість на шляху до досягненню мети: робити «хоч що-небудь» всупереч обставинам; готовність йти на конфлікт та ризик. Самоконтроль – характеризує зусилля людини щодо стримування почуттів та емоцій, прагнення приховувати свої переживання, контролювати їх прояв.

Стримана поведінка на противагу імпульсним формам реагування. Самозвинувачення – критика, звернена він, спроби виправити те, що сталося, у тому числі, за допомогою вибачень, прийняття відповідальності за те, що відбувається на себе.

Фантазування та надія на зовнішні сили – мріяння, перекладання відповідальності за те, що відбувається на зовнішні сили (долю, диво, вищі сили), бажання, щоб ситуація вирішилася без зусиль сторони суб'єкта. Непрямо містить вказівку на відмову від активного перетворення ситуації, що заведено позначати як «пасивний копіng».

Дистанціювання – спосіб захисного сприйняття ситуації, при якому людина відмовляється сприймати ситуацію всерйоз. Намагається забути її, реальний стан справ не допускається до усвідомлення, применшується значення ситуації.

Догляд, уникнення – форми уникнення ситуації, відволікання від неї, переключення уваги з аналізу та подолання ситуації, з тривожних думок і станів, пов'язаних з складною ситуацією, що склалася, на інші види активності та стану. Відволіканню сприяють: занурення в роботу, активне дозвілля або, навпаки, потреба у відпочинку («сплю більше, ніж зазвичай»),

активний відпочинок та розваги, заняття спортом, а також вживання алкоголю, тощо. (Зливков, 2016 : 115)

До продуктивних копінг-стратегій відносяться: 1. Стратегія самоконтролю – полягає в бажанні регулювати свої почуття і вчинки. 2. Стратегія прийняття відповідальності – визначається у визнанні своєю власну роль, у виникненні проблеми і прагнення не повторювати колишніх помилок. 3. Стратегія планового вирішення проблеми – полягає у виробленні якогось плану дій і подальшого проходження йому. 4. Стратегія позитивної переоцінки – складається з зусиль особистості внести якийсь позитивний характер в що відбувається, спроби подолати труднощі за допомогою аналізу обстановки в позитивних термінах.

До непродуктивним копінг-стратегій відносяться: 1. Стратегія конфронтації – включає в себе наступальні дії особистості поміняти ситуацію, прояви гніву щодо того, що безпосередньо і створило скрутну проблему. 2. Стратегія дистанціювання – визначає спроби особистості захистити себе від проблем, що виникли, як би забути про них. 3. Стратегія пошуку соціальної підтримки – полягає в прагненні особистості знайти в соціумі будь-яку інформаційну, матеріальну або емоційну допомогу. 4. Стратегія уникнення – полягає в прагненні особистості позбутися від виниклої ситуації і піти з неї. Всі ці вісім копінг-стратегій описують абсолютно різні орієнтації особистості (Дем'яненко, 2013 : 283)

Для того, щоб подолати труднощі, люди або приймають позицію атаки навколишніх обставин, або намагаються отримати від них підтримку, або уникають і відокремлюються від цієї ситуації, або надають ситуації позитивне емоційне забарвлення, а також фокусуються на своєму емоційному і поведінковому стані, або, нарешті, прагнуть вирішити виниклу проблему.

Реалізація копінг-поведінки стає можливою при опорі на копінг-ресурси особи. Виділяють такі види копінг-ресурсів: фізичні (здоров'я, витривалість); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи); психологічні (переконання, стійка самооцінка, товарииськість, інтелект, мораль, гумор); матеріальні (гроші).

Важливим є дослідження ролі соціально підтримуючого процесу копінгу, який включає компоненти: 1. соціальні мережі; 2. суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки; 3. копінг-стратегію «пошук соціальної підтримки» (емоційної, матеріальної та інформаційної).

Таким чином, для подолання ситуації стресу до надзвичайно важливих копінг-стратегій відносяться такі, як посилення власних ресурсів, залучення допомоги інших, знання про способи вирішення ситуації, наявність та використання досвіду подолання та прогнозування результату (Діденко, 2018: 368).

Список використаних джерел

1. Дем'яненко Б.Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2013. Вип. 24. С. 282–288.
2. Діденко Г.О., Шебанова Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368–379.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 115–132.

Р.Т. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

О.В. Бондарчук

студентка 3 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО Я З МОТИВАЦІЄЮ ДО САМОРОЗВИТКУ

Розглянемо взаємозв'язок образу майбутнього Я з мотиваційною сферою. В основу цього дослідження покладено підхід Ж. Нюттена до мотиваційної сфери особистості. Ж. Нюттен (Нюттен, 2004) показав, що мотивація – активний процес наряду поведінки до бажаних ситуацій та об'єктів (об'єкт – усе, що може б бути сприйнятим там бажаним). На його думку, мотивація характеризується насамперед цільовою спрямованістю та відноситься до динамічного цілеспрямованого аспекту поведінки. Загальний мотиваційний стан піддається «когнітивній переробці» у конкретні цілі та поведінкові плани: мотиваційна та когнітивна сфери психіки безперервно взаємодіють. Мета – це «фокусована потреба», конкретна форма будь-якої мотивації. Феномен цілепокладання властивий людині як суб'єкту саморозвитку. Якщо особистість приймає цілі як свої, внутрішні, властиві своєму Я, то мотивація до їхнього втілення також стає внутрішньою і може розглядатися як самодетермінація особистості.

За Ж. Нюттеном, майбутнє є насамперед «простором мотивації» індивіда, його цілями та планами як конкретизованими потребами. «Конструкт «майбутнє» – місце будівництва поведінки та розвитку людини»

(Нюттен, 2004). Об'єкти-мета, мислимі суб'єктом і які спонукають його до дії, належать різним моментам часу. Кожен має певний «темпоральний знак», сукупність яких і створює часову перспективу (Мандрикова, 2008; Нюттен, 2004). Кожен об'єкт при цьому пов'язаний з мотиваційним та афективним життям суб'єкта: «це його особисті події, об'єкти його прагнень» (Нюттен, 2004).

Стратегічний аспект часової перспективи – побудова життєвих планів, заснований на мотивації; операційний аспект – цілепокладання та планування. Аалл (Aall, 1912) використовував поняття «часова перспектива» як передбачення (антиципацію) майбутньої події чи цільового об'єкта. Ж. Нюттен (Нюттен, 2004) аналізує як найважливіші мотиви особистості, так і часові градації цілей та подій майбутнього як параметрів часової перспективи. За даними Г. Костюка (Костюк, 2000), ці параметри утворюють «простір мотивації» особистості – «метамотивації», що мають характер хронотопу. Ж. Нюттен показує, що цілі віддаленого майбутнього вимагають більше високого рівня когнітивної репрезентації, складнішого планування для їх досягнення.

В. Столін, О. Киричук, В. Роменець спеціально виділяють мотиваційний компонент у самосвідомості особистості. О. Киричук, В. Роменець позначають його як усвідомлення близьких та віддалених цілей та мотивів свого Я. О. Гуменюк (Гуменюк, 2002) виділяє на цій підставі два підходи до розробки проблеми структури образу Я. У першому, розглянутому вище традиційному підході (І. Кон, 1978 та ін.), не виділяються його мотиваційні складові. Другий підхід полягає у визнанні необхідності включення мотиваційного компонента в структуру образу Я. Мотиваційний блок відповідає за значимість якостей, що становлять зміст Я-образу, як критеріїв у виборі цілей, мотивів, вчинків, а також виражає ступінь готовності виробити у собі певні якості. Функції образу Я перебувають у свідомому виборі якостей особистості, які слугують для виділення мотивів, цілей та стратегій поведінки. Тим самим мотиваційний блок є зв'язком образу Я як когнітивного утворення з ціннісно-мотиваційною сферою особистості (О. Гуменюк, 2002). Ці якості, починаючи з підліткового віку, стають особистісними цінностями, а також регуляторами оцінки ситуацій, вибору цілей та способу поведінки у них. Тим самим правомірним виявляється розгляд обраних особистістю мотивів і цілей під впливом сформованого у неї Я-образу, що загалом відповідає підходу Ж. Нюттена.

Самосвідомість суб'єкта, за Ж. Нюттеном, породжує динамічну Я-концепцію. Відповідно ціль як прогнозований результат діяльності визначається деякими авторами як часовий компонент самосвідомості, вказується, що становлення образу Я пов'язано з часовою трансспективою та перспективою (Гуменюк, 2002). За Ж. Нюттеном, через самосвідомість і Я-концепцію людина пізнає себе як суб'єкта, який потребує певних об'єктів.

Потреби приймають персоналізовані форми, що відображають уявлення індивіда і про себе, і про світ: «Підсумкова мета – це МОЯ мета, а поведінка, що переслідує її, – це МОЯ дія» (Нюттен, 2004). «Я», здатне до самопізнання, виявляється центром переробки інформації, в якому потреба суб'єкта в саморозвитку конкретизується у свідомих цілях та планах, а також у такому цілісному утворенні, яку Ж. Нюттен називає «динамічним Я», або «динамічна Я-концепція». Остання стає внутрішнім критерієм, відповідно до якого формуються особистісні цінності, мотиви та цілі. Зрештою, саме Я-концепція суб'єкта визначає, яка потреба домінуватиме у нього в даний момент. Динамічна Я-концепція та її персоналізовані цілі стають деякими стандартами, сконструйованими самою особистістю, у яких конкретизується прагнення індивіда саморозвитку. Тоді поставлена мета співвідноситься з бажаним майбутнім, включаючи майбутнім Я як частиною динамічної Я-концепції.

На думку С. Занюк (Занюк, 2002), на рівні розвитку самосвідомості людина оперує сформованими знаннями себе, співвідносить свою поведінку з мотивацією у процесі самоаналізу та самоосмислення. Так формуються життєві плани, цілі, життєва філософія заради своєї суспільної цінності, вписування Я-образу до системи ціннісних орієнтацій особистості, що пов'язані з цілями своєї життєдіяльності (І. Кон, 1978). За О. Криловим (1984), образ Я бере активну участь у формуванні цілей діяльності особистості. Найбільш особистісно значимі здібності стають «ядром» образу Я і постають перед особистістю як цілі діяльності. Тому образ Я грає найважливішу роль у процесі самовиховання особистості. Він бере участь у визначенні цілей та завдань самовиховання, а також у формуванні життєво важливих цілей та ідеалів, у тому числі професійних, у підлітковому та юнацькому віці. С. Канюк (Канюк, 2008) також виділяє особливо таку функцію самосвідомості, як функція цілепокладання, в якій на підставі уявлення про себе виробляється програма досягнення кінцевого результату, що узгоджується з Я-образом в цілому.

Так, аналіз існуючих джерел показує, що Я-концепція і відповідно Я-образ впливають на вибір та постановку цілей. З іншого боку, усвідомлення своїх цілей стає змістом Я-концепції та Я-образу.

Взаємозв'язок образу майбутнього Я з мотиваційною сферою особистості в існуючій літературі розглядається здебільшого крізь призму зв'язку Ідеального Я, образу ідеального Я або майбутнього Я з самовдосконаленням, саморозвитком, самовихованням особистості. І. Кон підкреслює, що теорія ідеального Я, або того, якою людина хоче бути в майбутньому, є найважливішим мотивуючим фактором, що спонукає людину до дій, спрямованих на саморозвиток, самоактуалізацію, самореалізацію – ключові характеристики людини як суб'єкта життя, особливої категорії у психології суб'єкта. За С. Кузіковою, одиницею саморозвитку є акт

самопобудови особистості: людина здатна за рахунок механізмів самопрогнозування будувати модель реального Я, тобто проектувати себе у майбутнє, і втілювати їх у реальне Я. Самовдосконалення висловлює прагнення наблизитися до деякого ідеалу. Це процес свідомого управління розвитком своїх якостей та здібностей, для цього необхідний сформований образ Я, зокрема ідеального Я. Процес самовиховання визначається як процес свідомого, спрямованої самозміни особистості відповідно до певної програми, яка включає цілі та завдання та їх критерії. О. Крилов підкреслює, що програма самовиховання виступає для особистості як стійкий образ бажаного майбутнього. Особистість прагне розвинути у собі якості, властиві образу Я, зокрема у майбутньому. При цьому підкреслюється, що образ бажаного майбутнього – найважливіший компонент образу особистості. Самореалізація проявляється у реалізації свого потенціалу у різних видах діяльності, а й у побудові та перебудові Я-концепції, зокрема «ідеального Я».

Висновки. Отже, у існуючих літературних джерелах немає єдиного погляду на співвідношення образу Я і мотивації. Мотивація сприймається як структурний компонент образу Я, самосвідомості особистості загалом чи прогностичної самосвідомості, як функція образу Я чи, навпаки, як окрема особлива структура особистості. Аналізується співвіднесення мотивів та цілей особистості з її образом майбутнього Я, прагнення особистості відповідати цьому образу, зв'язок Ідеального Я чи майбутнього Я як частин Я-концепції з самовдосконаленням, саморозвитком, самовиховання особистості. Однак не зроблено акцент на мотивації до саморозвитку як частини мотиваційної сфери особистості, не показано, яким чином проявляється її взаємозв'язок із образом майбутнього Я.

Список використаних джерел

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
2. Занюк С. Психологія мотивації : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
3. Канюк С.С. Мотивація діяльності спонукання, активність, успіх. Луцьк, 2008. 198 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л.Н. Проколієнко. 2-е вид., 2000. 348 с.
5. Мандрикова Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Психологический журнал, 2008. Т. 29. №4. С. 54–63.
6. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. Кн. 1. Мотивация, планирование, действие. Кн. 2. Перспектива будущего и мотивация. Москва : Смысл, 2004. 608 с.
7. Основи психології : підручник / за заг.ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Вид. 6-те, стереотип. Київ : Либідь, 2006. 632 с.

О.М. Чайковська

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

І.В. Батуріна

студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасна соціокультурна ситуація актуалізує питання підготовки відповідального, ініціативного, кваліфікованого фахівця, здатного до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного удосконалення. Професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладі вищої освіти, де формуються його професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури. Оскільки здобувач вищої освіти перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю, формується його ставлення до освітньої діяльності, тому процес адаптації майбутніх фахівців до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійної підготовки.

Аналіз наукової літератури вказує на те, що питання адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти займає одне з провідних місць у дослідженнях щодо проблем формування особистості майбутнього фахівця. Проблеми адаптації першокурсників до навчання в умовах закладу вищої освіти приділяється багато уваги такими науковцями як Т. Алмазова, Ю. Бохонкова, Н. Герасімова, Н. Жигайло, О. Кочерук. Адаптацію як необхідну умову соціалізації людини розглядають М. Лукашевич, А. Мудрик, С. Пальчевський. Такі вчені, як Л. Красовська, М. Прищак, Л. Гармаш, О. Маріна, О. Стягунова роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання, підкреслюючи те, що успішність перебігу процесу адаптації є запорукою сприятливого розвитку у певному соціумі.

Адаптація здобувачів вищої освіти – це складний, динамічний, багаторівневий і багатосторонній процес перебудови потребово-мотиваційної сфери, комплексу наявних умінь, навичок і звичок у

відповідності з новими завданнями, цілями, перспективами та умовами їх реалізації (Гущина, 2008).

Перший курс навчання у ЗВО – це різка зміна життєвих поглядів, позицій, перебудова освітнього процесу, нове коло знайомств та включеність у життя навчального закладу. На те, щоб бути активним у всіх цих процесах і успішним в навчанні, необхідно пройти певний період переорієнтації пріоритетів. Процес адаптації першокурсників проходить через пристосування до нової системи навчання, до зміни режиму праці та відпочинку, до входження в новий колектив. Куратор разом з викладачами, що викладають навчальні дисципліни, повинен допомогти першокурсникові пристосуватися до умов студентського життя як психологічно, так і соціально (Кузьмінський, 2005).

Вже на першому курсі навчання молоді люди включені в нове динамічне та інтелектуально напружене середовище, адже освітня діяльність є важливим чинником, що впливає на процес соціалізації у цьому віці.

Цілеспрямований вплив на особистість студента-першокурсника з метою його успішної адаптації в умовах закладу вищої освіти має відбуватись з урахуванням найбільш впливових соціально-психологічних чинників, передбачення оцінки досягнутих результатів і на їх основі здійснення відповідних коректив адаптаційного процесу. Результатом такого підходу стане перехід вчинку-дії студентів-першокурсників на новий рівень, самореалізація їхніх духовних запитів, прояви соціальної активності, самостійності та ініціативності.

В. Казміренко розглядає процес навчання у ЗВО, як включення здобувачів вищої освіти у систему суспільних відносин і засвоєння ними соціальних цінностей суспільства. На студентський вік припадає процес активного формування соціальної зрілості, що передбачає здатність кожної молодої людини оволодіти необхідною для суспільства сукупністю соціальних ролей (Казміренко, 2004).

Вивчаючи адаптацію першокурсників до навчання, О. Борисенком була здійснена спроба систематизації факторів порушення адаптації та типології цих порушень на ранніх етапах навчання. Дослідником було виділено соціально-психологічні фактори порушення адаптації. Ці фактори спричиняють почуття самотності, яке може бути пов'язане з різкою зміною соціального середовища, віддаленістю від сім'ї, послабленням емоційних зв'язків, необхідністю самостійного існування, причому іноді в умовах погіршення побуту. Відсутність друзів, проблеми в міжстатевих стосунках сприяють порушенням загальної адаптованості. Прояви порушень адаптації можуть виражатися у незадоволеній потребі

емоційного комфорту, слабкій або негативній взаємодії між членами групи тощо (Борисенко, 2000).

У новому соціально-психологічному середовищі є можливості для включення особистості у нове коло спілкування, збільшення кількості контактів. Воно є фундаментом нового стилю життя, що часто зумовлюється від'їздом з дому, зміною звичного мікросередовища. Крім того, чинник нового соціально-психологічного середовища підсилює відчуття самостійності та незалежності. У новому інформаційному просторі закладу вищої освіти спостерігається збільшення кількості інформації та значна інтенсивність інформаційного потоку. Засвоєння нової інформації залежить від пізнавальних інтересів особистості, рівень яких вагомо впливає на здобуття знань, умінь та навичок. Поштовхом до інтенсивного засвоєння інформації, як навчальної так і соціальної є відчуття інтересу до ще непізнаного, нового (Демида, 2021).

Отже, до основних психологічних чинників, що впливають на процес адаптації першокурсників належать чинники нового освітнього середовища, нового соціально-психологічного середовища, нового інформаційно-когнітивного простору та чинник професійного середовища.

Висновки. Досліджуючи питання адаптації першокурсників у закладі вищої освіти можна зазначити, що адаптаційний період, який починається з перших днів навчання є дуже важливим етапом, адже саме в цей час відбувається активне, творче пристосування здобувачів вищої освіти нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого в першокурсників формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту.

Список використаних джерел

1. Борисенко О.І. Психологічна адаптація слухачів-іноземців підготовчого факультету ВМЗ освіти : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.02. Вінниця, 2000. 244 с.
2. Гуцина Т.Ю. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор соціалізації студентської молоді : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 20 с.
3. Демида К.Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівнів акредитації : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2021. 213 с.
4. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молоді до людини до навчання у ЗВО та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6. С.76–78.
5. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи: навч. посібник. Київ : Знання, 2005. 125 с.

Н.Ф. Шевченко

доктор психологічних наук, професор,
Запорізький національний університет,
Запоріжжя, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА

Актуальність. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, який характеризується значними політичними та соціально-економічними змінами, професія психолога у стає все більш затребуваною та багатоаспектною. Це висуває додаткові вимоги до його індивідуально-психологічних особливостей, до рівня розвитку цілого комплексу професійно важливих якостей. Ядерним утворенням системи здібностей до професійної діяльності психологів є рефлексивність, від рівня якої залежить сформованість власне особистості професіонала – суб'єкта професійної діяльності у галузі психології, його професійно важливих якостей.

В науковій літературі проблема професійного розвитку особистості психолога досить широко представлена теоретичними та прикладними дослідженнями (Маскалева, 2019; Панок, 2019; Пов'якель, 2008; Шевченко, 2018, 2022 та ін.). У роботах зазначених авторів висвітлені питання особистісного зростання психологів, формування професійного мислення, комунікативної компетентності, ціннісно-смиислової сфери, професійної свідомості тощо. Майже всі автори наголошують на необхідності формування рефлексивності як умови професійної успішності практикуючих психологів. Водночас, особливості прояву рефлексивності як чинника розвитку особистості практикуючого психолога залишаються недостатньо дослідженими у сучасній психолого-педагогічній теорії і практиці.

Мета статті: представити результати емпіричного дослідження особливостей прояву рефлексивності особистості практикуючого психолога.

Теоретико-методологічний аналіз рефлексивності особистості як предмета психологічного пізнання показав, що снує два споріднених психологічних поняття – «рефлексія» та «рефлексивність». Рефлексія – це окремий акт психічної діяльності, що спрямовується особою на саму себе, який характеризується динамічністю, дискретністю і спрямованістю на конкретний зміст, а рефлексивність – загальна здатність особистості якісно здійснювати окремі акти рефлексії, яка характеризується інтегрованістю, системністю, континуальністю (Зімовін, Заїка, 2013; Robson, 2022).

Рефлексивність психолога є специфічною психічною властивістю, індивідуальною якістю суб'єкта, яка структурує та інтегрує особистісні та професійно важливі якості у цілісні синтети, водночас розвиваючи,

збагачуючи і посилюючи їх на основі формування власних цінностей і принципів та визначення стратегії саморозвитку і професійного розвитку. Рефлексивність практикуючого психолога характеризується здвоєністю, дзеркальністю взаємного відображення суб'єктів спілкування і взаємодії, самопізнання і пізнання суб'єктами один одного (Маскалева, 2019; Шапошникова, 2008).

На основі здійсненого аналізу наукової літератури нами була розроблена структурна модель рефлексивності особистості психолога. Модель містить у своїй структурі когнітивний (рефлексивна компетентність: рефлексивні знання, позиція, здатності), мотиваційний (рефлексивні якості: інтроспекція, системна рефлексія) та діяльнісний (рефлексивні дії: вирішення рефлексивних завдань, усвідомлення рефлексивної позиції та рефлексивних умінь) компоненти.

Вибірку досліджуваних склали 34 психолога-консультанта віком 30-36 років волонтерської організації «Я є Допомога», м. Дніпро.

Психодіагностичний інструментарій дослідження склали такі методики: «Визначення індивідуальної міри рефлексивності» (А. Карпов); «Диференціальний тип рефлексії» (Д. Леонтьєв та ін.); «Самооцінка рефлексивних умінь» (Л. Маскалева).

Розглянемо результати дослідження за когнітивним компонентом, який характеризується рефлексивною компетентністю. Згідно з отриманими даними, досліджувані психологи є компетентними фахівцями – за вибіркою переважає високий (47,06% досліджуваних) та середній (47,06% досліджуваних) рівні розвитку рефлексивності. Такі дані вказують на те, що респонденти замислюються над власною поточною діяльністю, досить часто звертаються до аналізу того, що трапляється, схильні до самоаналізу в окремих життєвих ситуаціях (ситуативна рефлексія). Вони схильні аналізувати та оцінювати події, що трапилися, мотиви, причини та помилки минулої діяльності й поведінки, замислюються над минулим взагалі та над собою в ньому (ретроспективна рефлексія). Найбільш характерним для респондентів виявилось планування своєї поведінки та діяльності, орієнтація на майбутнє (перспективна рефлексія).

Низький рівень представлений в незначній кількості респондентів (5,88%) та може пояснюватися недостатнім досвідом практичної діяльності, зокрема, у волонтерському центрі.

Розглянемо результати вивчення мотиваційного компонента. На думку науковців (Маскалева, 2019; Носко, 2016; Пов'якель, 2008;), на ефективність прояву рефлексивності психологів впливає диференційний тип рефлексії, який відображає здатність довільного звернення людиною свідомості на саму себе як об'єкт рефлексії. Диференційний тип рефлексії має два полюси:

позитивний («системна рефлексія»), яка є показником високого рівня розвитку рефлексивності та негативний («інтроспекція» та «квазірефлексія»).

Згідно з отриманими даними, в респондентів домінуючим виявився інтроспективний тип рефлексії (52,94%), що свідчить про зацікавленість у пізнанні саме себе та пошук варіантів власного розвитку у подальшій професійній діяльності. Для значної кількості досліджуваних психологів характерна системна рефлексія (41,18%). Такі особи прагнуть до пізнання не тільки себе, а й світу довкола, аналізують власні дії, ситуації, що складаються, та відшуковують альтернативи їх вирішення засобами професійної діяльності.

В незначній кількості респондентів наявна квазірефлексія (5,88%), яка може виступати своєрідною формою психологічного захисту і віртуалізації реальності, оскільки базується на свідомості, не спрямованій на себе і не спрямованій на зовнішній світ. З трьох описаних форм рефлексії системна рефлексія є найбільш адаптивною і саме ця форма пов'язана з самодетермінацією.

Розглянемо особливості прояву діяльнісного компонента рефлексивності. Проекцією рефлексивності назовні є рефлексивні дії, які полягають у вирішенні професійних задач через реалізацію рефлексивних умінь.

Якісний аналіз даних засвідчив, що найбільш високо практикуючі психологи оцінюють розвиненість у себе таких рефлексивних умінь, як уміння зайняти рефлексивну позицію (РУ1=9,31 балів), самопізнання внутрішніх психічних актів та станів (РУ5=9,07 балів), уміння сприймати та оцінювати свої взаємовідносини з іншими членами групи (РУ6=9,9 балів), уміння оцінювати та застосовувати власні психологічні та професійні ресурси (РУ9=9,84 балів), уміння збирати і фіксувати інформацію про власні якості, характеристики, цінності та настанови, професійні дії, їх ефективність, на основі застосування різноманітних методів самодіагностики (РУ10=9,1 балів).

На досить високому рівні (7-8 балів з 10 можливих) фахівці оцінюють розвиток таких умінь, як: уміння коригувати та стимулювати новий напрям вирішення задачі (РУ3=8,85 балів); уміння виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією власні способи дії (РУ4=8,93 балів); уміння виявляти можливі причини особистісних та професійно-психологічних проблем і труднощів (РУ11=7,68 балів); уміння визначати напрями та способи професійно-особистісного самовдосконалення (РУ12=8,36 балів).

Трохи нижче фахівцями оцінені власні уміння щодо здобуття засобів «побудови смислів» (РУ2=6,79 балів); уміння рефлексувати та вербалізувати емоційні стани (РУ7=6,14 балів); уміння схематизувати ситуацію міжособистісної взаємодії (РУ8=5,95 балів).

Емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні **висновки**: досліджувані психологи є компетентними фахівцями – за вибіркою переважає високий та середній рівні розвитку рефлексивності. В респондентів домінує інтроспективний тип рефлексії, а для значної кількості досліджуваних характерна системна рефлексія. Практикуючим психологам властивий високий та достатній рівень розвиненості рефлексивних умінь, що свідчить про добрий професійний рівень фахівців.

Перспективним розвитком наукової проблематики надалі вбачаємо подальше вивчення особливостей прояву рефлексивності практикуючих психологів, розробку психодіагностичного інструментарію для її дослідження.

Список використаних джерел

1. Зімовін О.І., Заїка Є.В. Рефлексивність та рефлексія : співвідношення понять. *Вісн. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. Харків, 2013. № 47. С. 65–71.
2. Маскалева Л.А. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 218 с.
3. Носко Л.А. Рефлексивність психолога: поняття та структура. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 3 до Вип. 36, Том III (19). Київ : Гнозис, 2016. С. 166–173.
4. Панок В.Г. До питання розробки алгоритмів діяльності практичних психологів. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 26 жовтня 2019 р. ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Київ, Україна, С. 179–181.
5. Пов'якель Н.І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія. Вид. 2-ге, випр. і допов. Київ : НПУ імені Н.П. Драгоманова, 2008. 298 с.
6. Шапошникова Ю.Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 239 с.
7. Шевченко Н.Ф. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4 (27). С. 85–96.
8. Шевченко Н.Ф. Розвиток професійної свідомості психолога: від концепції О.М. Леонтьєва до авторської моделі. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4 (73-74). С. 82–90.
9. Robson I. From Reflection to Reflexivity. *The Reflective Leader*. Emerald Publishing Limited, Bingley, 2022. pp. 47–68. <https://doi.org/10.1108/978-1-83982-554-520221003>

ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Л.М. Воєвідко

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри музичного мистецтва,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ШЛЯХИ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЯКІСНОЇ ОСВІТИ ЗДОБУВАЧІВ / ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ

В сучасне освітнє середовище мають прийти якісно підготовлені фахівці та фахівчині для реалізації нової освітньої парадигми, що у порівнянні із попередньою зазнала кардинальних прогресивних змін. Більше того, для формування основних компонент становлення особистостей учнів / учениць згідно Концепції Нової української школи, як то – особистість, патріот, інноватор – необхідно якісно готувати здобувачів вищої освіти до успішної та продуктивної діяльності в предметній сфері. В Концепції Нової української школи прописані амбітні плани навчально-розвивального та творчого становлення особистості, що передбачає нові візії у підготовці вчителів закладами вищої освіти.

Переконана, що освітній процес в закладі вищої освіти має мати чіткі сфокусовані ознаки системності навчання, яке спрямоване на таку організацію навчальних занять, що сприяють створенню під керівництвом викладача / викладачки проблемних ситуацій й активну самостійну діяльність здобувачів з їх вирішення та плідну взаємодію суб'єктів навчання. Зауважимо, що цілком імпонує теза науковців, які вбачають необхідність системного підходу в освітньому процесі та зазначають на тому, що основним завданням системного підходу є озброєння здобувачів вищої освіти не лише фактичними теоретичними знаннями, а й методологічними, тобто знаннями про найважливіші елементи знань та структурні зв'язки між ними. Ю. Полянський зазначає, що освітній процес фахової підготовки здобувачів вищої освіти має будуватися на системному принципі, з необхідністю визначення структури та побудови моделі освітнього процесу із врахуванням особливостей методики навчання певної дисципліни у цілісній системі освітнього процесу. Процес і результат засвоєння систематизованих знань та вмій, необхідних для здійснення музичної діяльності, М. Ярмаченко визначає як музичну освіту. Ключем до розв'язання багатьох проблем підготовки здобувачів вищої освіти є цілеспрямоване формування усіх

складових фахових компетентностей на всіх освітніх компонентах освітньої програми майбутніх музичних педагогів та педагогинь [2, С. 13–14].

Доречно відзначити, що проблемне навчання – один з видів розвивального навчання, істотною відмінністю якого є зближення психології мислення людини з психологією навчання. Проблемне навчання найповніше відповідає завданням розвитку креативності тих, хто навчається. Варто зазначити, що суть проблемного навчання полягає в пошуковій діяльності здобувачів / здобувачок, що починається з постановки питань, розв'язання проблем і проблемних завдань, закладених у навчальних програмах, у проблемному викладі й поясненні навчального контенту викладачами, у різноманітній самостійній роботі тих, хто навчається. У проблемному запитанні, на відміну від неproblemного, завжди є прихована суперечливість. Усвідомлена суперечність – одна сторона проблемної ситуації. Велике значення має також мотиваційна сторона проблемної ситуації, наявність в здобувачів такого рівня знань, умінь та навичок, який був би достатнім, щоб почати пошук невідомого результату або способу виконання завдання. Інакше здобувач / здобувачка не «прийме» проблеми й вона втратить значення навчальної [5, С. 271–272].

Відповідно до положень Концепції формула Нової української школи складається з таких ключових компонентів: новий зміст освіти, що базується на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві; педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками; умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно; орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм; наскрізний процес виховання, який формує цінності; нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя; децентралізація та ефективне управління, що надасть школі реальну автономію; справедливий розподіл публічних коштів, який забезпечує рівний доступ усіх дітей до якісної освіти; сучасне освітнє середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів, освітян, батьків не лише в приміщенні навчального закладу [1, С. 7].

Загалом, Концепція реалізовується із 2016 року, школи працюють за програмами НУШ, але робота над вдосконаленням підготовки до роботи в новій українській школі здобувачів вищої освіти провадиться систематично. Здійснюємо глибокий моніторинг якості знань, умінь, навичок та компетентностей здобувачів / здобувачок вищої освіти під час аудиторної роботи та практичної підготовки в закладах загальної середньої освіти, який піддається ґрунтовному аналізу та дозволяє знаходити нові шляхи якісної підготовки фахівців / фахівчинь. А якісна підготовка відкриває їм ширші перспективи для подальшого працевлаштування за спеціальністю та плідної

самореалізацій й сприяння реалізації особистостей здобувачів і здобувачок освіти де навчать мислити критично, проводити власні експерименти та вільно висловлювати власну думку та ін.

Список використаних джерел

1. Концепція «Нова українська школа». Режим доступу : <https://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>. Назва з екрану.
2. Людмила Воевідко. Музична педагогіка : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2022. 240 с.
3. Людмила Воевідко. Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Педагогічна освіта : теорія і практика : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Вип. 25, ч. 2. Кам'янець-Подільський : ПП Зволейко Д.Г., 2018. С. 21–29.
4. Людмила Воевідко. Підготовка вчителя музичного мистецтва до роботи в Новій українській школі. Педагогічна освіта: теорія і практика: Збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; Інститут педагогіки НАПН України. Вип. 32 (1–2022). Київ : Міленіум, 2022. С. 218–233.
5. Семен Гончаренко. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

mgr. Justyna Kołodziej

pedagog specjalny, terapeuta pedagogiczny

POZADYDAKTYCZNE FUNKCJE POLSKIEJ SZKOŁY

Prawo do edukacji gwarantowane w Konstytucji jest jednym z podstawowych praw każdego człowieka. Naczelna zasada polskiego systemu edukacji to równy dostęp do niej dla każdego obywatela, niezależnie od sytuacji materialnej oraz posiadanych dysfunkcji²⁶.

Analiza zreformowanego systemu polskiej edukacji to złożone zadanie, które wymaga zdefiniowania zagadnień związanych z tym tematem. W Encyklopedii Powszechnej można znaleźć określenie, iż oświata jest to «stan i proces upowszechnienia wykształcenia i kultury w społeczeństwie, osiąganym przez działalność zarówno szkolnictwa, jak i wielu różnych instytucji pozaszkolnych»²⁷. Wincenty Okoń poprzez pojęcie «oświata» rozumie «działalność polegającą na upowszechnieniu wykształcenia ogólnego i zawodowego oraz realizowaniu określonych celów wychowawczych dla zapewnienia jednostkom wszechstronnego rozwoju i pomyślnej egzystencji, a społeczeństwu więzi kulturalnych łączących jego przeszłość historyczną z terażniejszością [...]. W

²⁶ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, Dz. U 2017, poz. 59, art. 2.

²⁷ *Encyklopedia Powszechna PWN*, PWN, Warszawa 1992.

pojęciu oświaty mieści się całość tej działalności realizowanej poprzez system wychowania w rodzinie, system kształcenia równoległego i system kształcenia ustawicznego»²⁸.

Celem polskiego systemu edukacji jest zmniejszanie różnic w warunkach kształcenia pomiędzy dziećmi z różnych miast i środowisk. Szkoła propaguje działalność prospołeczną i aktywne uczestnictwo w kulturze oraz sztuce narodowej i światowej. System oświaty w Polsce zapewnia również opiekę uczniom pozostającym w trudnej sytuacji materialnej i życiowej. Ponadto przygotowuje uczniów do wyboru zawodu i kierunku kształcenia. W szkole dzieci i młodzież mają szansę rozwijać swoje zdolności i zainteresowania poprzez uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych²⁹.

Jerzy Materne wyróżnia w skali szkoły: działalność dydaktyczną, działalność wychowawczą, działalność opiekuńczą. Działalność dydaktyczna jest prowadzona w ciągły sposób i w stałym czasie (na lekcjach). Realizatorami jej są nauczyciele i uczniowie. Uczenie się jest przedstawione jako poznawanie świata, a nauczanie jako czynność kierowania tym procesem⁹. Praca lekcyjna jest główną formą działalności dydaktycznej. Czasem występuje też inna forma – okolicznościowe konsultacje dydaktyczne, polegające na nieformalnych spotkaniach nauczyciela z uczniem/uczniemi w trakcie przerw pomiędzy lekcjami lub po lekcjach, podczas których omawia się zagadnienia i problemy związane z danym przedmiotem, tematem czy zainteresowaniami ucznia. Działalność wychowawcza nie jest tak uporządkowana jak działalność dydaktyczna. Przebiega w toku działalności dydaktycznej w tzw. „momentach wychowawczych”, podczas działalności opiekuńczej oraz w formie osobnej pracy lekcyjnej i pozalekcyjnej. Do wychowawczych form pracy należą: godziny wychowawcze, zajęcia plastyczne, zajęcia wychowania fizycznego i lekcje techniczne. Bardzo istotne są też zajęcia masowe: imprezy szkolne, apele, akademie i inne tego typu uroczystości. Obecnie coraz większą wagę przywiązują się do działalności w organizacjach uczniowskich i różnorodnych kołach zainteresowań³⁰. Działalność opiekuńcza odbywa się podczas osobnych zajęć opiekuńczych, zawiera się również w działalności wychowawczej i dydaktycznej. To, jak wygląda praca wychowawcza i dydaktyczna, zależy przede wszystkim od stanu zdrowia uczniów, ich samopoczucia. Na nie natomiast ma wpływ szkoła, która powinna zapewnić uczniom właściwe warunki zdrowotne, bezpieczeństwo oraz warunki do pracy dydaktycznej i wychowawczej, co wiąże się z jakością pracy opiekuńczej. Działalność opiekuńcza przede wszystkim wspiera działalność dydaktyczną i wychowawczą szkoły, a co najważniejsze, oddziałuje bezpośrednio na rozwój

²⁸ W. Okoń, *Słownik pedagogiczny*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 1998.

²⁹ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo Oświatowe..., art. 1.

³⁰ K. Sośnicki, *Proces uczenia się w dydaktyce specjalistycznej* [w:] *Pedagogika na usługach szkoły*, red. F. Korniszewski, Wydaw. PZWS, Warszawa 1964, s. 189–207.

uczniów. Jest pewnego rodzaju czynnikiem, którego zadaniem jest zachowanie równowagi pomiędzy funkcjonowaniem szkoły, jako instytucji, a rozwojem uczniów³¹.

Helena Radlińska uważa, że «opieka nad dziećmi i młodzieżą powinna mieć charakter wychowawczy i obejmować uczniów, nie tylko tych, którzy są pozbawieni dostatecznej opieki rodzicielskiej»³². Natomiast Irena Jundziłł zaznacza, iż kiedy trwają zajęcia szkolne, to obowiązkiem instytucji jest zastąpić rodziców, zapewnić opiekę, realizować potrzeby uczniów oraz stworzyć odpowiednie warunki do nauki i wypoczynku, ponadto zapewnić bezpieczeństwo i dobre samopoczucie³³.

Badania przeprowadzone wśród absolwentów i rodziców uczniów, którzy uczęszczają do szkoły i analiza wyników badań własnych wskazują na przeciętny poziom realizacji przez polską szkołę pozadydaktycznych funkcji³⁴. Zarówno absolwenci, jak i rodzice oczekują od placówki wsparcia, realizowania zadań, a także pomocy dzieciom i młodzieży w towarzyszeniu im we wkraczaniu w dorosłość. Taki stan rzeczy nasuwa wiele wniosków, które są istotne w kontekście zmiany sytuacji panującej w szkołach. Zarówno badani absolwenci, jak i rodzice to grupy, które są świadome funkcji, jakie pełni polska szkoła oraz zadań, jakie realizuje. Badania jednak jednoznacznie wskazują, że nie znają oni w pełni kompetencji realizatorów pozadydaktycznych funkcji szkoły i zadań samej placówki. Jest to problem, który można zakwalifikować jako negatywne zjawisko w polskim systemie edukacyjnym. Tak jak było zaznaczone na początku, aby szkoła funkcjonowała prawidłowo, niezwykle ważna jest współpraca wszystkich podmiotów, takich jak dyrekcja, grono pedagogiczne, pedagog szkolny, rodzice, a także uczniowie. Aby można było wprowadzać w szkole zmiany i zwiększać świadomość nauczycieli, rodziców i uczniów, istotne jest wzajemne wsparcie i konstruktywna krytyka, która pozwoli niwelować niekorzystne zdarzenia, jeszcze na początkowym etapie. Dzieci i młodzież w trakcie rozwoju potrzebują wsparcia. Funkcjonowanie szkoły to przede wszystkim współpraca dyrekcji, nauczycieli, rodziców i uczniów. Tylko wtedy będą widoczne wymierne efekty i dobra atmosfera.

Rola szkoły jest kluczowa w prawidłowym funkcjonowaniu i rozwoju każdego dziecka. Dlatego istotna jest współpraca oraz zaangażowanie wszystkich podmiotów, którzy mają realny wpływ na optymalne funkcjonowanie dziecka. Zadaniem szkoły jest tworzenie odpowiednich warunków intensyfikujących

³¹ J. Materne, *Opiekuńcze funkcje szkoły. Wprowadzenie do metodyki pracy opiekuńczej*, PWN, Warszawa 1988, str. 80–81.

³² H. Radlińska, *Pedagogika społeczna*, Wydaw. ZNiO, Wrocław 1962, s. 324.

³³ I. Jundziłł, *Opiekuńczo-wychowawcza funkcja szkoły*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, red. W. Pomykało, Wydaw. Fundacja Innowacja, Warszawa 1996, s. 790.

³⁴ Badania własne „Pozadydaktyczne funkcje polskiej szkoły w percepcji absolwentów i rodziców”. [Nieopublikowana praca licencjacka]. Uniwersytet Rzeszowski. 2020.

rozwój psychiczny i somatyczny uczniów. Jeśli będą spełnione te warunki, wówczas możliwa jest realizacja potrzeb uczących się dzieci i młodzieży³⁵. Jednak najwyższą wartością zawsze jest dobro dziecka i tym powinni kierować się wszyscy realizatorzy pozadydaktycznych funkcji.

Bibliografia:

1. Badania własne «Pozadydaktyczne funkcje polskiej szkoły w percepcji absolwentów i rodziców». [Nieopublikowana praca licencjacka]. Uniwersytet Rzeszowski. 2020.
2. *Encyklopedia powszechna PWN*, PWN, Warszawa 1992
3. Jundził I., *Opiekuńczo-wychowawcza funkcja szkoły*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, red. W. Pomykało, Wydaw. Fundacja Innowacja, Warszawa 1996.
4. Materne J., *Opiekuńcze funkcje szkoły. Wprowadzenie do metodyki pracy opiekuńczej*, PWN, Warszawa 1988.
5. Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, Wydaw. Akademickie «Żak», Warszawa 1998.
6. Radlińska H., *Pedagogika społeczna*, Wydaw. ZNiO, Wrocław 1962.
7. Sośnicki K., *Proces uczenia się w dydaktyce specjalistycznej* [w:] *Pedagogika na usługach szkoły*, red. F. Korniszewski, Wydaw. PZWS, Warszawa 1964.
8. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe. Dz.U. 2017.

О.В. Медянова

кандидат психологічних наук, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечнікова,
Одеса, Україна

ТИП НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ ПОКОЛІННЯ Z ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЇХ ОСОБИСТОСТІ

Індивідуально-психологічні особливості особистості студентів впливають на ефективну організацію навчально-виховного процесу у ЗВО [1, 2]. Тому розуміння трансформації цих характеристик при зміні поколінь ювеналів є актуальним завданням психологічного супроводу вищої освіти [1, 2, 3].

Теорія поколінь, розроблена Н. Хоувом та У. Штраусом у 1991 році для аналізу американської історії, її соціальних чинників, до 2004 р. була

³⁵ I. Jundził, *Opiekuńczo-wychowawcza funkcja szkoły*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, red. W. Pomykało, Wydaw. Fundacja Innowacja, Warszawa 1996. s. 790.

адаптована і для пострадянського простору [2]. Особливості поколінь Y та Z достатньо активно досліджуються і в нашій психологічній науці [1, 2, 4]. Однак це торкається частіше лише особистісного рівня. Наші дослідження останніх років дозволяють привернути увагу наукового суспільства і до трансформації рівня організму нових поколінь – зміни домінуючого типу нервової системи нових поколінь студентів.

Для дослідження основних властивостей нервової системи («сила-слабкість» «інертність-рухливість») у нашому дослідженні використовувався теплінг-тест Є.П. Ільїна. З метою з'ясування її впливу на динамічні показники індивідуально-психологічних особливостей особистості студентів використовувалися методики Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепа, опитувальник К. Леонгарда-Г. Шмішека, методика «Тип мислення» Г.В. Резапкиної та ІТО Л.М. Собчак. В дослідженні приймали участь 75 студентів-психологів ОНУ імені І.І. Мечнікова, що можуть бути віднесені до покоління Z – мають вік 18-19 років на момент тестування – кінець 2022 р. [2].

Кількісний аналіз результатів показав, що у вибірці домінують студенти з середнім типом нервової системи (врівноваженим по показникам «сила-слабкість» та інертним) – 60% вибірки, студенти з сильним типом нервової системи – 11% та слабким типом – 9% вибірки. Такий розподіл даних типовий для останніх п'яти років, коли почався міжпоколінний перехід студентів на початкових курсах [6]. Попередні досліджування, в яких вивчалися особливості студентського покоління Y характеризувались домінування груп студентів з неврівноваженістю по показникам «сила-слабкість», тобто з сильною та слабкою нервовими системами [4, 5, 7].

Дисперсний аналіз показав статистично значні відміни індивідуально-психологічних показників між групами студентів з різними типом нервової системи: характерологічні показники – акцентуації педантичної $F=105,88$; застрягаючої $F=201,30$; збудливою $F=335,54$; темпераментологічні показники – акцентуації гіпертична $F=178,20$; тривожна $F=121,99$; циклотимна $F=389,90$; емотивна $F=163,17$; когнітивні показники – рівень розвитку словесно-логічного типу мислення $F=331,05$; особистісні риси – інтровертність $F=238,24$; сензитивність - $F=127,41$; показники психологічної ресурсності – «Доброта до людей» $F=125,29$; «Прагнення мудрості» $F=161,93$; «Самореалізація у професії» $F=154,96$; «Відповідальність» $F=167,58$ ($F_{крит}=99,50$ при $p<0,01$). Напрямок змін показників між групами біли проаналізовані за допомогою коефіцієнта Стьюдента: для групи з середнім типом нервової системи є характерним найнижчий рівень збудливої ($t=3,069$) та гіпертичної ($t=2,998$) акцентуації (при $p<0,01$); найнижчий рівень розвитку словесно-логічного типу мислення ($t=3,675$ $p<0,001$) та психологічного ресурсу «Прагнення мудрості» ($t=2,133$ $p<0,05$).

Висновки. Тип нервової системи впливає на значну кількість індивідуально-психологічних показників особистості студентів, тому домінування середнього типу мислення у студентів покоління Z, потребує пристосування методів роботи у системі вищої освіти до поколінних особливостей ювеналів. Для студентів покоління Z з середнім типом нервової системи притаманні вразливість до стресів та переключення активності, педантичність та відповідальність, знижений рівень розвитку словесно-логічного типу мислення, знижений потяг до мудрості, як ресурсу особистості. В цілому це вимагає від системи вищої освіти цілеспрямованого розвитку когнітивних та регуляційних механізмів особистості студентів покоління Z; додатково сприяти формуванню у студентів навички розумінні та опори на свою індивідуальність (розумної критичності до авторитетів); формування у студента адекватних критеріїв оцінки своєї діяльності та толерантності до невизначеності організаційних складових освітнього процесу, для зниження травмуючого впливу нереалістичних перфекціоністських вимог до себе, організації освітнього простору та життя взагалі.

Список використаних джерел

1. Струтинська О.В. Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства. *Open educational e-environment of modern University*, 2020. N 9. С. 145–160.
2. Коростіль Л.А. Покоління Z: пошук способів педагогічної взаємодії. *Народна освіта*, 2018. №1 (34). URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5229
3. Медянова О.В. До питання педагогічної доцільності використання досліджень індивідуально-психологічних характеристик студентів-медиків у процесі освоєння гуманітарних дисциплін. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі* : збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. конф., (м. Одеса, ОНМУ, 13-14 травня 2022 р.) / Редкол. : Р.П. Шевченко, О.А. Діколь-Кобріна. Одеса : Видавництво «Друк Південь», 2022. С.30–33.
4. Медянова О.В. Реконструювання та апробація концептуальної моделі «цілісність особистості» в контексті постнекласичної наукової парадигми. *Intellektuelles kapital – die Grundlage für innovative entwicklung: Pädagogik, Sport, Psychologie, Philosophie. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft»*. Buch 3. Teil 6. 2020. Karlsruhe, Germany: Drawing up & Design. ScientificWorld-NetAkhatAV, 2020. Pp. 77–102. URL: <https://www.sworld.com.ua/simpge3/sge3-06.pdf>
5. Кочеткова М. Формирование профессиональных способностей студентов педагогического вуза в зависимости от типологических особенностей нервной системы. *Фізичне виховання, спорт і культура*

здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук праць. Луцьк: Волин. обл. друк, 2002. Т.1. С.74–76.

6. Деделюк Н. з співавторами. Професійна адаптація студентів із різними типами нервової системи в умовах педагогічної практики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. No 4(48). С.46–50.

7. Кондратюк С.М. Нейродинамічна характеристика як складова психомоторної активності студента. С.268-275. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2010. С.268–275. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12277/Kondratyuk.pdf?sequence=1>

Dr Beata Piechota - wykładowca

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie
zakład pedagogiki

O SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI MIĘDZY NAUCZYCIELEM A UCZNIAMI

Komunikowanie się z innymi ludźmi wynika z naszej naturalnej potrzeby kontaktów społecznych. Jednak, by ta komunikacja była zadowalająca dla obu stron tych relacji – muszą być spełnione pewne określone warunki. Te warunki dotyczą również komunikacji pomiędzy nauczycielem a uczniami. Aby ta komunikacja była prawidłowa i skuteczna – ważne jest, by między osobami wchodzącymi w interakcje była:

- *otwartość i transparentność gwarantująca czytelność komunikatów,*
- *wzajemny szacunek jako partnerów w rozmowie z jednoczesną świadomością poszanowania odrębności, różnic (np. wiekowych, pozycji, problemu do rozwiązania ...)*
- *wzajemność w uwzględnieniu swoich potrzeb, by podczas rozmów, rozwiązywania problemów żadna ze stron nie odnosiła wrażenia, że jest wykorzystywana, zmuszana, krzywdzona.*

Ostatnio obserwuje się nagminną roszczeniowość, wykorzystywanie swojej pozycji (społecznej, socjalnej, edukacyjnej, wychowawczej, zawodowej i in.) dla realizacji określonych, czasami ukrytych, celów – stąd część nauczycieli nie do końca wierzy w możliwość istnienia powyżej zarysowanych więzi pomiędzy nauczycielem a uczniem, co może być jedną z przyczyn zaburzeń w prawidłowej komunikacji.

Znane są zakłócenia w komunikacji, (zwane szumami komunikacyjnymi) takie, jak:

- szумы zewnętrzne (znajdują się w otoczeniu, np.: wiatr, ruch uliczny, hałas na korytarzu szkolnym, itp.);
- szумы wewnętrzne (np. nasze niedyspozycje zdrowotne, uczucia, uprzedzenia, i inne);
- szумы semantyczne (niewłaściwy dobór form wypowiedzi, co utrudnia/uniemożliwia zrozumienie przekazu).

By stosunki między nauczycielem a uczniami były poprawne, (a może i przyjacielskie) nauczyciel powinien zaakceptować każdego ucznia w klasie takim, jakim jest. To znacznie ułatwia «otwarcie» się na drugiego człowieka, usuwa bariery psychiczne i fizyczne. Jednocześnie, obustronne kontakty między uczniami a nauczycielem powinny być wolne od osądzania i wzbudzania poczucia winy, choć nie znaczy to, by jakiegokolwiek naganne zachowanie ucznia miałyby być tolerowane. Wszak nauczyciel-wychowawca ma obowiązek oceniać pozytywne i negatywne czyny ucznia, ale nigdy nie powinien krytykować samego ucznia. Omawianie i ocena czynów dziecka nie powinna mieć negatywnego wpływu na samoocenę ucznia, ale pomaga mu zastanowić się nad popełnionym czynem i wyciągnąć z tego wnioski. Dzięki takiemu postępowaniu nauczyciela – łatwiej jest o nawiązanie więzi z uczniami, gdyż dziecko doświadcza wskazówek: jak ma się zachowywać, co jest godne pochwały, a co nie – przy jednoczesnym poszanowaniu jego osoby.

Ważne jest, by nauczyciel w codziennych kontaktach z wychowankami unikał takich zachowań, które mogą blokować płynne nawiązywanie relacji, np.: nakazywanie, polecenie, komenderowanie, grożenie, ostrzeganie, moralizowanie, pouczanie, ciągłe doradzanie i sugerowanie gotowych rozwiązań, osądzanie, wyśmiewanie, stosowanie wyzwisk, głośne interpretowanie i diagnozowanie zachowań, oraz popadanie w skrajności poprzez: zbyt częste: chwalenie, negowanie, krytykowanie, pocieszanie, współczucie, uspokajanie, uciszanie, wypytywanie, lub częste dowcipkowanie, umniejszanie lub wyolbrzymianie skali problemu do rozwiązania.

Niestety, ale wielu nauczycieli nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że takie ich zachowanie wywołuje u wychowanków reakcję odwrotną od oczekiwanej i w rzeczywistości tworzą barierę pomiędzy nim a uczniem. Uczeń staje się bierny, albo zbuntowany.

W całym procesie komunikacji ważne jest, by obie strony umiały też słuchać – słuchać tego, co druga strona ma do powiedzenia. Ważne jest więc stosowanie tak zwanego: aktywnego słuchania, biernego słuchania (gdy w milczeniu słuchamy wypowiedzi drugiej osoby), oraz odpowiedzi potakujących, jak również używanie słów, które zachęcają do wypowiedzi.

Umiejętność słuchania w procesie komunikacji pokazuje obu stronom, że wzajemnie siebie akceptują i zależy im na wysłuchaniu, zrozumieniu. Łatwiej jest

podczas tak prowadzonych rozmów wyrażać swoje przemyślenia, obawy, potrzeby, spostrzeżenia, a komunikacja między nimi opiera się na wzajemnym szacunku, empatii i trosce.

Należy też pamiętać, by podczas rozmowy:

- utrzymywać kontakt wzrokowy by uchwycić wszelkie niuanse pozawerbalne, które w komunikacji zostały zakamuflowane;
- w razie potrzeby robić notatki;
- nie przeszkadzać w wypowiedzi rozmówcy i nie kończyć za niego jego myśli;
- okazywać gestami, iż jest się zaangażowanym w słuchaniu wypowiedzi;
- powinno się najpierw słuchać, a po wysłuchaniu – mówić, by pozwolić rozmówcy powiedzieć to, co chce przekazać;
- nie oceniać ludzi i nie uprzedzać się do nich;
- usuwać ewentualne blokady u rozmówcy wynikające z poczucia wyższej pozycji.

W codziennej pracy pamiętać należy przynajmniej o tych wyżej wyszczególnionych czynnikach wpływających na jakość relacji między nauczycielem a wychowankami, by poprawić relacje w klasie szkolnej i poza szkołą.

Agata Popławska

PhD, Associate Professor, Faculty of Education and Psychology
Pedagogical University of Cracow, Poland

DEVELOPMENT HEALTH COMPETENCIES AT SCHOOL

The **health competencies** category is defined as the ability to obtain, interpret and understand basic health information as well as use it to improve one's health. Health competencies include: information and knowledge about health, understanding social determinants of health, understanding the importance of hazardous individual and social behaviors; self-control, self-care and coping with good health and illness, and being able to use health services [1].

I suggest including the following components in the structure of **health competencies**: knowledge about health, health self-awareness, caring about one's health and promoting healthy lifestyle.

Knowledge about health includes subjective knowledge, i.e., knowledge based on individual experiences and personal beliefs, and objective knowledge, i.e., medical and socio-philosophical knowledge concerning health and diseases, potential hazards and the possibility to prevent them. Skills of obtaining knowledge

about health, i.e., using both traditional and media publications, are also an important part of this competency.

Another component of health competencies is *health self-awareness*, which can be understood as perceiving health care issues from one's own perspective. It is vital whether the person realizes their own physical and psychological potential, which enables them to develop various activities. It should be supported by the belief that health is a value: a resource that can be strengthened and improved. An important element is the person realizing their strong and weak points in the psychophysical sphere as well as their personal determinants of well-being and good health.

The key competent of health competencies is *caring about one's health*, involving different habits concerning diet, bodily and mental hygiene, free time and recreation, physical activity, using health care services (regular GP and dentist visits, vaccinations) and health self-monitoring. Another necessary element is making right decisions in matters affecting one's health (avoiding substances, sleeping regularly and ensuring sleep quality, standing up to pressures to engage in harmful behaviors) and coping with stress and difficult life situations.

As the last component I propose *promoting healthy lifestyle*, which requires the person's activity, control of their own health and proper use of their own resources, but also encouraging others to take responsibility for their own health, motivating individuals and groups to engage in health-related behaviors, e.g., fighting addictions, as well as sharing their health knowledge and practical skills [2].

Wojnarowska points out that the goal of health education is to help people in: «making the right decisions and choices, promoting their harmonious development and health (physical, psychological, social and spiritual), developing healthy lifestyle, identifying their own health problems and taking actions so as to solve them» [3].

Specific goals of health education activities at school can be achieved through: satisfying biological needs of children and adolescents and their need of security, teaching them to take the responsibility for their own health, health of their family members and the community, promoting a healthy lifestyle and enabling them to make good health choices; developing the skills of autonomous use of health knowledge from different sources of information; consulting health specialists available in the local community; spending free time in proper and attractive ways and becoming aware of potential traffic, fire and water dangers; consciously including the programme of health education in the bulk of educational work [4].

Implementing the holistic model of health education, the teacher undertakes activities aimed at strengthening: physical health, promoting various forms of

physical activity, principles of healthy nutrition (e.g., following a balanced diet), observing personal hygiene; mental health in both emotional and mental aspects by learning about, understanding and controlling emotions, and teaching learning, i.e., using methods and techniques matched to the individual abilities of students; social health, shaping interpersonal relationships; spiritual health, encouraging students to embody the values of health and a healthy lifestyle in their daily lives.

References

1. Syrek, E., Borzucka-Sitkiewicz, K., Edukacja zdrowotna. Warszawa: WAiP, 2009, p. 106.
2. Cf. Popławska A., Development of Students' Multiple Competencies as the Objective of Contemporary Education, In: O. Šimik, J. Skibska (ed.), Perspectives of Pre-primary and Primary Education - Challenges and Strategies. University of Ostrava, Ostrava 2019.
3. Woynarowska, B. (2000). Edukacja zdrowotna w szkole, In: B. Woynarowska (ed.), Zdrowie i szkoła, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2000, p. 418
4. Łobocki, M., Teoria wychowania w zarysie, Kraków: Impuls, 2004, p. 303.

О.М. Танасійчук

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
завідувач кафедри психології,
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

АРХЕТИПНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ

Ідеї про архетипну детермінацію професійного, лише зароджуються в роботах психологічного напрямку під різними варіаціями. У психологічних дослідженнях значно зріс інтерес до питань про роль психічного образу в регуляції професійної діяльності, про особливості його формування і розвитку, використання пов'язаних з його функціонуванням феноменів у процесі формування професійної придатності.

У своїх роботах Дж. Хілмана чітко визначив вплив архетипів на особистість загалом та становлення професійного спрямування зокрема. Так, первинність образів означає, що вони представлені в області пізнання, інстинктивна діяльність якого здійснюється на афективно-вольовому рівні. В області свідомого розуму інстинкт сприймається в образній формі. У сфері поведінки образи виявляються в інстинкті. Принцип, який організовує феномен образності, принцип, що забезпечує психічну реальність

специфічними патернами і звичними властивостями – універсальністю, типовістю прояву, регулярністю, постійною повторюваністю протягом багатьох століть – це і є «архетип». Енергія архетипу інстинктивна, оскільки архетип є «поведінковий патерн» інстинкту, його значення або «психічний еквівалент» (Hilman, 2013).

Більш сучасні дослідження вказують на тісний зв'язок психологічного професійного спрямування та її архетипової основи. Так, О. Доценко та Т. Борко зазначали, що психологи як носії побутової свідомості частково пов'язані з міфами, які формують основу для професійної діяльності (Доценко & Борко, 2002).

На основі теоретичного матеріалу нами було сформовано схема генези архетипових образів становлення професійного спрямування, див. рис. 1.

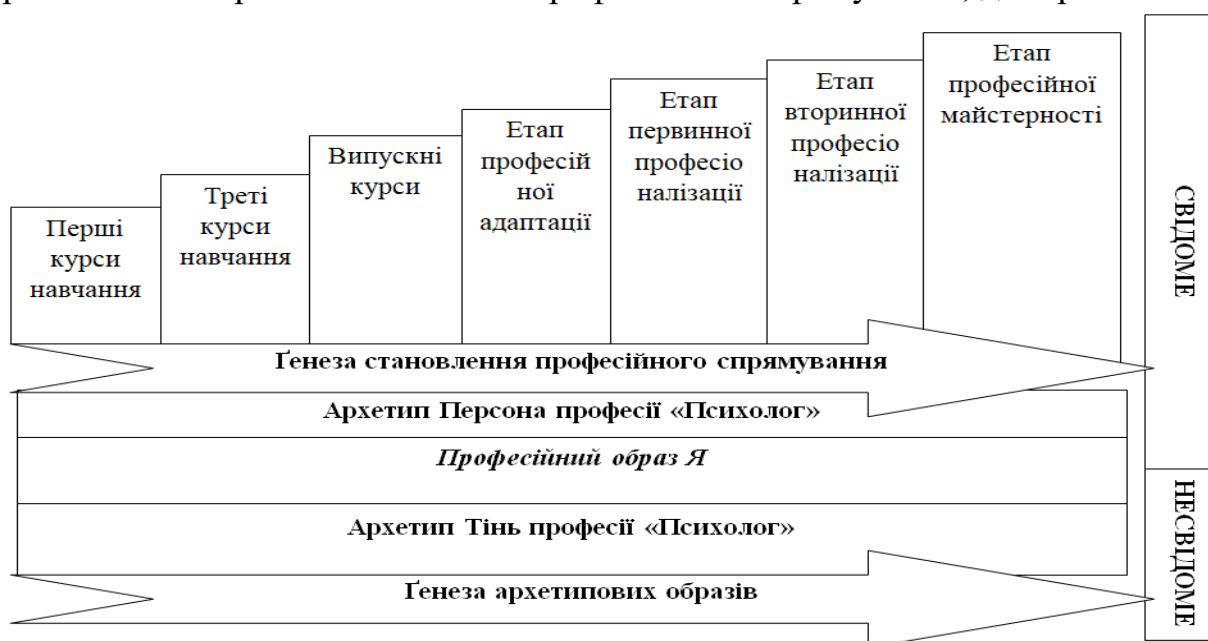


Рис. 1.2. Схема генези архетипових образів становлення професійного спрямування

Нами представлено дві сфери психічної реалізації: свідоме (як рівень функціонування усвідомленого професійного спрямування; формування архетипу Персона, яка є більш соціалізована, виконує функцію дзеркального відображення соціальних уявлень, а також регулюється свідомим та несвідомим рівнем; свідомі аспекти професійного образу Я) та несвідоме (представлене архетипом Персона та професійного образу Я в частині несвідомих компонентів; архетип Тіні, який є виключно несвідомим). На різних етапах професійного становлення кожен із виділених психічних структур (Персона та Тінь) реалізуються у вигляді архетипових образів. Архетипові образи формуються як результат засвоєння соціокультурних

факторів, закріплених у мові, мисленнєвих формах, парадигмальних установках методах пізнання.

Архетип Персона виступає як соціальна природа, функція, якість, що виявляється в міжособистісних стосунках та бере свій початок у несвідомому. Даний архетип виявляє далеку аналогію з поняттями «маска», «особа». У діяльності Персона виражена через спілкування, продукти творчості, об'єкти, статус, імідж та ін.

Персона – це архетип, найбільш пов'язаний зі свідомістю людини і одночасно найбільш поверхневий, і доступний в оцінці особистістю. Архетип Персона обумовлений соціальною природою людської психіки, він необхідний елемент для адаптації до навколишнього дійсності та професійної діяльності.

Професійний образ Я не співвідноситься з архетипом Self, оскільки виступає лише уявленнями особистості про самого себе, категорією особистісної свідомості, і не є внутрішнім регуляційним центром. Подібна різниця зазначена у роботах О. Кухаренко (Кухаренко, 2018). Тому ми поміщаємо його на межі між свідомим та несвідомим, оскільки дана структура вміщує в собі характеристики обох сфер.

М. Савчин описує архетип Тіні як сукупність несвідомих та інстинктивних прагнень людини, які протирічать соціальним та моральним нормам, це те, в чому людина себе обмежує та що вона собі забороняє. Такий архетип є уособленням негативних якостей, рис характеру, мотивів, деструктивних почуттів, емоцій, думок, цілей. Крім того, архетип Тіні – це природна складова частина колективного несвідомого, інстинктивне утворення (Савчин, 2020).

Нами презентувано теоретичну схему архетипної динаміки професійного спрямування, обґрунтовуючи зміни в професійних образах впливом на різних етапах становлення архетипних образів.

Список використаних джерел

1. Доценко Е.Л., Борко Т.И. Практический психолог как шаман. *Журнал практического психолога*. 2002. № 6. С. 5–15.
2. Кухаренко О.О. Архетипи як основа образів персонажів обрядової дії українського весілля. *Вісник маріупольського державного університету серія: філософія, культурологія, соціологія*. 2018. №. 16. С. 60–67.
3. Савчин М.В. Метаметодологічний аналіз концепції К.Г. Юнга. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. №1. С. 57–63. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-8>
4. Hillman J. *Archetypal Psychology: Uniform Edition of the Writings of James Hillman*. Washington: Spring Publications. 2013. 160 p.

О.М. Чайковська

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

А.В. Огнева

студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Проблема страху є однією з найбільш актуальних проблем у сучасній психології. Особливо це стосується вивчення проблеми страхів у дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме цей віковий період відрізняється високою соціальною сензитивністю, ускладненням системи вимог до дитини, до її рефлексивних здібностей та інших психічних якостей. Нова соціальна ситуація розвитку в цей період багато в чому стає стресовою, що тягне за собою появу психічної напруженості у молодшого школяра, що, в свою чергу, призводить до прояву можливих порушень розвитку та негативно впливає на подальший розвиток особистості.

Аналіз наукових досліджень з означеної тематики засвідчує, що проблему чинників виникнення страхів і фобій досить детально розглянуто на психофізіологічному, соціально-психологічному та соціально-філософському рівнях. Чималу частину досліджень присвячено саме дитячим страхам (Л. Божович, М. Буянов, В. Гарбузов, А. Захаров, Д. Ісаєва, І. Кон, Б. Кочубей, А. Прихожан, А. Співаковська, Л. Таран та ін.), а також страху як психопатологічному явищу (О. Ранк, С. Ушаков, З. Фрейд, І. Мясіщев, Б. Карвасарський та ін.).

Переважна більшість страхів у тій чи іншій мірі обумовлена віковими особливостями розвитку і носить тимчасовий характер. Дитячі страхи, якщо до них правильно відноситись, розуміти, заподіяти їх появі, частіше всього зникають безслідно. Якщо ж вони хворобливо загострені, або зберігаються довгий час, то це слугує ознакою, сигналом про нервову ослабленість дитини, сімейного неблагополуччя, неправильну поведінку батьків, незнання ними психічних, вікових особливостей дитини, наявності в них самих страхів, у більшості випадків – це провина самих батьків і наш обов'язок попередити можливість їх появи і відгородити дітей від страхів, що викликані сімейними негараздами, духовною черствістю чи просто батьківською неухважністю.

Провідний страх цього віку – страх «бути не тим», страх невідповідності загальноприйнятим нормам поведінки, вимогам найближчого оточення (у школі, серед однолітків або сім'ї). Конкретними формами цього страху є страхи зробити щось неправильно, не так, як слід. Страх невідповідності виростає з несформованого в дитини вміння оцінювати свої вчинки з погляду моральних приписів, що лежать в основі формування почуття відповідальності (Карпенко, 2002).

Молодший шкільний вік – це найбільш сенситивний період для його формування. Тому коли почуття відповідальності активно формується, то ймовірність виникнення страху невідповідності в цьому віці знижується. Найбільш частим видом страху невідповідності в цьому віці є страх запізнитися до школи. Такий страх більше виражений у дівчаток, «оскільки вони раніше, ніж хлопчики, виявляють прийняття соціальних норм, більше схильні до почуття провини і критичніше (принципово) сприймають відхилення своєї поведінки від загальноприйнятих норм» (Ілляшенко, 2003).

Іншою причиною «шкільних страхів» дитини можуть бути її конфліктні взаємини з учителями, з однолітками, боязнь їхньої агресивної поведінки. Нерідко самі батьки провокують виникнення цього страху, коли у своєму прагненні мати дитину-відмінника, постійно тиснуть на неї під час приготування уроків або дають вказівки щодо правильних відповідей у класі (Ілляшенко, 2003).

Поряд зі «шкільними страхами» для цього віку типовий страх стихії: бурі, повені, урагану, землетрусу. Усі ці страхи, на думку науковців, є продуктами так званого «магічного мислення» школяра, його схильності вірити в різного роду передбачення, забобони, «фатальний» збіг обставин» (Скляренко, 2003; Карпенко, 2002).

Максимальну кількість страхів діти відчувають е дошкільному та молодшому шкільному віці, після чого спостерігається зниження їх кількості. Фіксація страхів може призвести до виникнення проблем у поведінці та житті дитини, оскільки страх залишає слід і в зовнішньому вигляді, й в організмі людини. Страх може тримати людину в постійній напрузі, породжує невпевненість в собі і не дозволяє особистості реалізуватися в повну силу.

Отже, страхи негативно відображаються на пізнавальному й емоційному розвитку дітей молодшого шкільного віку, викликають проблеми зі сном та інші психосоматичні порушення, зумовлюють труднощі у спілкуванні з однолітками та перешкоджають гармонійному розвитку особистості дитини.

Сучасна практична психологія пропонує багато засобів корекції страхів у дітей. Але проведення корекційних заходів вимагає насамперед докладне вивчення страхів та причин їх виникнення.

Список використаних джерел

1. Ілляшенко Т. Чому їм важко вчитися? Діагностика і корекція труднощів у навчанні молодших школярів. Київ. *Початкова школа*, 2003. С. 61–63
2. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей. *Початкова школа*. 2002. № 3. С. 4–19.
3. Ковалевська А. Причини та види страхів молодших школярів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. № 26. Ч. 2. Ялта : РВВ КГУ, 2010. С. 238.
4. Скляренко О.М. Психологічні особливості дитячих страхів у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія. Зб. наукових праць*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. Випуск 20. С. 133–141.

О.А. Черепехіна

кандидат психологічних наук, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ МАГІСТРАТУРИ

Особливості сучасного трансформаційного етапу цивілізаційного розвитку змінюють статус освіти як для держави, так і для кожної людини і формують нові вимоги до освітньої сфери й, зокрема, рівня освіченості людини (Сисоева, 2011). Вдосконалення освітньої діяльності в магістратурі у системі вищої освіти є одним із завдань підготовки висококваліфікованих науково-педагогічних працівників, пристосованих до викликів часу. Навчання в магістратурі розглядається як важливий освітній етап. З одного боку, в магістратурі майбутні фахівці отримують перші наукові результати у процесі роботи над кваліфікаційною роботою, а з іншої – набувають досвід наукової й викладацької діяльності. Як один із варіантів розв'язання нагальних проблем вищої педагогічної освіти у сучасних умовах бачимо вдосконалення підготовки викладацьких кадрів, а саме майбутніх викладачів психологів в умовах магістратури.

Враховуючи світові тенденції розвитку вищої освіти, актуальним вважаємо посилити педагогічні позиції викладачів вишів, в першу чергу, за рахунок підвищення рівня їх професіоналізму. Ми вважаємо, що педагогічна компетентність є складовою професіоналізму викладача психології, саме тому бачимо за доцільне обґрунтувати організаційно-методичні засади розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології в

умовах магістерської підготовки. Як відомо, зміст підготовки майбутніх викладачів психології в умовах магістратури складається з таких компонентів:

- міждисциплінарність знань, у здобутті яких домінують різноманітні форми пошукової діяльності, продуктивного творчого процесу;
- мобільність та домінування інтерактивних технологій у навчальному процесі, які дають можливість відчувати важливість та задоволеність від спільної співпраці та співтворчості; забезпечують умови для практичного засвоєння різноманітних форм міжособистісних стосунків й спілкування;
- активна позиція педагога, який створює демократичну взаємодію зі студентами, співпрацює з ними, уважний до їх особистісної ініціативи;
- активне використання потенціалу самоорганізації студентства, яке відбувається через діяльність органів студентського самоуправління.

У зв'язку з цим важливого значення набуває розроблення організаційно-методичних засад розвитку педагогічної складової підготовки студентів магістратури. На наш погляд, розвиток педагогічної компетентності студентів магістратури дозволяє «включити» процес формування педагогічної ідентичності, яка буде спрямовувати магістрів з психології саме на викладацьку діяльність.

Концептуально важливими для розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології в умовах магістратури вважаємо впровадження інновацій для забезпечення досягнення таких завдань у процесі розвитку педагогічної компетентності магістрів:

- розроблення організаційно-методичних засад розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології в умовах магістратури;
- збагачення змісту підготовки майбутніх викладачів психології (збагачення робочих програм, розроблення спецкурсів за педагогічним напрямом і дисциплін за вибором студентів), враховуючи треківість навчання магістрантів;
- застосування сучасних форм і методів навчання;
- створення психолого-педагогічних умов розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології;
- залучення до освітнього процесу роботодавців, викладачів психології із вітчизняних і зарубіжних закладів вищої освіти;
- участь майбутніх викладачів психології у міжнародних програмах академічної мобільності.
- розроблення та впровадження професійно-педагогічних тренінгів;
- створення навчальної платформи для формування гнучких навичок для сприяння розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології.

Починаючи з 2007 року нами вивчалася проблема формування професіоналізму майбутніх викладачів психології та особливості розвитку

педагогічної компетентності як складової їх професіоналізму. Ми звернули увагу на те, що освітні програми спеціальності 053 «Психологія», за якими навчаються студенти магістратури, не в повному обсязі забезпечують можливості підготовки для подальшої викладацької діяльності. Незважаючи на те, що серед освітніх компонентів є дисципліни педагогічної спрямованості, проте в освітньому стандарті передбачені додаткові компетентності та програмні результати для освітньо-наукової та освітньо-професійної програми. Крім того, певною мірою обмежена підготовка мотивованих і кваліфікованих викладачів психології та розвиток їх педагогічної компетентності.

Нами доведено, що процес розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології в умовах магістратури ґрунтується на педагогічних принципах діалогічності, інтелектуальної взаємодії та співтворчості, активності у професійному спілкуванні. На наш погляд, основними вимогами до освітнього процесу у магістратурі є:

- усвідомлення викладачами як першочергового завдання: підготовку професіонала – викладача-психолога, фахівця, який свідомо прагне вершин педагогічної майстерності у викладацькій діяльності;

- забезпечення викладання майбутнім викладачам психології фахово-орієнтованих дисциплін у поєднанні з реалізацією сприятливих умов для засвоєння ними знань й вмінь, на яких ґрунтується їх педагогічна компетентність;

- створення у закладах вищої освіти рефлексивного середовища, яке сприяє усвідомленню викладачами психології необхідності розвитку педагогічної компетентності у студентів – майбутніх викладачів психології, що забезпечується спеціально-побудованим процесом навчання й втілюється через мотиви професійно-педагогічної діяльності;

- стимулювання прояву і розвитку в студентів особистісних якостей, що сприяють цілісному розвитку системи компонентів педагогічної компетентності під час їх магістерської підготовки;

- побудова освітнього середовища у закладах вищої освіти, який спрямований на розвиток педагогічної компетентності з метою високої підготовленості студентів до виконання складних видів педагогічної діяльності, професійно-педагогічної мобільності, систематичному зростанню фахової кваліфікації та творчої активності.

У такому середовищі враховується як актуальний рівень педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології, так і їх особистісний потенціал професійного розвитку й саморозвитку, готовність до майбутньої професійно-педагогічної діяльності.

Процес розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології ми будували з урахуванням сучасних вимог до вищої освіти фахівців. Педагогічна компетентність як складова професіоналізму

викладача психології забезпечує гармонійний та всебічний розвиток викладача, оптимізує його спілкування з іншими людьми з метою впливу на них.

Методична підготовка передбачає глибоке опанування методиками викладання навчальних предметів з використанням можливостей інформаційно-комунікаційних технологій та методик проведення позашкільної і позакласної роботи. Вона забезпечується через діяльність студентів у навчальних закладах, лабораторіях, центрах практичної підготовки, тренінгових та інноваційних центрах шляхом проходження навчальних, виробничих (педагогічних) практик, а також шляхом методичної спрямованості викладання фундаментальних навчальних дисциплін.

Інформаційно-комунікаційна підготовка передбачає вивчення основ інформатики, новітніх інформаційно-комунікаційних технологій та методик їх застосування у навчальному процесі і здійснюється протягом усього строку навчання. Практична підготовка передбачає проходження неперервних навчальних та виробничих (педагогічних) практик, починаючи з третього семестру. Форми, тривалість і строки проведення практик визначаються для кожного освітньо-кваліфікаційного рівня стандартами вищої освіти з педагогічних спеціальностей. Для проходження навчальних та виробничих (педагогічних) практик створюється мережа баз практик. Виробнича (педагогічна) практика студентів на випускних курсах проводиться, як правило, за місцем майбутнього працевлаштування випускників.

Зміст соціально-гуманітарної підготовки у магістратурі передбачає поглиблення та професіоналізацію мовної, філософської, соціологічної, правознавчої, економічної, фізкультурно-оздоровчої освіти та її професійно-педагогічне спрямування майбутніх викладачів з психології.

Висновки. Отже, в умовах сучасних трансформаційних викликів зміст розвитку педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології ми розуміємо як особистісно-орієнтовану і педагогічно адаптовану систему знань і способів педагогічної діяльності, яка дозволяє в умовах магістратури сформуванню професійну ідентичність та педагогічні навички магістрантів для подальшої педагогічної діяльності, що має бути спрямований на:

- розвиток стійкої мотивації як складової педагогічної компетентності майбутніх викладачів психології шляхом підвищення привабливості та соціального престижу професії викладача психології у закладах вищої освіти;
- актуалізацію адаптивності в сучасному світі викладача вищої школи;
- побудову особистісних і суспільно значущих перспектив у навчальній та професійній діяльності майбутнього викладача психології;
- оптимізацію й стимулювання процесу професійного самовдосконалення майбутнього викладача психології в умовах магістратури.

Список використаних джерел

1. Сисоєва С.О. Освітологія – науковий напрям інтегрованого пізнання освіти. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія: Педагогіка.* 2011. Т. 153. Вип. 141. С. 5–11.

О.В. Шевчук

кандидат педагогічних наук,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»,
Кам'янець-Подільський, Україна

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасна система освіти розвинуеного демократичного суспільства покликана відповідати індивідуальним освітнім потребам особистості. Створення в освітніх установах можливостей для задоволення індивідуальних освітніх потреб стає основою побудови багатьох систем навчання у всьому світі. Разом з тим існують певні групи дітей, чії освітні потреби не тільки індивідуальні, але і володіють особливими потребами.

Теперішнє суспільство, нажаль, недостатньо адаптоване для осіб з інвалідністю та умов життя у соціумі в цілому, умови навчання, також, не є винятком. Адже заклади вищої освіти, не повністю адаптовані щоб навчати осіб з особливими освітніми потребами. Це є актуальною проблемою, оскільки її прояви призводять до дезорганізації особистості і не дозволяють їй стати повноцінним членом суспільства.

Сучасні вимоги до навчально-виховного процесу, набуття куратором статусу головного фігуранта в реалізації програм виховної роботи [2, 4] потребують посилення педагогічних досліджень у цій сфері з метою розробки ефективних практичних методик по адаптації студентів з особливими освітніми потребами.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат «приспосування», а інші як «взаємодію» людини з людиною (певним колективом, групою), або як «взаємодію» людини і середовища.

Процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (в даному випадку першокурсника) з новими

людьми і обставинами. Адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям [1].

Процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (у даному випадку першокурсника) з новими людьми і обставинами. Адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям.

Відзначимо, перш за все, що інтерпретації терміну «адаптація» з'явилася в рамках біологічних концепцій другої половини XVIII ст. Тоді під цим терміном найчастіше малося на увазі пряме і переважно пасивне «пристосування» живої істоти до навколишнього середовища (лат. «Adaptatio» – пристосування). Під таким впливом склалися перші соціологічні трактування адаптації, які позначилися, наприклад, в працях Г. Спенсера і Е. Дюркгейма. Спенсер дотримувався позиції «крайнього адаптаціонізму». Суть її полягала в розумінні соціальної адаптації як процесу, в якому особистісні якості індивіда пристосовуються до зовнішніх соціальних відносин. Індивід, який успішно пристосувався до умов середовища, задовольнивши при цьому потреби життя в соціумі, Спенсер називав «граничною людиною», Підкреслюючи тим самим можливість його повного пристосування до соціальних відносин та інститутів.

Загальне у позиціях обох дослідників – визнання домінування середовища над індивідом в процесі соціальної адаптації, що досить чітко відображає ідею пристосування адаптанта як пасивного об'єкта зовнішнього впливу. Дані трактування соціальної адаптації можна назвати соціально-домінуючими. У них не розкривається позиція суб'єкта в ході адаптації, ігноруються його індивідуальні властивості і здібності.

Інтегроване навчання передбачає модифікацію педагогічного процесу з урахуванням специфічних потреб осіб з особливими освітніми потребами і створення спеціальних освітніх умов; наявність в установах служби, що відповідає за організацію та проведення заходів по медичній, соціальній та професійній реабілітації. Базовим документом при організації реабілітації інвалідів в установах профосвіти є індивідуальна програма реабілітації студентів з проблемами зі здоров'ям. Індивідуальна програма реабілітації розглядається як комплекс оптимальних для особи з інвалідністю реабілітаційних заходів, що представляють собою сукупність медичних, психологічних, педагогічних, освітніх та соціально-економічних заходів соціального захисту.

Адаптація студентів які вступили на перший курс до ЗВО в умовах нового для них середовища існування, в умовах нової системи освіти у закладах вищої освіти не завжди проходить успішно. Дослідження процесу

адаптації першокурсників дають можливість виділити наступні головні труднощі: переживання, пов'язані з перехідним періодом:

- від шкільного до дорослого життя;
- невизначеність мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії та вчинки;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків;
- нові умови діяльності студента у ЗВО – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки; пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах; налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку;
- відсутність навичок самостійної роботи тощо.

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, особливостями виховання в родині та школі [1].

Висновки. Адаптація студентів з інвалідністю в загальну систему соціальних відносин та у процесі пристосування до умов навчання у ЗВО стикаються із різними труднощами та перешкодами, це проблеми зі здоров'ям, проблемою із пересуванням, наявності негативних стереотипів щодо осіб з інвалідністю. Але непотрібно забувати про те, що якими б не були сприятливими умови для навчання та соціалізації, її результати залежать від цілеспрямованості самого індивіда.

Список використаних джерел

1. Буяльська Т.Б. Теоретичні аспекти адаптації студентів I курсу до навчання у ВНЗ URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Buyalska.php>.
2. Вища освіта України – Європейський вимір : стан, проблеми, перспективи. Матеріали до підсумкової колегії МОН. «Освіта України», №21-22, 19 березня 2008 р. С. 19.
3. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. Інформ. зб. Міносвіти України. 1996. № 13. С. 2–15.
4. Теорія і практика духовно-морального виховання дітей та молоді. Постанова Загальних зборів Академії педагогічних наук України від 7 грудня 2005 року.

Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі

**ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ**

О.В. Гудима

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

О.В. Зубик

студентка 3 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

**ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬОЇ
КАРТИНИ ХВОРОБИ ТА ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЗДОРОВ'Я У
КЛІНІЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Питання про внутрішню картину хвороби і внутрішню картину здоров'я лежать у рамках проблеми психосоматичного зв'язку. Як показують найновіші дослідження, психосоматичний підхід особливо актуальний в останні роки у клінічній практиці.

М.М. Пустовойт зазначає, що розгляд будь-якої патології з психосоматичної перспективи «вводить у гру» щонайменше ще один вагомий патогенетичний фактор – інтерпретуючого індивіда», тобто індивіда як носія певного пояснення всього, що з ним відбувається – здоров'я чи хвороби (Амосов, 1990).

У клінічній психології історично першими з'явилися дослідження суб'єктивного відображення ситуації захворювання, тобто внутрішньої картини хвороби (ВКХ).

Дослідження взаємозв'язків соматичної і психічної складової здоров'я, які знаходять свій вияв, з одного боку, в змінах, що відбуваються в особистості під дією хвороби, з іншого – в ефектах впливу суб'єктивного образу хвороби чи здоров'я на самопочуття і стан функціональних систем організму, були започатковані ще працями В.А. Гіляровського, Є.К. Краснушкіна (Корнієнко, 2000). Ними було встановлено, що хвороба здійснює на психіку соматогенний та психогенний вплив.

Серед питань, на які намагалися відповісти дослідники ВКХ, можна виділити такі: побудова теоретичної моделі ВКХ; її вплив на плин та вихід хвороби, дія самої хвороби та інших факторів на формування ВКХ, властивості ВКХ, типи ставлення до хвороби та її переживання у часі, вікові особливості ВКХ. Значна увага приділялася виявленню особливостей ВКХ при різних захворюваннях і у людей з різними психічними властивостями (Вітенко, 2000).

Загалом, на формування ВКХ впливає ціла низка чинників: психологічні (особливості мотиваційно-вольової, емоційної, когнітивної сфер особистості, система смисложиттєвих орієнтацій, структура самооцінки тощо); соціальні (якість життя, професія, соціальний статус, сімейні стосунки, соціальні контакти); конституціональні (характерологічний устрій особистості); психопатологічні (наявність психічної патології); соматичні (клінічні особливості захворювання).

У західних наукових джерелах частіше зустрічаються поняття «реакція на хворобу» і «ставлення до хвороби». Наприклад, Р. Веcker зі співавторами виділив 5 типів ставлення хворих до хвороби: уникнення дискомфорту, заміщення, компенсаторна поведінка, ігнорування дефекту, невротичні реакції. Найоптимальнішою формою пристосування автори вважають ігнорування дефекту. Наводячи ці дані, В.В.Ніколаєва зазначає, що подібна оцінка, особливо разом з намаганням перенести висновки на широке коло хворих, є дискусійною (Becker, 1995).

Спостерігається також певна динаміка переживання хвороби у часі. П.І. Сидоров та О.В. Парняков (Вороненко & Зоріна, 2000) розрізняють тут такі етапи:

1. Передмедична фаза – триває до спілкування з лікарем: з'являються перші ознаки захворювання, і людина вирішує, чи звертатися їй по допомогу.
2. Фаза ламання життєвого стереотипу – хворий виявляється ізольованим від роботи, сім'ї; він невпевнений у прогнозах хвороби, тривожний.
3. Адаптація до хвороби – зниження напруженості, пристосування.
4. Фаза «капітуляції» – примирення з долею; людина, як правило, розуміє обмеженість можливостей медицини; стає байдужою або понурою.
5. Фаза формування компенсаторних механізмів пристосування до життя, установки на отримання хоч якоїсь користі від хвороби.

Питання про співвідношення ВКЗ і ВКХ поки що залишається відкритим. Так, В.М. Смірнов і Т.Н. Резнікова вважають, що ВКЗ існує поряд із ВКХ як протилежна їй модель, своєрідний еталон здорової людини, чи здорового органу, чи частини тіла. Цей еталон може бути досить складним і включати різні елементи у вигляді образних уявлень і логічних узагальнень. Ідеал здоров'я також є регулятором поведінки, але інколи формується і раніше ВКХ. Еталон, який людина приймає за норму, на певних життєвих етапах може змінюватися. Насамперед це пов'язано з віковими змінами самопочуття. При неврозах нерідко відбувається свідоме чи несвідоме витіснення ідеалу здоров'я – «занурення у хворобу», яке у певних ситуаціях є адаптивною реакцією. У випадку анозогнозії, навпаки, образ здоров'я стає жорстким стереотипом, а динамічний образ хвороби або не формується, або витісняється, або деструктуризується. На думку авторів, ВКЗ включається у ВКХ (Кукуруза, Беляєва, Кирилова & Циліурік, 2007).

Описуючи структуру ВКЗ, П.І. Сидоров і А.В. Парняков виділяють три її рівні: відчуттєвий, інтелектуальний та емоційний, визначаючи її як складову самосвідомості, уявлення про фізичний стан, що супроводжується своєрідним чуттєвим тлом (Вітенко, 2000).

Структура ВКЗ, за припущеннями М.І. Губанова і Г.І. Царегородцева, є аналогічною структурі ВКХ і включає в себе сенситивний, раціональний, емоційний і мотиваційний компоненти. А поняття ВКЗ і ВКХ є видовими стосовно родового поняття «внутрішня картина організму», яке у свою чергу є частиною змісту поняття «образ Я» (Толстограєва & Лукашенко, 2007).

Г.Т. Красильников, Л.М. Сич та Л.Л. Галіна визначають ВКЗ як динамічну модель, що відображає процес діалогу людини у самосвідомості зі своїм Я та своїм організмом. У функціональній структурі ВКЗ автори виокремлюють кілька компонентів:

1. раціонально-когнітивний (фіксує особистий досвід хвороби й одужання, а також певні теоретичні уявлення);
2. емоційно-чуттєвий компонент (характеризується емоційним реагуванням на прояви здоров'я);
3. сенсорний (представлений різними сенсорними сигналами тіла, формуючись на основі «схеми тіла» і доповнюючись аудіальними та візуальними сигналами);
4. мотиваційний компонент (відображає потребу бути здоровим, міру відповідальності за своє здоров'я, готовність до діяльності на благо здоров'я) (Петрик, 1993).

Не дивлячись на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі ВКЗ, на сьогодні тут залишається багато відкритих питань, зокрема, про співвідношення внутрішньої картини здоров'я з внутрішньою картиною хвороби, про методи дослідження ВКЗ. А існуючі теоретичні моделі ВКЗ, розроблені на основі моделей ВКХ, і не враховують цілісного підходу до розуміння здоров'я людини – вони не включають тих компонентів здоров'я, які традиційно виділяються в науковій літературі й так чи інакше знаходять своє відображення на внутрішньому плані особистості. Відтак втрачається повнота розуміння ВКЗ як багатовимірного психологічного феномену.

У науковій літературі також бракує чіткого опису функцій внутрішньої картини здоров'я та її типології.

Разом з тим, внутрішня картина здоров'я як суб'єктивне відображення здоров'я і психосоматичний потенціал індивіда може мати визначальне значення для розвитку його благополуччя чи відновлення при переживанні хвороби. Останнє зумовлює важливість вивчення ВКЗ у хворих різних категорій.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. Київ : «Здоров'я», 1990. 168 с.

2. Вітенко І.С. Зміни психіки при соматичних розладах – актуальна проблема медичної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 4. С. 31 – 32.

3. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен / Г.В. Кукуруза, О.Е. Беляєва, О.О. Кирилова, С.М. Цилюрик. *Наукові записки Ін-ту психології АПН України*. 2007. Вип. 32. С. 148-157.

4. Вороненко Ю.В., Зоріна С.М. Здоров'я населення. *Соціальна медицина та організація охорони здоров'я* : Підручник для студ. вищих навч. закл. III- IV рівнів акредитації. Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. С. 32 – 41.

5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. Київ : Видавничий центр «Київський університет», 2000. 123с.

6. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1993. 119 с.

7. Толстограєва О.Ю., Лукашенко М.В. Актуальні питання психічного здоров'я молоді в умовах сьогодення. *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 8. С. 1–3.

8. Becker P. Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Gottingen, 1995. 475 s.

А.В. Курова

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
Одеса, Україна

ЦІНІСНО-СЕНСОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Одним із затребуваних наукових напрямків сьогодення в українській науці є питання стосовно психологічного здоров'я особистості, в якому особливе місце посідає ціннісно-сенсова сфера як його динамічний компонент [5].

Поняття динамічності, яке ми застосовуємо в нашому дослідженні, спирається на класичні методологічні підходи психоаналізу та теорії поля, згідно яким реалізованість цінностей задається двома різноспрямованими динамічними тенденціями, які можна розглядати як стратегії внутрішньоособистісного [4], в яких воно вивчається як спрямованість змістовних елементів та способів здійснення, співвідношення реальних та ідеальних цілей.

Динамічний бік ціннісно-сенсової сфери особистості як суб'єкта власного життя представлена механізмом бар'єрності-реалізованості цінностей, які функціонують в активному образі світу.

Механізм бар'єрності опрацьовує неузгодженості, які виникають в процесі оцінювання важливості власних цінностей, яке, у свою чергу, реалізується через способи реалізації намірів, цілей та цінностей.

Всі ці тенденції створюють екзистанційні настанови: на сенсову відкритість (на основі індексу реалізованості) та на сенсову закритість (на основі індексу бар'єрності).

Домінування реалізованості центрує суб'єкта на ознаках реалізації особистісних цінностей в життєвій ситуації та проявляється в установці на узгодження оцінювання їх важливості та доступності. Домінування бар'єрності центрує суб'єкта на відсутності ознак реалізації особистісних цінностей, стимулює їхній пошук за межами конкретної життєвій ситуації, що реалізується в неузгодженості оцінювання важливості та доступності цінності.

Наше дослідження здійснювалося за допомогою методики «Рівень співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах» О.Б. Фанталової.

За результатами дослідження, що представлені у таблиці 1, виявлено типи сенсоутворення, які відносяться до реалізуємої та бар'єрної установки: бар'єрно-реалізуємий, вільно-реалізуємий, профіцитно-реалізуємий та профіцитний.

Таблиця 1

Показники індексів реалізованості і бар'єрності в групі молоді

№	Цінності	Індекс реалізованості	Індекс бар'єрності
1.	Активне, діяльне життя	0,439**	-0,308**
2.	Здоров'я	0,246**	0,234**
3.	Цікава робота	0,147*	—
4.	Краса природи і мистецтва	0,261*	-0,174*
5.	Любов	0,378**	0,148*
6.	Матеріально забезпечене життя	0,166*	0,507**
7.	Наявність добрих і вірних друзів	0,457**	-0,188**
8.	Впевненість у собі	—	-0,256**
9.	Пізнання	0,394**	-0,246**
10.	Свобода як незалежність у вчинках і діях	0,226**	-0,251**
11.	Щасливе сімейне життя	0,171*	0,211**
12.	Творчість	0,555**	—

Примітка: ** значимість на рівні $p < 0,01$; * значимість на рівні $p < 0,05$

За усіма цінностями, окрім «Упевненість в собі», ми зафіксували позитивні коефіцієнти кореляції між цінностями та їхньою доступністю, що

можна вважати маркером узгодженості важливості цінностей та їхньої доступності, сенсову відкритість у важливих життєвих установах. Як ми бачимо з таблиці 1, негативні кореляційні зв'язки, які розкривають різноспрямований вектор змін цінностей та проблемність у їхній реалізації у процесі життя, не зафіксовано.

Кореляційні зв'язки між цінностями та індексами їх неузгодженості ($C_i - D_i$) виявляють наступні тенденції: -узгодженості (позитивна кореляція), -неузгодженості (негативна кореляція), -нейтральності (відсутність кореляції).

Тобто, такими тенденціями визначається бар'єрність.

За цінністю «Упевненість у собі» нами констатовано профіцитний тип сенсоутворення (кореляційна структура характеризується відсутністю зв'язку між важливістю та доступністю цінності та зворотнім зв'язком між важливістю та розбіжністю цінність – доступність ($C_i - D_i$)).

На підставі цього можна зробити висновок, що важливість та доступність за цінністю «Упевненість у собі» змінюються незалежно одна від одної та дана цінність не може бути реалізованою. Бар'єрність проявляється у швидкому домінуванні доступності цінності над її важливістю (за типом вакууму, $C < D$). Тобто, ступінь реалізації цінності «Упевненість у собі» не відповідає її актуальній важливості.

За цінностями «Активне, діяльне життя», «Красота природи та мистецтва», «Наявність добрих і вірних друзів», «Пізнання», «Свобода як незалежність у вчинках і діях» констатовано профіцитно-реалізуємий тип сенсоутворення. Кореляційні зв'язки демонструють прямий зв'язок між значущістю та доступністю та зворотнім зв'язком між значущістю цінності та індексом її неузгодженості ($C_i - D_i$).

Тобто, чим вище цінність у життєвій сфері, тим більшою мірою особистість в ній реалізується та вище оцінює її доступність. Але, як і у попередньому типі сенсоутворення, міра доступності формується швидше, аніж важливість цінності, випереджує її. Така реалізуємість втрачає свою емоційну динаміку та людина не відчуває задоволеності від реалізації цієї цінності.

За цінностями «Здоров'я», «Любов», «Матеріально забезпечене життя», «Щасливе сімейне життя» визначено бар'єрно-реалізуємий тип сенсоутворення, який. Він демонструє позитивні зв'язки між цінністю та її доступністю та між цінністю та індексом її неузгодженості ($C_i - D_i$). Збільшення ступеня вираженості цінності пов'язане з односпрямованою зміною доступності та індексу розбіжності за окремими цінностями: з одного боку, підвищується оцінка реалізованості цінності в житті, але міра значущості цінності зростає швидше, аніж міра доступності, тому збільшується і неузгодженість, що визначає сенс бар'єрності. Взагалі, бар'єрна природа цінності відображається у сприйнятті цінності як

Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі

недоступної в реальному житті, що суттєво підвищує її значущість, надає додаткового сенсу, пов'язаного з перешкодами на шляху її реалізації.

За цінностями «Цікава робота» та «Творчість» нами визначено вільно-реалізований тип сенсоутворення, який характеризується позитивним зв'язком між важливістю та доступністю цінності. При цьому, зв'язок між цінністю та її неузгодженістю ($C_i - D_i$) відсутній. Чим більше міра значущості цінностей «Цікава робота» та «Творчість», тим більше особистість в них реалізується та вище оцінює їхню доступність.

Висновки. Отже, результати проведеного аналізу дозволяють припустити існування динамічних особливостей між самими цінностями, що обумовлені визначенням суб'єктом сенсів, його духовними актами, спрямованими на конституювання екзистенціально-сміслового простору власного життя.

Список використаних джерел

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості : психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. 2018. Том 2. № 2. С. 64.
2. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. 2014. Випуск 1. С. 79–85.
3. Журавльова Л.П. Емпатійні детермінанти психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2018. № 3. С. 36–39.
4. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 124–137.
5. Курова А.В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус*. 2022. Том 39. С. 217–223.

К.С. Максименко

доктор психологічних наук, професор,
Національна академія внутрішніх справ України,
Київ, Україна

ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТІВ ІЗ СОМАТОГЕНІЄЮ

В останні десятиліття проблема соматогеній, та, зокрема, саме психологічних механізмів їх породження, привертає все більшу увагу дослідників. Сам цей факт, як на нашу думку, зумовлений двома основними тенденціями. По-перше, незважаючи на факт активної розробки препаратів, які дійсно дозволяють позбутися хронічних захворювань, скажімо в області гастроентерології та кардіології, рівень захворюваності в усьому світі не падає, а, навпаки, зростає. Що ще раз підтверджує добре відому аксіому:

лікувати слід не хворобу, а хворого. І, відповідно до думки сучасних дослідників, саме психологічні фактори займають важливе місце в етіопатогенезі цієї категорії захворювань. По-друге, з'являється все більше емпіричних досліджень, з яких випливає, що якраз особистісні чинники і виступають однією з передумов руйнування здоров'я, слугуючи, як це не прикро, своєрідним тригером, що відкриває шляхи патологічним соматичним процесам у людському організмі.

Досліджень, спрямованих на вивчення особистості гастроентерологічного хворого з метою подальшої розробки алгоритму психотерапевтичної допомоги, чимало. Прийнято вважати, що агресивне середовище, хронічні страхи і конфліктні стани провокують у пацієтів, скажімо, з гастронетерологічними захворюваннями образливість, підозрілість, ворожість до оточуючим. В той час як пацієнти з хронічними серцево-судинними захворюваннями відзначаються підвищеною тривожністю, стархами, нав'язливостями тощо. Але, на наш погляд, серед зазначених численних досліджень виникла своєрідна психологічна лакуна, яка стосується не стільки навіть вивчення внутрішньої картини хвороби, скільки розуміння людьми, що постраждали внаслідок соматогеній, визначальної психологічної структури їхніх уявлень про здоров'я. Іншими словами, йдеться про дослідження психосемантичної структури тих смислових структур свідомості, що створюють типову концептуальну систему саморегуляції, формуючи нормативну та фактичну суб'єктивну картину власних уявлень про здоров'я та психологічні причини його порушення. Побудова суб'єктивного семантичного простору принципово відрізняється від описових досліджень тим, що передбачає проведення експерименту, що моделює ті чи інші аспекти мовної або когнітивної діяльності і дозволяє здійснити реконструкцією системи значень.

Методологія психосемантики передбачає при цьому застосування асоціативного експерименту, суб'єктивне шкалювання або ж його більш довершений спосіб із застосуванням семантичного диференціалу. Але головний етап дослідницької процедури вимагає застосування методів багатомірної статистики, що дозволяють виокремити імпліцитну систему значень, властивих цьому суб'єкту чи цій групі.

Змістове наповнення та параметри психосемантичного простору дозволяють краще й глибше пізнати саме психологічні детермінанти поведінки людини. Безумовно, особливого значення це набуває в дослідженнях свідомості людей, що страждають на соматогенію, оскільки, на відміну від психогенії, соматогенія виступає як суто індивідуалізований спосіб реагування індивіду на власні проблеми із соматичним здоров'ям.

Р.Т. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Є.А. Ганзюк

студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Емоційність підлітка – це стійка властивість індивідуальності. На відміну від актуальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (позаситуаційну) схильність людини до переживань емоцій певної модальності. З позицій континуально-ієрархічного підходу під емоційністю розуміють інтегральне, структурне утворення особистості, яке характеризується сполученням різнорівневих показників, при цьому якісні (модальність та знак) характеристики визнаються основними в структурі емоційності (І. Бех, 2003).

Емоційна сфера підлітка дуже уразлива. Це зумовлено специфічними явищами, що свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою усіх сторін розвитку особистості. Саме у цей період відбувається усвідомлення дитиною своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, відбувається перебудова потреб та мотивів, поведінки. Основні моменти розвитку емоцій у підлітковому віці полягає в тому, що: емоції стають все більш свідомими і мотивованими; відбувається еволюція змісту емоцій, обумовлена, як зміною способу життя, так і характеру діяльності школяра; змінюється форма проявів емоцій, їх вираження у поведінці, у внутрішньому житті школяра. У підлітків надмірна активність може призвести до виснаження, божевільна веселість змінюється смутком, впевненість у собі переходить в сором'язливість і боягузтво, егоїзм чергується з альтруїстично, високі моральні прагнення змінюються низькими мотивами, пристрасть до спілкування змінюється замкнутістю, тонка чутливість переходить в апатію, жива допитливість у розумову байдужість, пристрасть до читання у зневагу до нього, захоплення спостереженнями у нескінченні міркування.

Основні вікові особливості емоційних реакцій, станів школяра зводяться до наступних: 1) у порівнянні з дошкільниками знижується емоційна збудливість, до того ж це відбувається не на шкоду змістового боку емоцій; 2) починає формуватися таке почуття, як почуття обов'язку; 3)

розширюється коло уявлень та хороших знань, і відбувається відповідне зрушення у змісті емоцій, тобто вони викликаються не тільки безпосередньо оточенням; 4) підвищується інтерес до предметного світу та до тих чи інших видів діяльності.

Типовим для дітей підліткового віку є те, що з періодом статевого дозрівання у них значно підвищується емоційна збудливість, емоційна нестійкість, імпульсивність. Підлітки часто вчиняють дії і вчинки під безпосереднім впливом сильних емоцій, що захоплюють їх. На тлі вікових особливостей емоційної сфери підлітків виступає диференціація почуттів за всіма їхніми показниками: зміст, глибина, повнота та форми їх прояву (Зайцева, 2001).

Характеристика розвитку емоційної сфери підлітка не можлива без обліку досить інтенсивного розвитку самосвідомості підлітка. Тільки при обліку цього виключно важливого моменту в розвитку особистості може бути зрозуміла роль переживань у становленні самосвідомості підлітка. Це взаємопов'язані явища, і в цьому не важко переконатися, звертаючись до фактів.

Прагнення до гострих переживань, переживання небезпечних ситуацій є типовим для підліткового віку. Не випадково вони так тягнуться до пригодницької літератури і книжок про героїв, читаючи які, співпереживають. Це співпереживання – суттєвий прояв емоцій підлітка. Яскраво вираженою і емоційно забарвленою є захопленість підлітків кимось або чимось, що є типовою рисою образу підлітка. Ця захопленість нерідко призводить до вчинків, що не відповідають можливостям підлітка і є нерозумним по суті. Захопленість (зовнішніми якостями людей і зовнішніми їх проявами), часто є підставою для помилкової оцінки їх особистості. Емоційна обумовленість цих оцінок, їх суб'єктивізм – явище, що часто спостерігається (Кобзар, 2002).

У підлітка відзначається також загострена тривожність, вимогливість до себе, не завжди, особливо за відсутності належного впливу вихователя, вони знаходять потрібне і корисне їм застосування. Вимогливість і імпульсивність проявляються як у хлопчиків, так і у дівчаток підліткового віку і являють собою їх вікові особливості, риси. Імпульсивність, зокрема, проявляється в тому, що бажання, які виникають, реалізуються, як правило, відразу, без всяких роздумів і затримок. Нерідко наслідком цього є помилкові рішення і вчинки (Головатий, 1999).

У підлітковий період посилено розвивається товариськість, що часто переростає у дружбу, яка виражається у такій системі відносин, при якій всі радості і печалі, успіхи і невдачі, переживаються спільно (Андрющенко, 2001).

У підлітковому віці, як зазначає Ільїн Є.П., відбувається докорінна перебудова структури вольової активності. Підлітки значно частіше

регулюють свою поведінку на основі внутрішньої стимуляції. У той же час вольова сфера підлітків дуже суперечлива, адже при значному ступені розвитку загальної активності підлітка, механізми його вольової активності ще недостатньо сформовані. Зовнішні ж стимулятори, серед яких виховні дії, правила, в силу критичності підлітків, їх прагнення до незалежності, сприймаються негативно і не завжди викликають відповідну вольову регуляцію, часто ведуть себе всупереч засвоєним, здавалося б, вимогам і правилам поведінки (Ильин, 2000).

У підлітків багато нових різноманітних інтересів, які виходять далеко за межі школи і вчення. Вони починають захоплюватися спортом, технікою, різними видами мистецтва. У них виникає інтерес до іншої статі, тяга до розваг, до проведення часу в компанії однолітків. Все це в якійсь мірі відволікає підлітків від виконання їх основних обов'язків і це створює додаткові труднощі в сенсі управління своєю поведінкою (Ильин, 2000).

У той же час, підлітки переоцінюють рівень розвитку у себе вольових якостей, особливо терплячості та енергійності. У школярів 12 років спостерігається дисгармонія у розвитку основних вольових якостей, але вже в 13 років з'являється деяка гармонія. П'ятнадцятирічні підлітки, в цілому, адекватно оцінюють розвиток у себе основних вольових якостей, самооцінка та оцінка оточуючих збігається. Проте, простежується схильність до переоцінки рівня наполегливості та самостійності. Таким чином, існує певна розбіжність, з одного боку, між вимогами життя та інтересами дитини, з іншого – між його можливостями і власними вимогами до себе. Необхідним є вже досить високий рівень розвитку волі, щоб подолати дані розбіжності (Бех, 2003).

Цілеспрямованість підлітка яскраво виражена під впливом певної ідеї, що є значимою для його близького оточення, друзів, авторитетних для нього осіб. Також, люди, що володіють вольовими якостями, стають для підлітка ідеалом, на який він хотів би бути схожим і в результаті цього, намагається наслідувати цей ідеал (Ильин, 2000).

Список використаних джерел

1. Андрущенко В.П. Социальная работа. Москва : УДЦССМ, 2001. 344 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
3. Головатий Н.Ф. Социология молодежи. Київ : МАУП, 1999. 115 с.
4. Зайцева З.Г. Школа і важковиховувані підлітки. Київ : Знання, 2001. 297 с.
5. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 368 с.
6. Кобзар Б.С. Запобігання відхилень у поведінці школярів. Київ : Знання, 2002. 361 с.

Н.М. Цесак

студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Л.А. Онуфрієва**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОЯВИ ОБМАНУ У ПІДЛІТКІВ

Людина формується в суспільстві, який беззаперечно здійснює свій вплив на формування і становлення особистості, а, отже, її становлення безпосередньо залежить від соціально-психологічних, соціально-економічних умов. Для сучасного етапу розвитку суспільства характерні політичні, економічні, соціальні кризи, злети і падіння, переосмислення моральних цінностей. І серед тих, кому важко пристосуватися до умов сьогодення, є підлітки. Особливо в умовах війни та воєнного стану. З фактом обману можна зустрітися через засоби масової інформації, в повсякденному житті, зокрема, серед підростаючого покоління.

Підлітковий вік пов'язаний із перебудовою всього організму дитини, зумовленою насамперед статевим дозріванням. Активізація діяльності статевих та інших залоз внутрішньої секреції спричинює інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Ще Л.С. Виготський наголошував, що основна особливість підліткового віку полягає в неузгодженості процесів статевого дозрівання, загального органічного розвитку та соціального формування.

Перебудова старих психологічних структур, властива для цього віку, призводить до справжнього вибуху непокори, зухвальства та важковихованості (так звана «криза 13 років»). Починають формуватися певні психологічні новоутворення. Найважливішим новоутворенням підліткового віку є становлення самосвідомості. Самосвідомість підлітка характеризується передусім почуттями дорослості. Підліток вимагає визнання своєї самостійності, рівності з дорослими, хоча реальні фізичні, інтелектуальні і соціальні передумови для цього й відсутні. Лише в спеціально організованій діяльності можна створювати ситуації, в яких взаємостосунки з дорослими (та однолітками) відповідали б домаганням і потребам підлітків. Провідною діяльністю в цей період стає інтимно-особистісне спілкування.

Важливу роль у розвитку особистості підлітка відіграють дружба і взаємини з товаришами, близьким другом. До дружніх стосунків ставлять

особливі вимоги – взаємної відвертості і розуміння, рівності, чуйності, здатності співпереживати, вміння зберігати таємниці. Істотно змінюються взаємини хлопчиків і дівчаток. Виникає взаємний інтерес, бажання сподобатися і, як наслідок, розвивається інтерес до власної зовнішності та стурбованість у цьому зв'язку. Основу соціальної ситуації розвитку сучасних підлітків визначає попри все та обставина, що вони є школярами. Основна суспільна вимога, яка використовується до підлітків у контексті сучасної культури, – оволодіти певною сумою знань, вмінь та навичок, необхідних для входження в життя суспільства. Ця вимога, поєднуючись із загальною культурною традицією ставлення до освіти, робить проблему навчання і навчальних досягнень дуже важливою у підлітковому віці.

Розвиваються специфічні особливості самосвідомості, які проявляються в самооцінці підлітка, в його оцінці ефективності різних видів своєї діяльності та своїх стосунків з дорослими і однолітками. У цьому віці особливо яскраво виражена залежність від того, що про тебе говорять і як до тебе ставляться. Підлітки намагаються відкрити себе з кращого боку, заслужити схвальних відгуків від інших, особливо тих, чия думка для них важлива. Страх показати своє незнання або невміння може бути причиною надмірної сором'язливості та невпевненості в собі, набували хворобливого характеру. Все це часто маскується напускною розв'язністю, бравадою і грубістю, аби приховати внутрішню невпевненість. Помітного розвитку набувають вольові якості – наполегливість, впертість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі тощо. Бурхливо розвивається і емоційна сфера. Раптово можуть змінюватися емоційні стани підлітка, з різкими переходами від надмірної рухливості до спокою, від піднесення до байдужості.

Переживання набувають дедалі більшої стійкості. У підлітковому віці відбувається подальший розвиток почуттів як узагальнених і відносно стійких переживань (інтелектуальних, моральних, естетичних тощо). Почуття стають тривалішими і стійкішими, що зумовлює посилення їх впливу на всі сторони життя підлітків, інтенсивно формуються моральні почуття, завдяки чому засвоєвані підлітками норми поведінки можуть ставати ефективним поштовхом до дій. Аналіз змісту та динаміки переживань у підлітків упродовж цього вікового періоду свідчить, що і для молодих, і особливо для старших підлітків негативні переживання пов'язані із знаходженням у собі негативних рис і якостей, зростає.

Тому у нашому дослідженні ми спробували розглянути особливості прояву обману у підлітковому віці, залежність обману від рівня тривожності, і наскільки взагалі властивий обман підліткам. Подальше дослідження цієї проблеми дуже важливе, оскільки із вдосконаленням життя люди знаходять різні способи того, як можна обманути один одного, а відповідно, яким чином

це можна помітити; на якому рівні здійснюється обман в певних ситуаціях і як це можна контролювати.

Об'єктом дослідження – вплив тривожності на прояви обману.

Предмет дослідження – вплив рівня тривожності особистості підлітка на особливості прояву обману.

Мета – дослідити вплив рівня тривожності підлітка на особливості прояву обману.

Гіпотеза дослідження – різний рівень особистісної тривожності підлітка визначає різні форми прояву обману у стосунках.

Завдання: 1) проаналізувати психологічний зміст проблеми у науковій літературі; 2) підібрати психодіагностичний інструментарій для виявлення психологічних особливостей прояву обману в залежності від рівня особистісної тривожності підлітка; 3) здійснити аналіз отриманих результатів; 4) на основі отриманих результатів сформулювати відповідні висновки.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці відомих дослідників: П.В. Буленко, С.Д. Максименко, М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Я.О. Гошовський, А.М. Прихожан, Л. Виготський, З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Пол Екман, Р. Бартон, Г. Карсон, П. Кей, Б. Дарки, Філіпса, Норакидзе, Дж. Тейлор та ін.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження було проведене за допомогою таких методик: «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін)»; методика діагностики шкільної тривожності Філіпса; шкали L «щирості», F «достовірності», K «корекції» з Міннесотського багатofакторного особистісного опитувальника (ММРІ); анкета опитувальник «Моє ставлення до обману».

База дослідження. Емпіричне дослідження з означеної проблеми було проведено на базі Хмельницької середньої загальноосвітньої школи №18 I-III ступенів імені В. Чорновола.

Висновки. За результати теоретико-емпіричного дослідження підтверджено висунуту гіпотезу та зроблено такі висновки:

1) Висока тривожність сучасних дітей пов'язана з «домашніми дітьми», тоді як в наприкінці ХХ століття вона викликала негативними санкціями з боку школи. Високотривожна дитина переживає постійні страхи через те, що з батьками що-небудь станеться, матеріальний стан сім'ї, фізичне насилля, невизначеність у майбутньому тощо. Тривожні діти в меншій мірі можуть бути успішними в школі, їх важче адаптувати у суспільстві, в них важче розвинути дух здорового конформізму і почуття відповідальності, які необхідні для адаптації в будь-якій соціальній сфері.

2) За результатами апробації діагностичних методик з'ясовано: підлітки з високим рівнем особистісної тривожності почуваються тривожно і в школі,

що може негативно впливати на якість засвоєння навчального матеріалу, а відповідно на їхню успішність; діагностовані з низьким рівнем особистісної тривожності в меншій мірі схильні використовувати обман, ніж їхні однолітки з високою особистісною тривожністю. Виявлено, що рівень тривожності особистості підлітка впливає на прояв обману; високотривожні підлітки користуються різноманітними формами обману (перекручування і замовчування), ніж їхні ровесники з низькою тривожністю (замовчування). Тобто, різний рівень особистісної тривожності підлітка визначає різні форми прояву обману.

Список використаних джерел

1. Буленко П.В., Мушкевич М.І., Федоренко Р.П. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога. Луцьк : Вежа, 1996. 321с.
2. Выготский Л.С. Психология подростка. Москва : Педагогика, 1986. 224с.
3. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі : [В 2 т.]. Т. 1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : монографія. Київ : Форум, 2002. 319 с.
4. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т.]. Т. 2 : Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект: монографія. Київ : Форум, 2002. 335 с.
5. Максименко С.Д. Генетична психологія. Київ : «Ваклер», 2000. 319 с.

ПСИХОЛОГІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

О.В. Діса

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

ВІДБИТОК ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ФОРМУВАННІ ОБРАЗУ УСПІШНОЇ ЖІНКИ

Сучасні перетворення, розвиток демократичних відносин, зростання ділової активності жінок привели до перерозподілу соціальних ролей у суспільстві. Традиційно професійна конкуренція вимагала значних вольових якостей, рішучості, прагнення до перемоги й лідерства. Однак, останнім часом з'явився попит і на типові жіночі якості – інтуїцію, відкритість до людей, гнучкість у стосунках, почуття такту тощо. У зв'язку з новими тенденціями на Заході темпи зростання чисельності жінок-підприємців значно перевищують темпи зростання чисельності підприємців-чоловіків.

Сучасні жінки досить успішно конкурують з чоловіками практично у всіх галузях суспільних відносин і діяльності. Традиційні системи розподілу праці поступово руйнуються, що призводить до послаблення маскулітності в популяризації чоловічих і жіночих соціально-виробничих ролей, занять та сфер діяльності. Цьому сприяє ряд чинників: рівень освіти, участь у політичних процесах, можливість фінансової незалежності, де жінки вже випереджають чоловіків та ін. Активізація економічної діяльності жінок також зумовлена зростанням вартості життя та недостатністю доходів чоловіків для забезпечення сімей. І це багато в чому визначає професійний успіх та можливість кар'єрного зростання. Та все ж до вирішення гендерних проблем у світі та в Україні ще далеко. Сьогодні ці питання активно обговорюються в психологічній науці [1].

Зі зростанням кількості жінок-підприємців з'являється все більше досліджень, пов'язаних з образом професійно успішної жінки, її якостями та здібностями, впливом статі на професійну самореалізацію та конструювання гендерної ідентичності сучасної жінки. Але, на жаль, гендерні стереотипи знаходять відбиток у формуванні образу успішної жінки.

Гендерні стереотипи породжують не тільки хибний образ професійно успішної жінки у суспільстві, але й упередженість у деяких вчених в галузі психології. Особливо упереджене ставлення простежується в теоретичних роботах, що не підтвержені емпіричними дослідженнями. В той же час існує

ряд психологічних публікацій та досліджень, в яких образ успішної жінки висвітлено з іншого боку.

На погляд В. Гупаловської, особистість жінки в більшій мірі формується завдяки успішній професійній самоактуалізації, ніж сімейній самореалізації, адже професійний розвиток має позитивний вплив на психологічне здоров'я жінки, сприяє позитивному переживанню нею успішності становлення та задоволеності життям, тобто формує позитивний емоційний фон для самореалізації жінки у сімейній сфері та, як наслідок, для подальшого професійного та особистісного зростання [4].

Психологічні дослідження показують, що у професійно успішних жінок, завдяки самоактуалізації, рівень психологічного здоров'я, самоприйняття та особистісного благополуччя вищий, аніж у жінок, які взяли на себе роль берегині сім'ї та не прагнуть до успіхів у професійній діяльності [5]. У жінок-керівників існує виражена тенденція до зниження рангу головних особистісних цінностей при зростанні вагомості цінності цікавої роботи. Жінка-керівник сприймає і любов (позашлюбну), і сім'ю, як перешкоди в роботі. Натомість, у жінок-підлеглих цінність щасливого сімейного життя достовірно не пов'язана з цінністю цікавої роботи. Для цих жінок робота локалізована в аспектах часу, відповідальності, напруженості, результативності, тому значно меншою мірою конкурує з сімейним життям. З цієї причини жінки-підлеглі сприймають сімейне щастя як цілком сумісне, навіть незалежне від роботи, як таке, що зумовлене іншими чинниками, не пов'язаними з роботою [2].

Інші дослідження вказують на те, що жінки-кар'єристки, вважають необхідним постійно підвищувати професійну компетентність, прийняття чоловічої моделі поведінки, розвиток професіоналізму, ініціативності, відповідальності, активності [3].

Отже, індивідуальні особливості професійно успішних жінок мають певні особливості, адже окремі характеристики і риси характеру наближають їх до середньостатистичного чоловіка. Це може бути пов'язано з тим, що як чоловіки, так і жінки для здійснення ефективного впливу на оточуючих потребують більш широкого спектру особистих властивостей, тобто вони повинні бути наділені як маскулініними, так і фемінініними рисами.

Переймання «чоловічого» стилю поведінки призводить до певних змін мотиваційної сфери особистості ділової жінки. Система ціннісних орієнтацій ділових жінок включає до себе пізнання, свободу, незалежність, політичну інформованість та ін. [3]. Встановлено, що основними мотивами досягнення кар'єри жінок-лідерів є саморозвиток та вдосконалення, покращення матеріального становища (фінансова незалежність), нова цікава робота, професійна компетентність, творчість, професійна самореалізація, спілкування у колективі, суспільна корисність [6]. Жінки прагнуть більшої

автономності у кар'єрі, ширшої соціальної відповідальності, готові до створення чогось нового навіть на умовах ризику [7].

Жінки, які є активними у суспільному житті, мають більш сформовану потребу в усвідомленому плануванні діяльності, мають реалістичні плани, дотримуються ієрархії в плануванні діяльності. Усвідомлення власної самоефективності, компетентності та успішності формує самоповагу та самоприйняття у особистості, а також містить образ позитивного життєвого сценарію, що сприяє бажаному результату. Для сучасної професійно успішної жінки властивий такий образ: успішне поєднання професійних та сімейних обов'язків, уміння спілкуватися з людьми, економічна самостійність, високий рівень культури й інтелекту, професійна компетентність, мотивація до успіху та професійного зростання.

Висновки. Отже, незважаючи на те, що кількість жінок-лідерів зростає, а стереотипи щодо них пом'якшуються, образ успішної жінки не є ще достатньо сформованим у свідомості суспільства і багато в чому наповнений стереотипними уявленнями, які не відповідають реальним процесам. Наразі психологічний образ професійно успішної жінки – це своєрідне поєднання маскулічних і фемінінних рис з яскраво вираженими професійними якостями, що значно змінює гендерні стереотипи соціального оточення.

Список використаних джерел

1. *Гендер. Екологія. Здоров'я*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 20–21 квітня 2017 р.). URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/16526/1/Матеріали%20конференції%20Гендер%20Екологія%20Здоров'я%202017%20рік.pdf>.

2. Грабіщук С., Безверхий О. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінки в професійній діяльності. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. - № 1 (16). 2016. С. 46–50.

3. Гребенюк Н.Д., Баратинська А.В. Психологічні особливості формування характеру ділової жінки. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. 17. 2011. С. 121–127.

4. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 208–223.

5. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки : дис. д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 197 с.

6. Тангел А.А., Березовська Л.І. Психологічні особливості кар'єри особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. №1 (44). 2015. С. 212–217.

7. Щотка О.П. Розвиток кар'єрної орієнтації «Менеджмент» у магістранток. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (8). 2017. С. 91–97.

Л.А. Онуфрієва

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

І.Л. Рудзевич

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психолого-медико-педагогічних основ корекційної роботи,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

**ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК КЛЮЧОВА ВИМОГА ДО
ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ
ПРОФЕСІЙ**

Відповідно до реалій сьогодення у реалізації сучасних стратегічних завдань підготовки майбутніх фахівців провідна роль належить фахівцям соціономічної сфери, професійна праця яких у сучасних соціально-економічних, соціально-педагогічних та соціально-психологічних реаліях значно ускладнюється, оскільки оновлюються її цільові, змістові, методичні, технологічні параметри, тому суттєво підвищуються вимоги до фахівців соціономічних професій як особистості та професіонала, що передбачає якісно інший рівень сформованості мотиваційної сфери і ціннісних орієнтацій, професійно-педагогічного мислення і технологічної культури, творчого потенціалу і здатності до постійного самовдосконалення та смислотворчості тощо (Онуфрієва, 2014).

Враховуючи соціально-політичний стан в Україні та євроінтеграційні прагнення українського народу, вимагає нагального вирішення завдання підвищення якості підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій на загальних принципах гуманізації особистісно-орієнтованої освіти з урахуванням особистісного потенціалу студентів. Нехтування чи неврахування особистісних якостей як основного фактору професійної придатності студентів під час навчання у ЗВО призводить до того, що по закінченні навчання молоді фахівці демонструють відсутність найважливіших особистісних якостей: емпатії, терпіння, доброзичливості, толерантності; інколи вони переносять власні особистісні проблеми на виробничий процес. Тому у результаті професійна діяльність такого фахівця складається невдало і призводить до виникнення кризи особистісного розвитку.

Дослідження відповідності особистості до вимог певної професії, професійна придатність особистості фахівця розглядається у науковій літературі як сукупність особистісних якостей людини, які впливають на успішність засвоєння професійних знань та ефективність здійснення трудової

діяльності, що відображено у працях Б.Г. Ананьєва, І.В. Іващенко, В.С. Мерліна, К.К. Платонова, О.Ф. Бондаренка, С.Д. Максименка, Н.В. Чепелевої, Б.О. Федоришина, В.В. Рибалки, М.В. Савчина та ін. Відомі науковці В.О. Бодров, Н.Є. Завацька, Є.О. Клімов, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, В.Д. Шадріков, Б.О. Федоришин, В.В. Рибалка, П.С. Перепелиця досліджують професійну придатність фахівця, констатуєючи, що сучасний підхід до розуміння професійної придатності фахівця полягає у визначенні професійно важливих якостей особистості спеціаліста, виявленні реального рівня їх вираженості, а це є необхідною умовою прогнозування успішності професійної діяльності.

Вчені зазначають, що інколи одна частина професійно важливих якостей може розвиватися і вдосконалюватися у процесі професійної освіти та діяльності, а інша частина, через обмеженість можливостей свого розвитку може спричинювати низьку ефективність професійної успішності та виступати чинником особистісної непридатності до оволодіння певною спеціальністю (Онуфрієва & Рудзевич, 2022).

Дослідники В.О. Бодров, В.П. Зінченко, Є.О. Клімов, Б.В. Кулагін, Н.В. Макаренко, Є.О. Мілерян, Б.О. Пухов, П.С. Перепелиця та ін. розглядають виявлення ступеня придатності особистості до певного виду діяльності як основне із завдань профвідбору, що уможлиблює розробку і обґрунтування адекватних методів для отримання випереджувальної інформації щодо успішності майбутньої професійної діяльності фахівця.

Академік С.Д. Максименко зазначає: «Лише діалог зі світом як цариною творчості й культурних витворів дозволить особистості, що формує себе, не тікати від будь-яких цивілізаційних реалій і не «розчинятися» у їхньому вирі, а входити із сучасною цивілізацією в рівноправну взаємодію, роблячи її знаряддям самовизначення й самоздійснення» (Максименко, 2012:18).

Дослідники, аналізуючи вимоги професії до особистості фахівця соціономічних спеціальностей, висловлюють різні точки зору стосовно важливості тих чи інших індивідуально-психологічних особливостей і вважають, що переважна частина професійно важливих рис та якостей майбутнього фахівця може бути сформована або удосконалена упродовж навчання у ЗВО та у подальшій професійній діяльності. Проте є несприятливі для професійної діяльності якості, можливості формування і розвитку яких під час навчання обмежені, що потім визначає низьку ефективність професійної діяльності, надмірне перевантаження і перенапруження особистості та значну кількість професійних помилок у подальшій діяльності в сфері взаємодії «людина-людина». Тому підготовка майбутніх фахівців соціономічних професій повинна орієнтуватись на поетапне оволодіння професійно значущими якостями з урахуванням поступового ускладнення психологічної інформації росту

можливостей її творчого самоосмислення і подальшого використання у професійній діяльності (Онуфрієва & Рудзевич, 2022).

Узагальнюючи результати всебічного аналізу діяльності та наукових досліджень стосовно визначення рівня його професійної придатності, виокремлено професійно важливі риси і якості майбутніх фахівців соціономічних професій, проте є такі особистісні якості, можливості розвитку і формування яких обмежені, які є предметом вивчення і аналізу в плані професійної придатності. Важливим критерієм професійної придатності чимало дослідників визначають емпатію як професійно важливу властивість для фахівця, а інтелект забезпечує ефективний аналіз рис та якостей особистості, уможлиблює подолання стереотипів (як особистісні, так і професійні), є центральним механізмом розуміння поведінки інших людей.

На основі здійсненого теоретичного аналізу професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій, до параметрів професійної непридатності відносяться: наявність будь-якої психічної патології, високої емоційної нестабільності, агресивності, глибокої інтровертованості, низької емпатійності, комунікативності, низький рівень логічного мислення та уваги. Важливо брати до уваги деякі інші медичні протипоказання: вади мовлення, дефекти зору і слуху, які не піддаються корекції (Онуфрієва & Рудзевич, 2022).

Усе це уможлиблює виокремити рекомендації та шляхи урахування особистісної професійної придатності студентів при розробці єдиної державної системи вимог до підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій; доцільності запровадження програми психодіагностики та розвитку особистісної придатності абітурієнтів з метою ефективного профвідбору та своєчасної професійної переорієнтації. Успішна реалізація такої програми психодіагностики та розвитку особистісної придатності майбутніх фахівців соціономічних професій сприятиме підвищенню ефективності і якості професійної підготовки в умовах навчання у ЗВО з урахуванням потенціалу розвитку перспективних абітурієнтів на основі особистісно-орієнтованого підходу.

Академік С.Д. Максименко стверджує, що в «нашу епоху суспільство стає усе більшою мірою людиноцентричним. Індивідуальний розвиток людини, особистості стає за таких умов, з одного боку, основним показником прогресу, а з іншого – головною передумовою подальшого розвитку суспільства. Усвідомлення цих закономірностей має визначати пріоритети наших зусиль, спрямованих на вдосконалення освіти та її наукового забезпечення» (Максименко, 2012:18).

Висновки. Урахування особистісного потенціалу абітурієнтів і студентів відповідно до вимог майбутньої професії є актуальною проблемою, яка потребує негайного своєчасного вирішення. Наукові підходи до аналізу особистості майбутніх фахівців соціономічних професій визначають професійно важливі

якості, переважна частина яких у майбутнього фахівця соціономічного профілю може бути сформована та удосконалена саме під час професійного навчання у ЗВО, проте наявність несприятливих для професійної діяльності якостей перекреслює шляхи досягнення мінімально необхідного рівня фахової успішності майбутнього фахівця соціономічної сфери.

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д. Цивілізаційні процеси і розвиток особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський. 2012. Вип. 15. С. 3–18. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-15.%25p>
2. Онуфрієва Л.А. Психологічні засади розвитку особистості майбутніх фахівців соціономічної сфери. *Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали I науково-практичного семінару (14 травня 2014 року) / за заг. ред. Л.В. Засекої, Т.В. Федотової*. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. С. 88–92.
3. Онуфрієва Л.А., Рудзевич І.Л. Професійне становлення особистості професіонала. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі, 15 лютого 2022 р. : Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої*. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. С. 106–110.

Н.С. Славіна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Х.Є. Дідик

студентка 3 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

СТРУКТУРНО-ЗМІСТОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

На думку М.І. Пов'якель, ефективно вирішення психологом-практиком різноманітних професійних завдань, як показують дослідження, значною мірою залежить від наявності і рівня сформованості істотних компонентів розробленої моделі фахівця у галузі практичної психології, а саме:

- професійно важливих особистісних рис і якостей (адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатичність, фрустраційна толерантність, відсутність внутрішніх хронічних особистісних конфліктів, які обумовлюють проєкції, неадекватні психологічні захисти, тощо), що

дають змогу займатися, насамперед, запитами і станом клієнта, а не стверджуватися за рахунок клієнта, не відволікатися під час роботи з клієнтом на свої психологічні стани і переживання;

- професійно важливих соціально-когнітивних і комунікативних умінь (слухати іншого, розмовляти та умовляти, встановлювати соціальний контакт, переконувати іншого, навіювати тощо), що дають можливість у свою чергу, створювати відповідний рапорт і контакт з клієнтом на засадах етичних принципів і діалогічної інтенції, переконувати клієнта, впливати на нього позитивно і життєстверджуюче;

- професійно важливих якостей і властивостей – уваги, сприймання, уяви, мислення (уважність спостережливість, вміння підмічати дрібниці у вербальній і невербальній поведінці; гнучкість, пластичність та динамічність мислення, вміння виділяти суттєве та узагальнювати, прогнозувати реакції і дії клієнта, ситуації, наприклад, конфліктні; рефлексувати щодо себе та іншого, дій та станів – і своїх, і клієнта, моделювати наслідки роботи.) Це надає можливість адекватно сприймати і розуміти клієнта, поверхневий і глибинний зміст запиту, творчо визначати завдання і гіпотезу, ставити психологічний діагноз та прогнозувати наслідки дій, вчинків тощо;

- психофізичних властивостей і якостей, що характеризують нервову систему як сталу, міцну, стресостійку і водночас досить гнучку і пластичну. Це обумовлює високу працездатність і саморегуляцію особистості, несхильність до психічного збудження та швидкого емоційного згоряння;

- акторських, проєктивних та організаторських здібностей, що дають можливість ефективно впроваджувати ігрові засоби і психотехніки, групові засоби психокорекційної, розвиваючої та психотерапевтичної роботи.

Особливо цікаве те, що сформованість деяких із компонентів не може компенсувати певну відсутність інших, чи навпаки.

Все назване вище пов'язане, насамперед, із психологічними особливостями професійно-психічних завдань специфічного класу «людина-людина» (лікар, вчитель, психолог тощо). Завдання цього класу в досить широкому спектрі професійної діяльності і складових практичної психології відзначаються:

- порівняно високим рівнем складності та багаторівневості поверхневих та глибинних змістів проблем і ситуацій клієнтів;

- «склеюванням» і нарощуванням проблем, первинний зміст яких не рідко виходить ще з дитинства клієнта;

- неоднозначністю і складною психосемантикою всієї оперативної (для психолога) інформації;

- часовим обмеженням діяльності (наприклад, психоконсультативної або психотренінгової роботи);

- оперативністю у сприйнятті і переробці інформації та прийнятті рішень, і водночас постійною їх рефлексією у зв'язку з емоційним і змістовим поповненням;

- інтелектуальною і творчою насиченістю та високим психологічним енергетизмом віддачі (наприклад, у психологічному консультуванні, тренінгах, психотерапії);

- схильністю до виснажування і психофізичного вичерпування.

Щодо останнього елемента (складової), то тут неможливо не відмітити таку сторону нашої професійної діяльності, як гуманне відношення психолога до себе, а саме змінення певної парадигми.

Гуманне відношення – це відповідність взаємних очікувань. Часто ми буваємо собою дуже незадоволені. Критикуємо себе за те, що не знаємо куди ведемо людину, котрій допомагаємо, також за професійне згоряння і за ірраціоналізм і тому подібне. І виходить так, що вимальовується картина, коли під гуманним відношенням до себе ми розуміємо щось подібне до садомазохізма. Тяжко уявити, як трапилось, що практикуючі психологи, виявились заручниками свого власного гуманізму.

Повернемося до стислого аналізу поняття «психологічна допомога». У словнику термін «допомога» визначається як сприяння кому-небудь в чому-небудь, участь в чому-небудь, які приносять полегшення кому-небудь (де інде). Друге визначення: «область та спосіб діяльності, який пристосований для сприяння людини та спільності в рішенні широкого кола проблем, які породжуються душевним життям людини в соціумі». З цих всіх перерахованих ознак психологічної допомоги звернемо увагу на менш помітну ознаку, як «взаємодія та участь». Її суть розкривається спільним виконанням певної діяльності. Це уточнення дає нам можливість заново визначити поняття психологічної допомоги: «це область та спосіб сумісної діяльності для вирішення широкого кола проблем, які народжуються душевним життям людини».

Висновки. Психологічна допомога – це спосіб попросити клієнта про допомогу психотерапевта у вирішенні ним задачі клієнта. Чи іншими словами – це спосіб психолога перейти на особистісний рівень, коли можливості професійного рівня є тимчасово вичерпаними.

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д. Розуміння особистості як передумова екологізації життєвого простору. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць*. Київ : Інститут Психології імені Г.С. Костюка АПН України, 2003. Т.7. С. 7– 12.

2. Шевченко Н.Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки : монографія. Київ : Міленіум, 2005. 298с.

Н.С. Славіна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

А.В. Кривцун

студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ПРОЦЕСІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Одним з основних почуттів, що відчуває людина, звертаючись до психолога, є тривожність. Тривожність займає одне з найважливіших місць, як у нормальній психодинаміці, так і в психопатології, тобто у виникненні різних симптомів. Тривожність попереджає про небезпеку, погрозу й у цьому змісті має не меншу цінність, чим біль. Тривожність – сигнал не тільки попереджувальний, але й захищаючий від конфліктів, тому що задіє механізми психологічного захисту.

Одна із найчастіших «маскувань» тривожності – перейменування. «Я роздратований; я в напрузі; у мене слабкість; я боюся; мені смутно; я постійно просипаюся по ночах; я не почуваю себе самим собою» – клієнти використовують десятки слів і виразів для позначення стану тривожності.

Дуже часто тривожність виражається соматичними симптомами. Більшість клієнтів зв'язують їх зі специфічними ситуаціями, що викликають тривожність. Однак неправильно називати такі симптоми «функціональними», «на нервовій основі» тощо, оскільки клієнт почуває себе як би обвинуваченим у симуляції й жаліється на щось фіктивне, тому прибігає до заперечення й інших засобів психологічного захисту. Іноді соматичні скарги являють собою просто спосіб заявити про свою тривожність. Наприклад, коли клієнт скаржиться, що в нього болить голова в присутності дружини, консультант має можливість прояснити проблему: «Здається, Ви хочете мені сказати, що в присутності дружини з якихось причин нервуєте, і Ваша тривожність проявляється головним болем. Якщо нам вдасться довідатися, що викликає у Вас тривожність, ми зможемо здолати цей головний біль». Подібна тактика значно краще, ніж пряме твердження: «У Вас головний біль на нервовому ґрунті». Соматичні симптоми не обов'язково виникають внаслідок тривожності – часто вони просто заміщають тривожність.

Часом тривожність маскується певними діями. Весь спектр нав'язливих дій – від грюкотіння пальцями по столі, крутіння гудзиків, надокучливого моргання очами, почісування й до переїдання, надмірного пияцтва або паління, нав'язливої потреби купувати речі – може означати тривожність через конфліктну життєву ситуацію.

Тривожність також нерідко ховається за іншими емоціями. Дратівливість, агресивність, ворожість можуть виступати як реакції на зухвалу тривогу ситуації. Деякі клієнти самі пояснюють, що, коли вони починають відчувати напругу, то стають саркастичними, уїдливими, важко вживчивими. Інші клієнти в подібних ситуаціях, навпаки, стають холодними, скованими, неговіркими. Другий тип реакцій, звичайно, виражає внутрішній конфлікт між безсиллям й агресивністю, і цей конфлікт паралізує активність.

Багатомовність теж спосіб маскування тривожності. Таким чином, клієнт прагне сховати свою тривожність й «обеззброїти» консультанта. Словесний потік не слід переривати, потрібно лише приділити увага тривожності, що ховається за ним. Безперервне говоріння – це своєрідна форма самозахисту, що необачно відразу ламати. Консультант крізь призму власних почуттів повинен проаналізувати мотиви багатого говоріння, маючи на увазі, що в повсякденному житті клієнт точно так само досаждає навколишніми порожніми розмовами, намагаючись і сховати свою тривожність, і втекти від неї.

Деякі клієнти, щоб завуалювати свою тривожність і придушити активність консультанта, постійно перебивають його. Це помітно фруструє консультанта, але більшість клієнтів не є досвідченими «переривниками», і консультант легко справляється із ситуацією. Важко в тих випадках, коли насправді клієнт небалакучий і не прагне заповнювати паузи між висловленнями, однак відразу перебиває консультанта, коли той починає говорити.

Певна категорія клієнтів захищається від тривожності парадоксальним шляхом. Вони з демонстративною відкритістю розповідають про свої турботи й запитують, що їм робити. Так поводяться й з консультантом. Таке підкреслене випинання тривожності, як правило, є проявом ворожості, і консультант повинен звернути на це увагу клієнта.

Тривожність може мотивувати опір самому процесу консультування. Власне кажучи відбувається опір усвідомленню внутрішніх конфліктів, а тим самим і посиленню тривожності. Пручаючись, клієнт намагається контролювати свою відкритість, висловлювати тільки «цензуріровані» думки й почуття, бути як можна більше безособистісним, придушувати свої почуття стосовно консультанта. Зауваження консультанта повинні, навпроти, звертати увагу клієнта на те, яким образом він уникає тривожності: «Ви змінили тему бесіди?», «Ви намагаєтесь переключити увагу на мене?», «Ми

знову повертаємося назад – Ви прагнете нав'язати мені керівництво бесідою» тощо.

Висновки. Консультуючи тривожних клієнтів, важливо знати не тільки способи, якими вони маскують свою тривожність, але й засоби, за допомогою яких прагнуть позбутися від неприємного впливу тривожності. Цими засобами служать механізми психологічного захисту. Механізми функціонують автоматично, на несвідомому рівні. Використання захисних механізмів для зменшення тривожності не представляє патології, поки не стає перебільшеним і не починає спотворювати розуміння реальності й обмежувати гнучкість поведінки.

Список використаних джерел

1. Федоренко Р.П., Мушкевич М.І., Коширець В.В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368с.
2. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2007. 544с.

Н.Є. Гоцуляк

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

О.В. Бабелюк

кандидат психологічних наук, доцент,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ ТА ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЮ СЛУЖБОЮ

Оцінка потреб у послугах з психосоціальної допомоги має стати основою планування заходів та адекватної алокації (пристосування до наявних потреб) ресурсів. Рекомендовано регулярно визначати потреби ветеранів у послугах із психосоціальної допомоги – у вигляді кількісних оцінок на основі інтерв'ювання та фокус-груп (якісний метод дослідження; групове інтерв'ю, організоване у формі розмови кількох респондентів). Результати оцінювання мають бути узагальнені та представлені у вигляді звіту із дотриманням принципу конфіденційності інформації про осіб, які потребують допомоги, зокрема про стан їх фізичного і психічного здоров'я (Климчук, 2021). Про конфіденційність слід пам'ятати й надаючи психологічну допомогу, і це стосується не тільки нерозголошення інформації, отриманої від ветеранів або членів їхніх сімей.

Зазначений принцип необхідно враховувати під час організації психологічної допомоги (не приходити без попередження, не афішувати приїзд психіатра чи психолога біля під'їзду чи будинку ветерана, не повідомляти стороннім особам про мету візиту тощо).

Перш ніж планувати заходи, крім картування наявних послуг, слід ретельно вивчити наявні потреби ветеранської спільноти, враховуючи не лише кількість ветеранів, а й їхній розподіл територією громади. Важливо оцінити ймовірність того, що у ветеранів, які під час бойових дій пережили травматичний досвід, буде посттравматичний стрес, можуть виникнути ПТСР, депресія, залежність від психоактивних речовин чи інші супутні розлади. Втім, лише на основі кількісних даних не можна оцінити глибину потреб – для цього корисними будуть індивідуальні бесіди з ветеранами, а також фокус-групи з ними (Черней, 2016).

Картування наявних послуг із психосоціальної допомоги значно підвищує їхню доступність. Слід розробити місцеву карту послуг із психосоціальної допомоги для ветеранів, яка б містила перелік послуг, що надаються психологічними службами. Карта повинна: а) бути розміщена на офіційному сайті громади, в легкодоступному місці; б) бути доведена до відома всіх осіб, які потенційно контактують із ветеранами, уміють надавати базову допомогу та можуть робити адресне направлення; в) регулярно оновлюватися і підтримуватися – для цього має бути визначена особа, відповідальна за ведення карти, та чітко визначений графік перевірки інформації (Костицький, 2016).

Оцінка ресурсів, яка включає карту послуг, допоможе виявити ключові проблеми щодо можливості задоволення потреб ветеранів. Рекомендовано провести комплексну оцінку ресурсів, що спрямовані (чи можуть бути спрямовані в майбутньому) на надання послуг ветеранам, і використати результати оцінювання для створення місцевого плану дій із поліпшення надання послуг ветеранам, розширення доступу до якісної психологічної допомоги тощо.

У кожній громаді можуть бути свої надавачі послуг, які працюють як волонтери або за кошти бюджету. Знайти їх не завжди легко, а національні відкриті бази даних таких послуг часто містять застарілу інформацію. Карта послуг може виявитися корисною й для оцінки наявних (або відсутніх) ресурсів у громаді.

Відтак, психосоціальна допомога не обмежується лише послугами відповідних фахівців – необхідна низка інших заходів, завдяки яким зростає рівень добробуту (у тому числі матеріального) ветеранів, підвищується стан їхньої залученості до життя громади, поліпшуються умови проживання, зростає рівень визнання суспільством (Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції, 2016).

Передусім це – центри первинної медичної допомоги, лікарні загального профілю, центри надання соціальних послуг, центри зайнятості, установи підвищення кваліфікації тощо (Климчук, 2021). Фахівці цих закладів мають уміти розпізнавати стани ветеранів, здійснювати базові психологічні інтервенції для поліпшення стану, коректно направляти до фахівця у разі потреби. Навіть розміщення у публічних місцях інформації для самооцінки стану психічного здоров'я із зазначенням контактних даних організацій або осіб, до яких можна звернутися за психологічною допомогою, може виявитися надзвичайно корисним. Модель покрокової допомоги при організації послуги може сприяти правильному розподілу обмежених ресурсів і водночас – задоволенню потреб.

Список використаних джерел

1. Климчук В. Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей : рекомендації для місцевих органів влади. Київ : ВАІТЕ, 2021. 32 с.

2. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол. : В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 248 с.

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Н.Є. Гоцуляк

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Н.М. Шепель

студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО ФОРМАТУ НАВЧАННЯ НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ

У період пандемії та воєнного стану в Україні система освіти зазнала колосальних перетворень, висуваючи особливі вимоги до психоемоційної сфери студентів. Сучасний темп життя, смислове навантаження в умовах дефіциту часу, активне використання інтернет-ресурсів, дистанційне навчання в період пандемії, напруга та емоційне переживання, особливо в період іспитів, можуть створювати умови, що призводять до напруги компенсаторних механізмів психіки та, як наслідок, погіршення здоров'я (Гордієнко, 2011). Вивчення психологічних станів у студентів при щоденному активному використанні комп'ютерних технологій та інтернет-ресурсів набуває актуального значення, особливо в період пандемії, оскільки пов'язане з механізмом їхнього впливу на навчальну мотивацію, академічну успішність та успішність навчальної діяльності в цілому (Балл, 2010).

В умовах самоізоляції процес навчання студентів при активному застосуванні сучасних інтернет-технологій складається з позитивних і негативних психоемоційних станів, що постійно змінюються. Як позитивні можна виділити такі, як вільний вибір місця, часу та темпу навчання, різноманітне використання інтернет-ресурсів, самоорганізація освоєння навчального матеріалу, розвиток самостійності, активності, відповідальності, самоконтролю, швидке оволодіння навичками використання інформаційно-комунікаційних технологій, економія часу на переміщеннях до місця навчання, можливість поєднувати навчання з іншим видом діяльності (Карамушка, 2003).

З іншого боку, необхідно відзначити негативні фактори: відсутність живого контакту з викладачем, нестача практичних занять, суттєва відмінність методики викладання в онлайн-форматі від традиційного підходу, немає єдності та послідовності у викладанні предметів, відсутність

постійного контролю з боку педагогів над навчальною діяльністю студентів, не всі навчальні курси адаптовані та розроблені досить добре, відсутність повноцінного двостороннього діалогу між викладачем та студентом, спілкування переважно відбувається через листування в чаті, часто виникають технічні проблеми при роботі в онлайн-режимі та ін.

Особливою відмінністю електронного навчання від традиційного є щоденне, тривале, нерухоме сидіння перед комп'ютером, нестача функціональної активності, велике навантаження на зоровий та опорно-руховий апарат, психічна та фізична напруженість (Балл, 2010). Все це може викликати істотне напруження емоційних та психофізіологічних систем організму та призвести до нервового та розумового виснаження.

Особливу увагу дослідників привертає вивчення психічного напруження, викликаного стрес-фактором – іспитом (Гордієнко, 2011). Додаткова тривожність, викликана повторюваними оціночно-екзаменаційними ситуаціями, може бути пусковим механізмом виникнення серйозних психічних розладів у молоді й позначитися загалом стані здоров'я.

Особистісні параметри, такі як: інтерес до теми, радість від прогресу та особистісне зростання, пов'язані з внутрішньою мотивацією. Вочевидь, є як позитивні, і негативні моменти, що впливають мотивацію. Студенти стверджують, що можливість вільно планувати навчання, наявність вільного часу все це позитивно впливає на мотивацію. З іншого боку, вони заявляють, що стрес, брак особистого часу негативно впливають на мотивацію. Потреби особистості також є фактором, що впливає на мотивацію. Користь онлайн курсу для майбутньої роботи, тобто очевидний зв'язок із реальністю, роблять студентів більш мотивованими. Задоволення та радість від успіху також відзначені як позитивні фактори для мотивації. Якщо курс, що надихає, пов'язаний з особистими інтересами, приносить радість та задоволення від розвитку своїх навичок, то він мотивує студентів.

Поширений недолік, що відзначається як студентами, так і викладачами, і який негативно позначається на мотивації, полягає в тому, що при дистанційному навчанні виникають складнощі для організації ефективного інтенсивного спілкування між студентами або викладачами. Хоча є нові технологічні інструменти, які можуть допомогти, але часто недоступні або вимагають значних інвестицій. Дослідження показують, що однією з особливо важливих проблем є проблема контролю за засвоєнням знань та умінь студентами при дистанційному навчанні (Карамушка, 2003).

Формат дистанційного навчання, в силу своєї специфіки, впливає більшою мірою на соціальну мотивацію, хоч і не прибирає її зовсім. Багато дослідників наголошують, що для розвитку мотивації в умовах дистанційного навчання необхідно організувати якісний зворотний зв'язок педагога зі студентом. Взаємодія, позитивне підкріплення з боку інших учасників

процесу творення також залишаються важливими, але їх інтенсивність знижується. Для тих, хто опинився в умовах дистанційного навчання вимушено, це може спричиняти суттєвий дискомфорт і посилювати тривожність.

Негативним чинником для процесу творення є мотивація, заснована на прагненні уникнути неприємностей. Звернення лише одного підвиду мотивації досягнення з допомогою оцінок, провокує зростання мотивації уникнення невдач. В умовах зниження соціальних складових мотивації та при спочатку низькому рівні мотивації пізнавальної, це може мати дуже негативне значення. Наприклад, письмові завдання можна виконувати дистанційно та надсилати їх на перевірку викладачеві. Проте виникає проблема списування, використання довідкових матеріалів, гарантії самостійного виконання тесту або завдання. Виникає потреба мотивації студентів на самостійне, без списування, виконання завдань.

Висновки. Отже, навчальна мотивація студентів під час вимушеного дистанційного навчання є складної багатокомпонентною структурою, яка кидає виклик не тільки студентам і викладачам, а й психологам, яким необхідно досліджувати особливості сприймання та можливі шляхи боротьби з негативною мотивацією.

Список використаних джерел

1. Балл Г.О. Методологічні засади гуманізації (особистісної орієнтації) професійної діяльності та підготовки до неї: навч. посіб. Хмельницький : ТУП, 2010. С. 48–67.
2. Гордієнко В.І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації: професіогенез особистості : навч. посіб. Хмельницький : ТУП, 2011. С. 48–67.
3. Карамушка Л.М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003.

А.О. Кононенко

доктор психологічних наук, професор,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ

Сучасний стан розвитку Збройних Сил України потребує значного посилення так званого «людського чинника», як основи прогресивних зрушень у психологічних процесах військових підрозділів і підвищення їх боєготовності. Це висуває на перший план завдання вивчення емоційних станів у військових колективах з метою підвищення психологічної стійкості

особового складу, здатності до адаптації, його готовності до виконання завдань за призначенням.

В Україні особливої уваги потребують учасники збройних конфліктів у місцях, що супроводжуються активними бойовими діями. Досвід бойових дій свідчить, що війська, поряд з фізичними втратами, несуть відчутні психологічні втрати. Адже, особливості служби в місцях бойових дій – це постійні підвищені емоційні, інтелектуальні, фізичні навантаження, що вимагають активізації всіх життєвих ресурсів.

У зв'язку з воєнними подіями в Україні особливої уваги заслуговує емоційна сфера учасників бойових дій. Воєнна діяльність характеризується впливом значного числа стресогенних факторів і висуває підвищені вимоги до стресостійкості та психологічних якостей особистості, що забезпечують стресодолаючу поведінку і ефективність діяльності в екстремальних умовах. Внаслідок цього емоційні стани, які виникають в процесі бойових дій, активно впливають на процес адаптації та на способи подолання стресової ситуації. Воєнна діяльність характеризується впливом значного числа стресогенних факторів і висуває підвищені вимоги до стресостійкості та психологічних якостей особистості, що забезпечують стресодолаючу поведінку і ефективність діяльності в екстремальних умовах. Внаслідок цього емоційні стани, які виникають в процесі бойових дій, активно впливають на процес адаптації та на способи подолання стресової ситуації.

Діагностика емоційної сфери учасників бойових дій в зоні АТО дозволить зрозуміти, які саме емоції переживають бійці та які психічні стани в них переважають. Необхідність психологічної допомоги учасникам бойових дій зумовлена серйозними психологічними наслідками екстремальних впливів в бойових умовах, що проявляються у вигляді травматичного та посттравматичного стресу, що приводить до серйозних ускладнень адаптації людини до умов мирного соціального середовища.

Особливу значимість набуває вивчення психологічних способів подолання стресу як фактора успішної адаптації людини. Адже, ефективність в умовах екстремальної діяльності досягається не тільки за допомогою професійних знань і навичок, а й особливістю стресодолаючої поведінки. Невміння справлятися зі стресом, керувати своєю поведінкою в складних і напружених ситуаціях знижує успішність і якість виконання обов'язків, а також негативно впливає на стан особистості. Це в свою чергу призводить до наслідків у вигляді ПТСР.

Р. Лазарус разом з С. Фолкманом в рамках транзактної моделі стресу ввели поняття копінги. Відповідно до цієї моделі, стрес і пережиті емоції є результатом взаємодії середовищних процесів і людини. Відносний сенс емоції (загроза, втрата, кинутий виклик, вигода) залежить як від контексту, так і від оцінки ситуації людиною і взаємодії цих двох факторів, так званого

«потоків дій і реакцій». Під копінгом розуміються постійно змінювані когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або переважаючі її можливості. У теорії копінг-поведінки, заснованої на роботах когнітивних психологів Р. Лазаруса і С. Фолькмана, виділяють базисні копінг-стратегії: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання» і базисні копінг-ресурси: Я-концепція, локус контролю, емпатія, афіліація і когнітивні ресурси.

Згідно з уявленнями Р. Лазаруса і С. Фолкмана, індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресора (джерела стресу), зіставляючи вимоги середовища з власною оцінкою наявних у них ресурсів для подолання з цими вимогами. Р. Лазарус виокремлює наступні копінг-стратегії: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, втеча/уникнення, планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка.

Існує низка причин об'єктивного і суб'єктивного характеру, що сприяють або перешкоджають життєдіяльності людини в умовах існування в екстремальній ситуації, які носять назву факторів виживання. Це фактори, що характеризують стан здоров'я людини, сталість її внутрішнього середовища, резервні можливості організму. До цієї групи відносяться: психологічна підготовленість, воля до життя, морально-вольові якості, активно-перетворювальна діяльність, від якої залежить переважання позитивних чи негативних емоцій, а також навченість діям в умовах екстремальних ситуацій. Сприятливий результат існування в екстремальних ситуаціях багато в чому залежить від наступних якостей людини: волі, рішучості, зібраності, винахідливості, фізичної підготовленості, витривалості, психоемоційної стійкості.

Екстремальний характер професійної діяльності учасників бойових дій в обумовлює високий рівень стресу, який призводить до зниження ефективності їх професійної діяльності в екстремальних ситуаціях і визначає необхідність оцінки і формування адаптивних типів копінг-поведінки у вигляді копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Умови екстремальної діяльності, численні фактори ризику, висока відповідальність і значущість праці учасників бойових дій призводять до зниження якості їх життя, обумовлюючи високий ризик розвитку ПТСР. Стресогенність екстремальної діяльності вимагає від суб'єкта великих резервів психіки, самовладання, навичок саморегуляції і надає підвищені навантаження на таке інтегративне утворення як копінг-стратегії.

Стресогенні фактори життєдіяльності викликають психічну напругу, «запускають» механізми копінг-поведінки. При їх недостатності виникає соціально-психологічна дезадаптація особистості і як наслідок – кризовий (дезадаптивний) стан особистості. В результаті теоретичних і

експериментальних досліджень було виявлено, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії на основі наявного в неї особистісного досвіду та психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому стресодолаючу поведінку стали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Висновки. Отже, очевидним є те, що стресодолаюча поведінка є одним з факторів забезпечення надійності професійної діяльності в складних умовах. Вивчення копінг-стратегій, які застосовують учасники бойових дій, способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки кризових ситуацій, є основою для розробки практичних рекомендацій психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Барко В. І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проективний підхід): монографія. Ні-ка-Центр, 2020. 448 с.
2. Філіпович В., Бачинська С., Протас О. Психологічна підтримка постраждалих під час воєнних дій. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №.7 (12). С. 625–637.
3. Стасюк В., Ковальчук О. психологічні детермінанти рішення військового керівника в екстремальних умовах діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 119–124.

І.Р. Крупник

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

НАПРЯМИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ОКУПАЦІЇ

У даній роботі ми висвітлюємо власний практичний досвід роботи психолога під час окупації Херсону та Херсонської області.

Висвітлюючи діяльність психолога слід розглянути три напрями. Перший, це надання індивідуальної психологічної допомоги. Другий це розміщення психопрофілактичної інформації у соціальних мережах. Третій – групові зустрічі онлайн із мешканцями міста з метою психологічної підтримки та просвіти (Крупник, 2022; Титаренко, 2004)

Індивідуальне консультування відбувалось дистанційно за допомогою усіх наявних технічних ресурсів. Телефонний зв'язок при можливості та за домовленістю психолога та клієнта. Не оптимальним і використовувався тільки в разі крайньої необхідності. Оскільки консультувати, коли у будь яку мить треба буде евакуюватись у бомбосховище або навіть коли постійно чути

вибухи нівелює можливість створення безпечного психологічного простору. Facebook Messenger, Telegram та Viber частіше використовувались для письмових консультацій. Зокрема нами надавались письмові консультації впродовж березня – травня 2022 року у групі Telegram «Психологи у дії», у чатах: «Ми разом! Тривога, стрес, апатія» та «Ми разом! Паніка, панічні атаки». При цьому письмові консультивання відбувалось як синхронно так і асинхронно. На нашу думку, таке консультивання було більш доречним, оскільки могло продовжуватись коли психолог та клієнт могли почуватись у безпеці під час бесіди. Тематика консультацій: тривожність та страх, апатія, агресія та конфліктна поведінка у зв'язку із нею, невпевненість у сьогоденні та майбутньому, розпач. При цьому частота запитів за вказаними темами поступово змінювалась. На початку війни, це була тривожність та страх, потім агресія, яка була багатовекторна, націлена: на росіян, на себе, на близьких, конфлікти у родині. Згодом (кінець другого місяця окупації) розпач, апатія, почуття безнадійності, виснаженості. Також страх, але не стільки за своє життя та близьких, а страх залишитись під окупацією. Якщо говорити безпосередньо про методи психологічної роботи, нами використовувались підтримуючі та ресурсні техніки, зокрема казкотерапія.

Говорячи про другий напрямок, слід зазначити, що спочатку це було розміщення текстової інформації. Тематика яка була висвітлена: перша психологічна допомога при панічній атаці, допомога та самопомога при тривожних станах, страхах, при апатії. І хоча більшість запитів стосувались саме тривоги та страхам, слід відмітити і запити які стосувались безпосередньо міжособистісних стосунків. А саме конфліктам які виникали між близькими людьми. Головна причина таких конфліктів: нерозуміння психічного стану іншої людини, а саме вимоги «взяти себе в руки», заборона на будь які прояви слабкості тощо.

Згодом, враховуючи інформацію отриману у процесі численних психологічних консультацій та опосередковано, спираючись на кількість переглядів на сторінці соціально-психологічної служби, де розміщувались матеріали, було зроблено висновок у поступовому зниженні ефективності такої психопрфілактичної роботи. Оскільки в умовах постійного перегляду травмуючих особистість новинних повідомлень, і як наслідок, поступового психічного виснаження, письмові поради ставали все менш дієвими. Людині важко зосередитись на тексті, а головне потім почати виконувати поради. Щоб зробити психологічну допомогу більш ефективною було започатковано формат коротких відеозаписів психологічних технік антистрессового направлення, у яких, разом із психологом глядачі мали можливість засвоїти техніку і отримати психологічну допомогу «тут і зараз», а у подальшому могли знову звернутись до відео або безпосередньо до психолога. Мета кожної такої відео-зустрічі із психологом – навчити людину самостійно

регулювати свій психічний стан. Навчити методам емоційної підтримки, релаксації, технікам пошуку власних ресурсів які допоможуть активно функціонувати у небезпечному для життя середовищі та методам які націлюють на конструктив. Кожна вправа – це перевірена та потужна інструкція для покращення самопочуття, активізації внутрішніх психологічних ресурсів, стабілізації емоційного стану. Слід зазначити, що особливу увагу було приділено, так званим, ресурсним вправам як у процесі індивідуального консультування так і для формату відеозаписів. Якщо говорити про консультації, то звертання до особистісних ресурсів клієнта є важливою складовою спільної роботи, оскільки виявити ресурси клієнта, тобто хто або що йому допоможе, важливим етапом кризового консультування (Титаренко, 2004).

Ще один напрям, який був намічено та розпочато але із суто технічних причин, які пов'язані із окупаційним режимом, було перервано. Соціально-психологічною службою Херсонського державного університету була підготовлена та проведена онлайн - зустріч «Родина, як чинник психологічної підтримки під час війни». У заході приймали участь батьки та рідні юних читачів Херсонської обласної бібліотеки для юнацтва ім. Б. А. Лавреньова. Були окреслені головні напрямки побудови взаємодії батьків та дітей у реаліях нашого часу. Учасники також мали змогу отримати важливу для них інформацію у форматі «запитання-відповідь». Саме наявністю зворотнього зв'язку та можливістю отримати та обговорити актуальну інформацію у широкому загалі є потужним чинником такої роботи психолога. Нами, також разом із учасниками були означені орієнтовні тематики подальших зустрічей: «Вирішення конфліктних ситуацій у родині», «Разом з дитиною: як провести день із користю для всіх», «Техніки роботи з емоційними станами» та інші.

Наприкінці, слід звернути увагу на важливості надання психологічної підтримки людям підтримуючих професій, зокрема психологам. Психологи, соціальні працівники також знаходились у ситуації небезпеки власного життя. Тому важливо було підтримувати постійний контакт із професійною спільнотою, як із психологами, які знаходились так само у окупації так і з тими колегами, які працювали на підконтрольній нашою державою території і тому мали більший особистісний та професійний ресурс для психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Крупник І.Р. Особливості проведення соціально-психологічних тренінгів у дистанційному форматі. *Психологічні виклики сучасних організацій: збірник тез II міжнар. наук.-практ. конф.* (Івано-Франківськ, 3 березня 2022 р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 129–133.
2. Титаренко Т. Кризове психологічне консультування. Київ, 2004. 96 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

З.П. Бондаренко

кандидат педагогічних наук, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ціннісно-смилова сфера особистості є складною і багаторівневою ієрархічною структурою, яка складається з цінностей, установок та особистісних смислів. Ці компоненти глибоко переплетені у своєму взаємозв'язку з різними елементами життєдіяльності людини і суттєво на них впливають. Також, індивідуальні смисли є наслідком визнання, усвідомлення та прийняття людиною суспільних цінностей.

Війна дала українському суспільству потужний імпульс до змін. Деякі з них – однозначно позитивні й мають, безперечно, історичне значення. Відбулася трансформація системи цінностей, змінивши оцінки минулого, ставлення до деяких історичних подій та відомих особистостей. Зміни суспільної свідомості можна побачити в контенті засобів масової інформації і соціальних мереж, зрештою, це помітно відчувається у повсякденному спілкуванні з молоддю.

Пошук нових ціннісних орієнтацій і життєвих смислів стає надзвичайно важливим і необхідним засобом формування особистості молодих людей, особливо під час кризових подій. Ціннісно-смилова сфера виступає основою для побудови певного навколишнього світу, життєвим орієнтиром, смисловою сутністю відповідно до якого людина вибудовує свою реальність. Упродовж життя цінності та смисли створюються, виробляються, трансформуються, змінюються, продукуються. Особливо це стосується молоді, смисли яких можуть кардинально змінюватися, незалежно від обраної ними професії [3].

Безсумнівно, найважливішим періодом формування ціннісно-смилової сфери людини є юність. У цей період активно розвиваються всі елементи та характеристики, які формують особистість людини. Юнацький вік є важливим етапом активної індивідуалізації, коли людина починає відходити від загальноприйнятих норм у бік власної ідентичності, а також брати на себе підвищену відповідальність за власні рішення та вчинки. Саме в цей час молоді люди виходять на нові життєві простори, стають

незалежними особистостями, які самостійно обирають свої життєві та професійні шляхи.

Інтерес до життєвих цілей і цінностей як правило, зростає разом із прагненням до визнання серед дорослих, незалежності від чужих думок та ідей, самоідентифікації й ствердження свого унікального «Я», пошуку сенсу життя через власні унікальні життєві сенси і досягнення. Хоча ціннісно-сміслова сфера загалом усталюється до кінця юнацького віку, проте вона залишається надзвичайно динамічною і у цей період та впродовж усього подальшого онтогенезу індивіда. Особистісні смисли та соціальні цінності перебувають у постійному русі; вони не тільки трансформуються з часом, але й взаємодіють один з одним у міру їх переоцінки і переосмислення [2].

На становлення ціннісно-сміслової сфери сучасної молоді одночасно впливають різні чинники як суб'єктивні, так і об'єктивні. Одним із таких значущих чинників виступають соціально-політичні події в країні, які стають провідним стимулом особистісного становлення молодих людей.

Фундаментальні цінності, які закладаються в українському суспільстві під час війни, безумовно, активно сприймаються молоддю. Солідарність, згуртованість довкола загальної мети, усвідомлення власної ідентичності, довіра один до одного, підтримка військових ЗСУ та постраждалих від російської агресії, до ВПО – все це значно впливає на процес формування ціннісно-сміслової сфери молоді і визначає його особливості. Ми бачимо, як змінюються установки, переконання молодих людей, їх погляди на світ та взаємовідносини, на вибір власної громадянської позиції тощо.

Для молоді у час небезпеки для країни вкрай важливо долучитися до будь-якої діяльності, яка б була корисною для перемоги. Прикладом стає волонтерський рух у різних куточках країни, до якого долучаються переважно молоді люди. Це дає можливість реалізувати свої ціннісно-сміслові орієнтири у житті, бути корисним суспільству і людям. Саме через волонтерську діяльність розвивається зрілість, автономія у прийнятті власних рішень і відповідальності за них, формуються важливі соціально-комунікативні навички (soft skills), самоконтроль тощо. Така діяльність дає людині право власності на свої особисті цінності, а також стратегії, які вона може використовувати для досягнення цілей у своєму житті.

Про волонтерський рух в Україні сьогодні відомо багатьом країнам світу, які називають це явище унікальним. У надзвичайно складний період саме цей рух об'єднав суспільство, створив дієву структуру громадських осередків молодих людей, готових взяти на себе вирішення найбільш нагальних і болючих проблем держави.

З 24 лютого волонтерський рух в Україні не просто посилюється, а набув величезних масштабів. Волонтерська активність для молоді українського

суспільства стала і способом життя, і загалом – способом самореалізації особистості. Відповідно до цього контексту актуалізується питання мотиваційно-сміслового складника участі в активній волонтерській діяльності людей молодого віку, серед яких представники різних сфер діяльності, у тому числі й студентська молодь, яка представлена громадським об'єднанням Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара – Центром соціальних ініціатив і волонтерства [1, с. 227–238].

Дослідження формування і трансформації ціннісно-сміслової сфери молоді під час війни стає важливою і актуальною науковою проблемою, тому, вимагає залучення представників різних наукових шкіл, дисциплін, у першу чергу з психології, педагогіки, політології й інших, проведення ґрунтовних соціологічних досліджень, аналізу факторів, які спонукають волонтерству, жертвності, благодійності тощо. Кризові події в країні впливають на становлення самої системи цінностей молоді, стимулюють пошук і знаходження особистісних смислів, намірів та перспектив їх реалізації. Одним з важливих питань щодо об'єктивації ціннісно-сміслової сфери молоді є її розгляд з точки зору самореалізації в діяльності загальнодержавного контексту, важливості особистої участі людини у подіях державного значення, захисту суверенітету країни тощо [4].

Висновки. Досліджуючи зазначені проблеми, можна припустити, що всебічне й повне захоплення волонтерською доброчинною діяльністю в сучасних українських реаліях потребує наявності у молодих людей високих гуманістичних ідеалів, емпатійних характеристик, що обумовлюється ціннісними орієнтаціями особистості. У зв'язку з цим, можемо впевнено стверджувати, що ціннісно-сміслова сфера сучасних молодих людей в українському суспільстві, сформована під впливом героїчної діяльності всього українського народу, мужніх захисників України – Воїнів ЗСУ, волонтерів, зміцнює надію на те, що саме українська молодь у подальшому перетворить Україну на розвинену, обороноздатну і найпривабливішу європейську державу.

Список використаних джерел

1. Менеджмент волонтерів від А до Я : навч.-метод. посібник / За ред. Т.Л. Лях; авт.-кол. : З.П. Бондаренко, Т.В. Журавель, Т.Л. Лях та ін. К. : Версо-04, 2012. 288 с.
2. Радчук Г.К. Аксіопсихологія вищої школи: монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
3. Радчук Г.К. Психологія аксіогенезу особистості у контексті вищої професійної освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2011. 44 с.

4. Соціологічні дослідження Фонду «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва і соціологічної служби Центру Разумкова (5–12 серпня 2022 р.). URL: <https://dif.org.ua/article/yak-transformuetsya-stavlennya-ukraintsiv-do-dekomunizatsii-upts-mp-ta-natsionalizmu-pid-chas-viyni-z-rosieyu?fbclid=IwAR3BAFLGcWGOz-Ivp3TRANTcNk-loGhwIjz3iJXjQ2lMXFDUQQuf1nrK9B4>

Dr Magdalena Parzyszek
Katedra Pedagogiki Rodziny
Instytut Pedagogiki KUL

MIŁOŚĆ ZASADĄ FUNKCJONOWANIA CZŁOWIEKA

Człowiek jest jedyną istotą na ziemi, która może kochać i być kochana. Jako taki może dostrzec ten niezwykły dar, pielęgnować go w sobie i dzięki niemu się rozwijać³⁶. Doświadczenie miłości daje człowiekowi możliwość osobowego wzrostu i sprawić, że życie zgodnie z zasadami miłości może być szczęśliwe i pełne³⁷.

Miłość osobowa

Miłość jest pewnego rodzaju zdolnością, do której człowiek został powołany. Jest także koniecznością, by poczuć się spełnionym w codziennym życiu. Analizując psychologiczny aspekt miłości, K. Wojtyła podkreśla jej duchową stronę. Píše, że miłość jest zaangażowaniem wnętrza i ducha. Jeśli staje się wyłącznie sprawą cielesną i zmysłową, traci status miłości, ponieważ nie angażuje ducha, wewnętrznego «ja», lecz opiera się na sferze seksualnej życia ludzkiego. Miłość opiera się na wolności. Wartość ta jest o tyle ważna, że czyni człowieka niezależnym podmiotem, który może działać i odczuwać w zgodzie z samym sobą. Wolność wyraża się w wolnym zaangażowaniu całego siebie (swojej woli) w wolności (w wolnym wyborze). Wolny wybór nie może brać początku w jakimkolwiek przymusie, gdyż zaprzecza to wolności i nie jest prawdziwą miłością³⁸.

Miłość opiera się na prawdzie. Niezbędna jest ona do stwierdzenia obiektywnej miłości, która możliwa jest jedynie wtedy, gdy bierze się pod uwagę etyczny punkt widzenia. Nie wystarczy bowiem, jak naucza K. Wojtyła, pożądać obiektu zainteresowania. Nie należy także całkowicie przekreślać subiektywności, ponieważ jest ona istotna, ale należy umieścić to indywidualne odczucie w ramach obiektywnej wiedzy o miłości³⁹.

Miłość wypływa z wnętrza człowieka, jest więc subiektywna i wyraża konkretne odniesienie do drugiego podmiotu, ale dąży do obiektywności.

³⁶ Jan Paweł II, List Apostolski o godności i powołaniu kobiety *Mulieris dignitatem*, Wrocław 2004, nr 29.

³⁷ Jan Paweł II, Encyklika o wartości i nienaruszalności życia ludzkiego *Evangelium vitae*, Wrocław 2001, nr 38.

³⁸ K. Wojtyła, *Osoba a miłość*, Lublin 1992, s. 69 - 70.

³⁹ Tamże.

Początkowo zamknięta w subiektywnym przeżyciu wewnętrznym w danym człowieku wychodzi, aby stać się miłością pomiędzy ludźmi, miłością wzajemną. Ukierunkowana jest w stronę integracji wzajemnej i rozlaniu się na obie osoby w takim samym stopniu⁴⁰.

Miłość do drugiego człowieka

K. Wojtyła podkreśla konieczność zwrócenia się człowieka ku drugiemu i życia wśród innych⁴¹. Wskazuje jednocześnie, że wybór przedmiotu miłości zawsze opiera się na poznaniu człowieka jako takiego. Miłość pomija pozycję społeczną, majątność czy nawet same cechy osoby, ale skupia swoją uwagę na osobie. Istotą miłości jest kochanie drugiego ze względu na niego samego⁴².

Człowiek «wybiera nie tyle osobę ze względu na te wartości, ile wartości te ze względu na osobę»⁴³ bowiem człowiek jest jedynym bytem, któremu należy się miłość ze względu na to, że nim jest. «Osoba jest takim bytem, że właściwe i pełnowartościowe odniesienie do niej stanowi miłość»⁴⁴.

Miłość musi być w życiu społecznym zasadą funkcjonowania. Jest wtedy wyrazem troski o drugiego i wyraża się poprzez uczynki miłosierdzia. Człowiek pragnie przelewać swoją miłość na drugiego i dzielić się nią. Pomoc czy też opieka nad drugim jest urzeczywistnieniem odkrytej miłości w sobie, gdyż miłość zawsze dąży do rozpowszechniania i nie pozwala zamykać się na problemy innych. Miłość kształtuje komunie i wspólnotę dając jej ciągle nową potrzebę niesienia pomocy drugiemu. Każdy człowiek tak samo jak powołany jest do miłości, tak samo powołany jest na otwarcie się na drugiego człowieka⁴⁵.

Bibliografia:

1. Jan Paweł II, List Apostolski o godności i powołaniu kobiety *Mulieris dignitatem*, Wrocław 2004.
2. Jan Paweł II, Encyklika o wartości i nienaruszalności życia ludzkiego *Evangelium vitae*, Wrocław 2001.
3. Jan Paweł II, Adhortacja apostolska o powołaniu i misji świeckich w Kościele i w świecie dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II *Christifideles Laici*, Wrocław 2017.
4. Wojtyła K., *Osoba i czyn*, Kraków 1969.
5. Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986.
6. Wojtyła K., *Osoba a miłość*, Lublin 1992.

⁴⁰ K. Wojtyła, *Osoba a miłość*, Lublin 1992, s. 68 - 69.

⁴¹ K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, Kraków 1969, s. 323-327

⁴² K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986, s. 118 - 119.

⁴³ Tamże, s. 118.

⁴⁴ Tamże, s. 43

⁴⁵ Jan Paweł II, Adhortacja apostolska o powołaniu i misji świeckich w Kościele i w świecie dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II *Christifideles Laici*, Wrocław 2017, nr 41.

О.В. Рудковська

аспірант кафедри педагогічної та вікової психології,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

Науковий керівник: **О.В. Діса**

кандидат психологічних наук, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІНИ ОБРАЗУ «Я» ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

У процесі розвитку особистість бере на себе відповідальність за власне життя, стаючи не лише його автором, а й творцем самої себе. Авторство, що базується на процесах інтерпретації та реінтерпретації життєвого досвіду, передбачає створення проекту «Я» та постійне його відображення, перевизначення, добудовування у дискурсі, насамперед в автонаративах, які, асимілюючись у смисловий простір особистості, створюють неповторну життєву історію. Це, у свою чергу, передбачає постійну інтерпретацію, осмислення особистістю власних життєвих ситуацій, подій, своєї поведінки. Особистісний проект можна тлумачити як осмислену версію людського буття. Обраний проект стає «смисловою домінантою», базисним центром смислоутворення, визначаючи значимість усього, що відбувається з людиною, та відкриваючи перспективи подальшого особистісного зростання.

Проект власного Я, на думку Чепелева, базується на соціокультурних зразках, а також на наявній в особистості концепції себе і свого життя, яка, з одного боку, задає зміст проекту, з іншого – вибудовує обмеження задуму та можливостей його реалізації. (Чепелева, 2016:28).

Уявлення про себе, свої можливості, самосприйняття визначають зміст життєпроекування, впливають на розвиток позитивного самовідношення та самосприйняття людей, стають психологічною основою подальшого життєпланування. (Васильченко & Бацман, 2022:47).

Образ Я є складним інтегративним особистісним утворенням, основна функція якого – фіксація системи уявлень особистості про себе та на основі цих уявлень формується самовідношення та самостворення особистості до себе. Образ «Я» включає три головні виміри: «актуальне Я» – те якою людиною бачить себе в даний момент; «бажане Я» – те якою б людиною хотіла себе бачити; «Я, яке презентується іншим» – якою людиною показує себе іншим. Усі три виміри співіснують у особистості, забезпечуючи її цілісність та розвиток.

Образ «Я», можливі «Я» – це те, що запускає «Я» у дію, намічає ймовірний курс дій. Можливі «Я» – це когнітивні мости між сьогоденням та майбутнім. Образ Я – це набір уявлень про себе, які людина має в даний момент. Це – постійно активний масив знань про себе, що змінюється. Він змінюється в залежності від того, яке з цих уявлень було активізовано відповідними соціальними обставинами та від того, які уявлення були активізовані індивідом у його відгуку на поточний досвід. Образ «Я» розглядається як набір всіх знань і уявлень про себе, він включає в себе «хороші Я», «погані Я»; «Я», яких людина боїться і «Я», яким воно має бути та ін. Подібні уявлення про себе постійно доступні для усвідомлення і змін.

У сучасних психологічних дослідженнях висвітлюється роль образу «Я» як узагальненого механізму саморегуляції особистості. Доводиться, що саме образ «Я» забезпечує самототожність (ідентифікацію), особистісну відповідальність, породжує почуття соціальної причетності. Механізм саморегуляції власного «Я» виявляється у вербалізованій формі: власного бажання – «я хочу», усвідомлення своїх можливостей – «я можу», вимогливості – «мені потрібно», цілеспрямованості – «я прагну».

Життя є постійне випробовування людського «Я», постійне змагання особистості за себе і за позаособистісні, трансцендентні цінності, в яких вона втілюється, і які втілюють у собі смисли її буття.

Зарубіжні дослідники вважають, що, переживаючи складні ситуації в житті, образ «Я» змінюється. Якщо людина не в змозі витримати травмуючи подію, підтримати плинність та послідовність власного життя вона буде наратив втрати. У такому випадку відбувається відмова від смислотворчої та проєктувальної діяльності, що призводить до втрати себе як особистості, втрати свого «Я», відмови від власного досвіду, його перетворення. В таких «наративах втрати» не існує ніякої послідовності і людина не здатна виразити себе. (Crossley, 2000).

У той же час, активна творча, альтруїстична діяльність особистості є важливим чинником позитивних змін й трансформації образу «Я». Через творчість, яка з точки зору І.В. Яворської-Ветрової, виступає інструментом духовності, особистість здатна розв'язувати актуальні задачі в системі координат простих норм моралі, у різних сферах діяльності. Саме психологічна готовність до творчої діяльності, на думку дослідниці, впливає на формування адекватної, позитивної Я-концепції (власного Я-образу). (Яворська-Ветрова 2019:338-348).

Висновки. Отже, створення власного Я-образу відбувається під впливом різних подій та життєвих ситуацій, в яких людина по-різному діє і оцінює свої дії. Важливим чинником виступає діяльність, якою людина

займається і від якої залежить зміна поглядів на себе, на власні здібності і можливості, вибудовування своєї історії життя, за якою здійснюється конструювання власної ідентичності, адекватної власному задуму.

Список використаних джерел

1. Васильченко О., Бацман Є. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*. No 3 (67), Київ, 2022, URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152>, С.147.

2. Чепелева Н.В. Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах. *Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка*. Київ, 2016 С. 28.

3. Яворська-Ветрова І.В. Система ставлень особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ : Видавництво «Фенікс», 2019. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 26. С.338–348

4. Crossley M.L. *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Open university press. Philadelphia, 2000.

Н.С. Славіна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

В.В. Роїк

студент 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Самооцінка починає розвиватись уже в ранньому віці розвитку людини. Але тільки в підлітковому віці починає формуватись істинна самооцінка – оцінка людиною самої себе, де перевага віддається критерієві свого внутрішнього світу, обумовлена власним Я. Відомо, що найбільш очевидні зміни в змістовній стороні самооцінки підлітків. Це пояснюється тим, що саме в цей період, досить короткий за своєю тривалістю, спостерігається різкий перехід від фрагментарного й недостатньо чіткого

бачення себе до відносно повної, всеосяжної Я-концепції. Так, кількість якостей, які усвідомлює у собі старший підліток, у два рази більша, ніж у молодших школярів. Старшокласники в оцінці себе вже здатні охопити майже всі сторони власної особистості – їх самооцінка стає все більш узагальненою. Крім того, удосконалюються також і їхні судження щодо своїх недоліків.

Судження підлітків про себе передають їхній настрій, відчуття радості буття. Вони розкривають себе в категоріях, які відображають їх навчальну діяльність, улюблені заняття, інтереси, захоплення; орієнтовані на ідеальну самооцінку, але розрив між їх реальною та ідеальною самооцінкою для багатьох з них не виступає якоюсь травмою. На основі різних досліджень встановлено, що у змісті самооцінки підлітків превалюють головні моральні риси – доброта, чесність, справедливість. Досить високий рівень самокритичності підлітків дозволяє їм визнавати в собі багато негативних якостей, усвідомлювати необхідність їх позбутися.

Так, формування самооцінки – характерна риса особистості підлітка. Особливості самооцінки впливають на всі сторони його життя: емоційне самопочуття і взаємини з оточуючими, розвиток творчих здібностей, і успіхи в навчанні. За низької самооцінки підліток недооцінює свої можливості і прагне до виконання тільки найпростіших завдань, що заважає його самоствердженню. Чим вищий ступінь самоприйняття, тим більше підліток вірить у свої власні можливості, успішне завершення починань і тим більших успіхів у підсумку досягає. Однак неадекватно завищена самооцінка також може служити джерелом особистісних проблем. Крім того, самооцінка виступає показником можливих психологічних проблем окремих учнів і взаємин у колективі. Оскільки для підлітка переважно референтною групою є шкільний колектив, проблеми в навчальній діяльності найчастіше виникають саме через невідповідний статус особи в групі в сукупності (а також через або внаслідок) з неадекватною самооцінкою.

Незважаючи на наявні численні дослідження самооцінки в дитячому віці, її вважають новоутворенням підліткового періоду. Дослідники одностайні в описах особливостей самооцінки дітей цього віку, відзначаючи її ситуативність, нестійкість, схильність зовнішніх впливів у молодшому підлітковому віці і велику стійкість, багатосторонність охоплення різних сфер життєдіяльності в старшому підлітковому періоді. У процесі розвитку самосвідомості центр уваги підлітків усе більше переноситься від зовнішнього боку особистості до її внутрішньої сторони, від більш-менш випадкових рис до характеру в цілому. З цим пов'язані усвідомлення, іноді перебільшення своєї своєрідності й перехід до духовних, ідеологічних

масштабів самооцінки. У результаті людина самовизначається як особистість на більш високому рівні.

Чимало дослідників відзначають поступове збільшення адекватності самооцінки в підлітковому віці, пояснюючи це тим, що підлітки оцінюють себе нижче за тими показниками, які представляються їм найважливішими, і таке зниження вказує на більший реалізм, у той час як дітям властиво завищувати оцінку власних якостей.

У деяких дослідженнях виявлено, що немає значних відмінностей між дівчатками і хлопчиками в здатності до адекватного самооцінювання. Однак здатність адекватно оцінювати інших у дівчаток вища, що пояснюється їх більшою цікавістю до оточуючих. Але слід зауважити, що перенесення знань про оточуючих на своє «Я» у дівчаток не перевищує, а може бути, дещо відставали від аналогічної здатності в підлітків-юнаків. Адекватна самооцінка – реалістична оцінка людиною самого себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків. Вона дозволяє суб'єкту поставитися до себе критично, правильно співвіднести свої сили із завданнями різної складності та вимогами оточуючих. Завищена само- оцінка означає неадекватне завищення в оцінюванні себе суб'єктом, а занижена самооцінка – неадекватне недооцінювання себе суб'єктом. Психологічна стійкість – стійкість особистості до впливів соціального середовища, у тому числі до впливів суб'єктів міжособистісної взаємодії.

Висновки. Ми впевнені, що однією з основних особливостей, яка характеризує самооцінку підлітків, є емансипація їх самооцінки, тобто прагнення формувати її незалежно від оцінок інших людей. Усе-таки слід визнати, що людина завжди знаходиться в різного роду соціальних взаємодіях, і їй неможливо уникнути певної залежності від оцінки найближчого оточення. Науковцями підтверджено, що тепле, уважне ставлення батьків є основною умовою формування й подальшого підкріплення позитивної самооцінки підлітків. Негативний підхід має зворотну дію: такі діти, як правило, сфокусовані на невдачах, вони бояться ризикувати, уникають участі у змаганнях; їм притаманні такі риси характеру, як агресія і грубість, а також високий рівень тривожності.

Список використаних джерел

1. Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Дрогобич : Відродження, 2001. 287 с.
2. Світлична С.П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників. *Педагогіка та психологія*. Вип. 20. 2002. С. 127–134.

Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі

А.В. Чумак

аспірант,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,

Дніпро, Україна

Науковий керівник: **О.В. Діса**

кандидат психологічних наук, доцент,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,

Дніпро, Україна

ВПЛИВ ПОДІЙ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ НА ФОРМУВАННЯ МОВЛЕННЕВОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ

Соціально-політична нестабільність, війни, революції та інші глобальні історичні події, які загрожували розпаду держави завжди залишають свій відбиток на суспільстві, культурі і масовій свідомості, формуючи у людей певне світосприйняття, цінності, характер міжособистісної взаємодії тощо.

Найактуальнішим питанням на сьогоднішній день постає проблема трансформації мовлення, яке завжди було «чутливим» до стресогенних стимулів та суспільних подій. Під час війни міжособистісна комунікація українського народу зазнала значних змін: з'явилися нові лексичні тенденції, поширилося застосування вербальної агресії у вигляді ненормативної лексики та гасел з її елементами, актуалізувалася експресивна функція мовлення. На даному етапі психологічні механізми та фактори породження деструктивної мовленнєвої поведінки є недостатньо висвітленими у роботах науковців, тому потребують ретельного аналізу та подальшого дослідження.

«Легалізація» та поширення деструктивних моделей мовленнєвої поведінки може бути детерміновано різними чинниками, у тому числі військовими подіями. Зауважимо, що неконтрольований потік вербальної агресії у вигляді застосування ненормативної лексики під час глобальних історичних потрясінь є природнім явищем, яке слугує для розрядки психологічної напруги, прагнення відповісти на моральне та фізичне насилля, а також є інструментом домінування над ворогом (Гарлицька, 2018 : 1).

Актуалізація деструктивної мовленнєвої поведінки особистості має зв'язок з провідними типами психологічних захисних механізмів, які людина несвідомо використовує при наявності стресових подразників. Українські дослідники В. Шевченко, А. Оганян встановили, що особистості з провідними захисними механізмами проєкції та заперечення схильні найчастіше використовувати фізичну та вербальну агресію. Авторами зазначено наступну тенденцію: чим частіше людина ігнорує наявність психотравмуючої ситуації, тим більше буде простежуватися намір

застосовувати вербальну агресію проти інших з метою ображення та приниження (Шевченко & Оганян, 2016 : 5).

Слід звернути увагу на те, що соціально-політичні події обумовили появу нових лексичних одиниць, які застосовуються у процесі міжособистісної комунікації. Це свідчить про деякі зміни лінгвопсихологічного середовища в країні. Вчена О.А. Спис зазначає, що під час війни українці створили низку неологізмів (новостворені лексичні одиниці здебільшого шляхом поєднання двох слів) для позначення супротивника. Для прикладу: шляхом злиття двох іншомовних слів (*раша* та італ. *фашисти* утворилася лексема *рашисти*, що асоціюється з фашистами (Спис, 2022 : 4).

Межа між нормативністю та ненормативністю мовлення може зміщуватися в залежності від обставин, ситуації, контексту, історичної епохи тощо. Як наслідок – заборона на застосування грубих непристойних слів зникає. Наприклад, гасло-інвектива (інвективна лексика від лат. *Invective* – образливі слова, лихослів'я, непристойні жести) – «*Руський воєнний корабль іди на...*» стала фразою-символом боротьби українського народу проти російської агресії, гаслом непереможності духу та об'єднання народу проти спільного ворога (Салтовська & Салтовська, 2022: 3). З цієї причини даний вираз не сприймається, як недоречний або табуований.

Історія свідчить, що ненормативна лексика не завжди трактувалася як суто негативне соціально-психологічне явище. Це яскраво продемонстрував І.П. Котляревський, який в епоху заборони й притиснення української мови та культури з боку російської імперії започаткував розвиток нової української літератури та відродив культурну спадщину нашого народу. Більше того, видатний письменник спростував поширену у той час тезу, що українська мова має статус «наречія языка великорусского», довівши, що ця мова придатна для використання в серйозних жанрах художньої літератури. У своєму творі письменник застосовує ненормативну та просторічну лексику тим самим, роблячи твір «живим», близьким до народу. Нижче наводимо приклад використання ненормативної та просторічної лексики І.П. Котляревського у поемі «Енеїда»:

*«...Но зла Юнона, суча дочка
Розкудкудакалась, як квочка,
Енея не любила – страх...»*
*«...Побачила Юнона з неба,
Що пан Еней на поромах,
А то шепнула сука Геба,
Юнону взяв великий жах...»*
*«...Венера, не послідня шльоха,
Проворна, враг її не взяв...»*

Як стверджують С.О. Опейда, А.В. Сергієва, вихід поеми у світ став визначною подією, оскільки вона була однією з перших спроб перетворити живу простонародну мову на літературну та укріплювала національну ідею (Опейда & Сергієва, 2021 : 2). Окрім цього, порівняння сучасних подій та періоду кінця XVIII ст. (часи діяльності І.П. Котляревського) в історії України дозволяють провести деякі паралелі: обидва періоди характеризуються соціально-політичною нестабільністю, прагненням зберегти свою національну та культурну спадщину, а також змінами в українській лінгвокультурі та мовленнєвих нормах.

Підсумовуючи вищесказане, відзначимо, що російсько-українська війна, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, вплинула на різні аспекти життя українців, «активізувавши» патріотичне піднесення, національну самоідентифікацію та єднання нашого народу для протистояння ворогові. Спостерігаються значні зміни когнітивних установок, світосприйняття та масової свідомості суспільства; водночас відбувається реконструкція лінгвокультурних концептів через зміщення межі між нормативним та ненормативним мовленням.

Висновки. Вираження своїх негативних емоцій шляхом застосування ненормативних мовленнєвих конструктів є природнім механізмом, що слугує інструментом полегшення свого напруженого стану, викликаного умовами війни. Однак, деяка «користь» нецензурної лексики втрачається з підвищеною частотою її використання, і може трансформуватися у доволі небезпечний лінгвопсихологічний простір. Варто пам'ятати, що в цьому просторі формується мовленнєва поведінка дітей і підлітків, відбувається засвоєння норм і правил спілкування з оточуючими. У зв'язку з цим важливо мінімізувати поширення певної атрибутики з нецензурними виразами, припинити транслювати негативні зразки мовленнєвої поведінки з боку діячів культури та ЗМІ для того, аби зберегти нашу висококультурну спадщину.

Список використаних джерел

1. Гарлицька Т.С. Формування мовного оточення міста під впливом лінгвокультурних та соціально-політичних чинників. *Наукові записки*. 2018. №164. С. 12–16.

2. Опейда С.О. Літературний внесок І. Котляревського в національне відродження. *Українська національна революція 1917-1921 рр. – досвід та уроки боротьби за державність*: зб. Матеріалів Всеукраїнського наукового форуму, 25 лист. 2021 р. Харків : ХНУР, 2021. С. 87–88.

3. Салтовська Н., Салтовська Д. Національні політичні гасла супротиву періоду повномасштабної агресії 2022 року. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Літературознавство. Мовознавство. Фольклористика*. Київ, 2022. № 2 (32). С. 68–71.

4. Спіс О.А. Експресивна функція як один з важливих чинників зміни української лексики під час війни. *«Боголібські читання»* : матеріали II Міжнар. науково-практ. конф., м. Переяслав, 16 верес. 2022 р. Переяслав, 2022. С. 67–70.

5. Шевченко В., Оганян А. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1 (16). С. 235–239.

Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

О.О. Гоцуляк

студентка 1 курсу магістратури ОП Політична психологія,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

Ю.Р. Брижак

студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

**ДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В
СИТУАЦІЇ МІГРАЦІЇ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Поняття «міграція» використовується в науці для опису процесів мобільності та територіального переміщення населення. Через велику різноманітність розуміння поняття Вереїна Л.В. сформувала класифікацію визначень, яка містить сімнадцять підхідців до визначення. Сам розріз поняття йде з «міграціології», яка займається вивченням соціально-економічних передумов переміщення населення (Вереїна, 2003). Всі різновиди переміщення населення визначається, як «міграція», що відповідає визначенню Міжнародної організації з міграції.

Представники нової економічної теорії міграції визначають два основних підходи до визначення міграції: фактори та причини переміщення, а також детальний розгляд самопідтримки переміщених (Злишков, 2016). У свою чергу Климчук В. визначає три стадії, які переживає переміщена особа та визначають завершення даного процесу: підготовчий етап, основний етап (факт міграції), заключний етап (адаптація) (Климчук, 2021).

Згідно публікації Організації Об'єднаних націй можна виділяти 5 типів міграції в залежності від причин переміщення, до таких причин можна віднести: освіту; трудову діяльність; об'єднання сім'ї; отримання постійного місця проживання; вимушену міграцію (Злишков, 2016). Головний центр дослідження проблем мігрантів Оксфордського університету поділяє міграцію на два види, а саме зовнішню (закордон) та внутрішню (всередині країни). Грись А. виокремлює вісім типів міграції: тимчасове переміщення, бізнес-трудова переміщення, нелегальне переміщення, біженці, пошук притулку, вимушені до переміщення, члени сім'ї, що вже є переміщеними, репатріанти, які повернулися назад після переміщення (Грись, 2018).

Згідно сучасних наукових джерел переміщення або міграцію можна класифікувати за наступними якостями: відстань (закордон, всередині країни), ціль (трудова, економічна, політична), правовий статус (легально,

нелегально). Найбільш повним визначенням є пояснення Міжнародною організацією з міграції: «Міграція – це процес переміщення через міжнародний кордон або в межах країни, що охоплює все різноманіття пересування в незалежності від тривалості, змісту та причин» (Грись, 2018).

Наразі в науковій літературі можна зустріти деяку плутаність щодо визначення понять «мігрант», «біженець» та «переселенець». Таким чином важливим аспектом є уточнене виокремлення відмінностей між поняттями «біженець» та «переселенець». Перше поняття відображає осіб, які у наслідок політичного, релігійного або етнічного переслідування, тобто змушені покинути кордон держави. Останні мають дещо вимушений характер пресування у наслідок прямої загрози власному життю чи життю близьких. До основних факторів відмінності цих понять можна віднести: особливості життєвої ситуації; мотивація особи, яка переміщується; адаптаційні можливості людини на новому місці проживання.

Головним чинником у пристосуванні мігрантів до нових життєвих умов відіграють приймаючі громади, що мало підтвердження у низки досліджень, який визначає трьох фазову адаптацію вимушених мігрантів: орієнтування (нездатність вирішити наявну ситуацію та пошук найближчих можливостей адаптації); оцінка (оцінюється мігрантом власного нового оточення задля швидшого пристосування); сумісність (формування та підтримка взаємодії з соціальним оточенням) (Верейна, 2003).

Дослідники у своїй працях визначають ряд проблем, які з'являються у когнітивній сфері, а саме: проблеми пам'яті, уваги, сприймання, порушення мислення (Верейна, 2003). Мігранти демонструють високу потребу у психологічному комфорті, який не завжди підтримується у місцях пересування. Переїзд також впливає на аспекти сфери цінності, потреб та поведінкових проявів.

Соціальна адаптація відіграє роль адаптаційного механізму мігрантів. Це подвійний процес, який має орієнтацію на гармонізацію взаємодії з оточенням, таким чином йде вплив людини на соціум та вплив соціуму на людину. Класифікують соціальну адаптацію на два типу: вільна та вимушена (Зливков, 2016). Перша відповідає запропонованим можливостям соціального оточення пересунутою особи, яка у свою чергу немає конфлікту у власній системі цінностей. Остання адаптація має прояв після порушення системи цінностей та виступає не як можливість, а наявна потреба.

Зазначимо, що саме вимушена міграція формує більшу складність в процесі адаптації до нової соціальної ситуації. Йде взаємодія з більш глибокими структурами особистості, яке призводить до кризи ідентичності. Криза ідентичності – симптомокомплекс прояву проблематики спричиненої особистісними змінними у наслідок культурного або соціального шоку.

Також велика кількість авторів визначають важливість суб'єктивного благополуччя, яке визначає аспекти якості життя особистості та звісно новопереміщених осіб. Дослідники у своїх працях привертають увагу до: формування позитивних зв'язків з оточуючими; займатися активною громадською діяльністю; психологічне та фізичне здоров'я; інтеграція людини у нове місце; комунікація; цілісність особистості (Грись, 2018).

У науковій літературі з проблематики вимушеного переселення можна зустріти поняття переадаптація, яку визначають як процес привикання особистості до нових умов життя у ході переживання надзвичайної ситуації (Вереїна, 2003). Попри все треба визначити, що внутрішньо переміщені особи мають внутрішній потенціал, який є важливим у ефективному соціальному середовищі країни. Поняття «адаптація» та «інтеграція» є предметом дослідження в багатьох галузях, так можна зазначити важливість їх визначення на рівні психологічного, соціологічного, економічного, політичного знання.

Малиновська О.А. визначає «інтеграцію» як певну структуру та низку процесів, котрі у свою чергу впливає на формування відношень між компонентами та різними рівнями функціонування соціальних систем. Таким чином забезпечує гармонійне функціонування кожної ланки соціальної системи. Інтеграція виходить з положення про наявність внутрішньої потреби кожної людини прийняття себе та навколишніх для уникнення чи подолання наявних соціальних криз особистості (Малиновська, 2018).

Зливков В.Л., визначаючи людину як невідмінну утворюючу частку суспільства, зазначає важливість соціальної інтеграції, як залежності людини від соціального та потребу оцінювати себе як частини всезагального функціонування (Зливков, 2016). Керівні принципи у вирішення проблематики ВПО визначає ряд стратегій, до яких можна віднести: повернення до дому; реінтеграція; зміна місця переміщення. При цьому всі стратегії є доцільними при тимчасовому характері переміщення. Так, УВКБ ООН (Управління Верховного комісара ООН) щодо справ мігрантів виділяють три провідні форми інтеграції ВПО: місцева інтеграція; інтеграція у новому місці; реінтеграція та повернення до первинного місця.

У свою чергу МОМ (Міжнародна Організація Міграції) визначає інтеграцію, як активний процес взаємовпливу, що відображає міграцію та приймання зі боку населення переміщення. Інтеграція в критерії успіху визначає великий пласт умов дотримання, хоча кожна країна має різні умови такої інтеграції, що обумовлено крос-культурними особливостями. Важливими ролями у якісній інтеграції відіграють самі мігранти, законодавчий уряд, благодійні та місцеві організації, а також саме населення місця переміщення. Важливо зазначити, що не існує всезагальної універсальної моделі інтеграції переміщених закордон або ВПО. Завдяки

індуктивного способу концептуального буде визначено наявність успіху інтеграції взагалі.

Можна виділити десять провідних компонентів інтеграції та сфери інтеграції, а саме: зайнятість; проживання; освіта; здоров'я та медицина; громадянство та права; соціальна згуртованість; культурно-мовні бар'єри.

У розгляді процесу адаптація та інтеграція є активними взаємовпливаючими механізмами, які дуже близько функціонують. У розрізі результату можна казати лише за рівень адаптованості чи інтегрованості, яка визначає якість попереднього рівня.

Також слід мати на увазі багату варіативність фокусування процесу інтеграції особистості, до таких можна віднести:

- соціально-психологічні особливості переміщених;
- дослідження суспільства місця переміщення;
- аналіз наявних можливостей;
- встановлення взаємодії між мігрантами та населенням.

Психологічні особливості інтеграції ВПО представлені у праці Малиновської О.А., яка визначає фактори активного розвитку цінностей у розрізі інтеграційних можливостей, а також позитивний вплив на спільну ітерацію соціокультурного середовища. Автор також охарактеризовує найважливіші компоненти взаємодії між функціонуючими частинами соціуму саме соціально-культурно-психологічні особливості сприймання людей між собою (Малиновська, 2018).

Існує думка, що негативний вплив на уявлення про ВПО може бути спричиненим формуванням негативного образу з боку ЗМІ, або навпаки через відсутність представлення позитивних якостей. Дослідники визначають три типи образів, які є найбільш розповсюджені серед населення, а саме:

- негативний образ, який визиває тривогу, страх перед населенням;
- образ співчуття до мігрантів через складності життєвої ситуації;
- визначає рівноправність між всіма членами суспільства, але має найменше відображення серед населення та немає підкріплення у масовій інформації (Климчук, 2021).

Також провідним критерієм якості адаптації або інтеграції є визначення рівня задоволеності будь-якого члена суспільства будь-якої іншої частки власної життєдіяльності, а також рівень прояву підтримки громади місця переселення.

Останній аспект повинен включати готовність осіб до невдач в отриманні підтримки з боку громад та внутрішній потенціал у активному перетворенні наявної життєвої ситуації та наслідки її вирішення.

У брифінгу ООН Україна було визначено найефективніші шляхи формування ефективною та успішною інтеграції, яке включає у собі:

- фіксування на рівні офіційної реєстрації статусу та потреб людини;

Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі

- збільшення розміру фінансування для мігрантів;
- надання прав наявних у конкретному місці переселення;
- збільшення житла для мігрантів.

У такому випадку процес успішної інтеграції особистостей мігрантів у місцеве суспільство є процесом усвідомлення та взаємодопомоги мігрантів та населення місця переселення. Результат такого процесу є активне пристосування часток соціуму один до одного, що визначається повним взаємоприйняттям.

Список використаних джерел

1. Вереїна Л.В. Формування позитивної емоційної орієнтації «Я-образу» засобами психокорекції : автореф. канд. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2003. 28 с.
2. Грись А. Образ-Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів : електронний ресурс. URL : <http://lib.iitta.gov.ua>.
3. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 115–132.
4. Климчук В. Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей : рекомендації для місцевих органів влади. Київ : ВАІТЕ, 2021. 32 с.
5. Малиновська О.А. Міграційна політика: глобальний контекст та українські реалії : монографія. Київ : НІСД, 2018. 472 с.

Н.Є. Гоцуляк

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

Я.В. Проданчук

магістрантка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОБМЕЖЕНЬ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних наукових працях психологів широкого використовуються категорії, які служать для характеристики структури особистості. До них можна віднести такі поняття, як «психологічний простір», «межі особистості», «психологічна дистанція», «бар'єри» та інші поняття. Одне з найважливіших завдань, яке людина вирішує у своєму розвитку – завдання стати окремим і автономним суб'єктом власного життя, автором свого

власного життєвого проекту. Це означає, в першу чергу, що вона, взаємодіючи, вступаючи в комунікацію і діалоги з іншими людьми і продуктами їх діяльності, в змозі відокремити себе від них і створити свої індивідуальні межі, які допоможуть їй сформувати і сконструювати власну особу (Григор'єва, 2013 : 16).

Згідно з тлумачними словниками, межа – це реальна або уявна вертикальна поверхня, що розділяє різні території і визначає межі поширення суверенітету; це лінія розділу між територіями, рубіж, межа і допустима норма; кінець і початок. У контексті психологічної рефлексії під межами особистості розуміють осмислення і прийняття власного «Я» як окремого від інших, усвідомлення своєї автономності і суверенності. В психології особистості широко досліджується поняття «психологічні межі особистості». Це поняття служить для опису, трактування широкого кола особистісних проблем: психологічного комфорту особистості, шляхи досягнення особистісного зростання, особливості формування сприятливих стосунків в сім'ї, нюанси дитячо-батьківських стосунків, проблеми залежностей, тощо. Таке широке застосування поняття «межі особистості» в психокорекційній та психотерапевтичній практиці вимагає його теоретичного обґрунтування та розробки діагностичного інструментарію.

У своїй праці О.В. Григор'єва (Григор'єва, 2006) та А. Грись (Грись, 2018) дають наступне визначення поняттю «психологічні межі особистості»: психологічне утворення, що виникає в результаті взаємодії або встановлення паритетних відносин між прагненням зберегти спонтанність й автентичність та необхідністю соціальної адаптації.

Межі простору диктують ставлення до малого й великого соціуму – родини й друзів, соціальної групи, етносу, людства, і сприйняття соціуму як «свого» або «чужого», визначають можливості для прояву конструктивних, життєтворчих тенденцій, що проводять людину через прозорі для неї соціальні межі. У протилежному випадку ці межі можуть блокуватися, обмежуючи поле самоактуалізації особистості за допомогою виникнення ксенофобії різного масштабу – від життєвої агресивності до нетерпимості в масштабах соціальноетнічних груп. Міра переживання «свого» і «чужого» визначає здатність особистості до діалогу й спільної творчості в будь-якій сфері життєдіяльності.

Межа – це те, що відокремлює людину від оточення. Це тонка межа, проведена в нашому розумінні і відчутті нас самих, як окремих особистостей. Вона невидима, її можна тільки відчувати. Власне межа – це розуміння, де твоє, а де чуже. Психологічний простір людина охороняє від спроб вторгнення у свій власний внутрішній світ. Так людина підтримує власну безпеку, свободу і незалежність. Межі особистісного простору визначають її ставлення до суспільства та інших людей (Верейна, 2003).

Проблема формування і розвитку психологічних меж особистості – це проблема самовизначення і співвіднесеності внутрішнього світу і світом, що оточує. Варто зазначити, що межі характеризуються рухливістю, динамічністю, саме ця ознака забезпечує психологічну рівновагу особистості в різних ситуаціях і умовах. Межа з одного боку виступає як захист психіки від руйнівних зовнішніх впливів, а з іншого – пропускає всі необхідні для нас енергії (Вереїна, 2003).

Психологічно здорова особистість має одночасно стійкі і динамічні межі, саме тому здатна гнучко будувати відносини з іншими і бути незалежною. Оптимальні межі особистості дають право самовиражатися, або, навпаки, відмовлятися виражати відкрито свої почуття, бути самим собою. Психологічна межа має важливе значення в процесі міжособистісного спілкування та сприйняття людьми один одного. Природно, що без чітко визначених комфортних меж люди відчують значні проблеми в повсякденному житті, у відносинах з рідними і близькими, колегами, оточенням та ін.

Виділяють такі типи особистих меж. 1. М'які межі – коли людина зливається з іншими людьми. 2. Губчасті – особистісні межі, які нібито вбирають чуже. Люди з такими межами невпевнені в собі та своїх почуттях, вони спираються на погляди та думки оточуючих. 3. Жорсткі – людина в усіх ситуаціях не змінює свій психологічний простір. Хто намагається порушити його – отримує жорстку відсіч. 4. Гнучкі, які змінюються залежно від ситуації (Григор'єва, 2013).

Психологічні межі особистості можуть бути порушені іншими людьми. Це може траплятися в наступних випадках:

- звинувачення з боку інших людей у своїх проблемах;
- контроль над поведінкою особистості з боку оточуючих;
- поради від інших як треба щось робити, чи взагалі, як треба жити;
- нав'язані установки щодо відношення до певних людей та подій;
- негативні оцінки оточення щодо зовнішності, поведінки або особистісних рис (Григор'єва, 2006).

У повсякденному житті це виражається в поведінці: люди беруть чужі речі, сідають на місце інших, користуються не своїми грошима, не віддають борг, маніпулюють іншими. Людина, у чий межі вторглися інші, відчуває страх, гнів, фрустрацію, намагається уникнути подальшого спілкування. Якщо межі слабкі, у них вторгаються досить регулярно, така людина відчуває досить сильний стрес, вона не може адекватно захистити себе від нападу. Такі люди відчувають особистісну неуспішність, звинувачують себе у всіх невдачах та негараздах. Випадок, в якому у людини жорсткі межі передбачає один, незмінний стиль поведінки незалежно від обставин простору, часу та людей, з якими така особистість взаємодіє, що є показником відсутності гнучкості чи ригідності особистості. Гнучкі ж межі, в свою чергу дозволяють

людині змінювати свою поведінку в залежності від свого оточення, від зовнішніх та внутрішніх суб'єктивних факторів.

Список використаних джерел

1. Григор'єва О.В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 8–13.

2. Григор'єва О.В., Курилюк Т.І. «Топографічна» структура особистості та можливості її дослідження. *Актуальні проблеми сучасної психології*: матер. V звітно-наук. конф. проф.-виклад. складу та студентів. Волинськ. держ. ун. ім. Лесі Українки, 2006. С. 129–140.

3. Грись А. Образ-Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів : електронний ресурс. URL : <http://lib.iitta.gov.ua>.

4. Вереїна Л.В. Формування позитивної емоційної орієнтації «Я-образу» засобами психокорекції : автореф. канд. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2003. 28 с.

Dr hab. Urszula Gruca-Miąsik, prof. UR

Katedra Badań nad Niepełnosprawnością
Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Rzeszowski

ZNACZENIE RODZINY W ROZWOJU KOMPETENCJI EMOCJONALNO-SPOŁECZNYCH

W polskiej literaturze przedmiotu, dotyczącej problematyki rodzinnej, często pojawia się stwierdzenie, iż rodzina jest dla człowieka pierwszą i podstawową grupą społeczną, gdyż jako grupa pierwotna zaspokaja podstawowe potrzeby i wymusza wzajemne współdziałanie członków danej rodziny. Wielu badaczy uważa również, że rozwój jednostki zależy od środowiska, w którym się wychowywała, bowiem proces wychowania społecznego i emocjonalnego «odbywa się w zastanym przez dziecko społeczno-kulturowym kontekście życia rodzinnego, na który składa się pełność rodzinny, dietność, atmosfera rodzinna oraz praca zawodowa rodziców»⁴⁶. Taki sposób rozumowania, wydaje się, że może prowadzić do konstatacji, iż uwarunkowania rodzinne determinują kształtowanie społecznych jak również emocjonalnych kompetencji człowieka, które są niezbędne do odnalezienia się w dzisiejszej rzeczywistości społecznej.

Warto zastanowić się, czy alternatywne formy życia rodzinnego jak: monoparentalność, która może występować «w trzech przypadkach: śmierci jednego ze współmałżonków, rozwodu lub separacji lub też w wyniku niezamężnego rodzicielstwa, w tym także adopcji dziecka przez osobę samotną»⁴⁷,

⁴⁶ E. Budzyńska, *Rodzina środowiskiem wychowania prospołecznego*, [w:] *Rodzina źródło życia i szkoła miłości*, (red.) D. Kornas-Bieli, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 2001, s. 259-260(253-266).

⁴⁷ W. Śmigielski, *Modele życia rodzinnego. Studium demograficzno-społeczne na przykładzie łódzkiej młodzieży akademickiej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 73.

małżeństwa partnerskie, kohabitacje, czy inne, które coraz częściej występują w naszym społeczeństwie, pozwalają rozwinąć kompetencje emocjonalno-społeczne u dzieci.

Maria Oleś uważa, iż dzieci wychowywane bez ojca nie znajdowały wystarczającego oparcia i «mogą w sytuacjach społecznych przejawiać większy lęk i brak pewności siebie albo – na zasadzie kompensacji – tupet i siłę przebicia»⁴⁸. Z innej perspektywy, brak matki, szczególnie w pierwszych trzech latach życia, jest poważnym niebezpieczeństwem na drodze do osiągnięcia przez dziecko prawidłowego rozwoju emocjonalnego i społecznego, gdyż wówczas powstają pierwsze zręby wychowania. Rodzina niepełna, która powstała na skutek separacji, rozwodu albo śmierci może, ale wcale nie musi doprowadzić do zaburzeń procesu uspołeczniania, jeśli zaistnieją dobre warunki wychowawcze ułatwiające kompensację braku jednego z rodziców. Najmniej korzystna sytuacja wychowawcza występuje w rodzinach, w których rozbieżność jest poprzedzana konfliktami między rodzicami. Taka atmosfera wpływa źle «na psychikę dziecka. Może też być przyczyną zaburzeń w zachowaniu wyrażonych poprzez agresję, wagary czy też ucieczki z domu, prowadzić do długotrwałych lęków i wywoływać stany depresyjne»⁴⁹.

Powyższe nieliczne przykłady wydają się potwierdzać tezę, iż najbardziej prawidłowy rozwój zarówno społeczny jak i emocjonalny zapewnia człowiekowi prawidłowo funkcjonująca rodzina, gdyż to właśnie rodzice tworzą dziecku optymalne warunki do kształtowania kompetencji emocjonalno-społecznych.

Należy zauważyć jednak, że jest to bardzo ryzykowna teza, bowiem poddaje pod wątpliwość możliwość rozwoju kompetencji, na podobnym poziomie, dzieciom wychowywanym w rodzinach niepełnych.

Badacze powyższej problematyki zwracają uwagę na złożoność czynników rodzinnych, które wpływają na kształtowanie kompetencji społecznych i twierdzą, że ich poziom zależy od liczby rodzeństwa, różnicy wieku, płci. Ciekawe dane uzyskano z analizy materiału badawczego z 2021 roku otrzymanego w wyniku diagnozy przeprowadzonej przez studentów seminarium magisterskiego, wśród adolescentów ze szkół średnich, które ujawniły, że istotnymi czynnikami są: wykształcenie rodziców oraz ich zatrudnienie, natomiast nie wykazano korelacji ze strukturą rodziny.

Podsumowując, wydaje się, że istnieje pilna potrzeba prowadzenia badań z zakresu rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych i szukania uwarunkowań, które sprzyjają ich rozwojowi na wysokim poziomie.

⁴⁸ M. Oleś, *Rola rodziny w kształtowaniu umiejętności psychospołecznych u dzieci*, [w:] *Rodzina źródło życia i szkoła miłości*, (red.) D. Kornas-Bieli, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2001, s. 274(267-284).

⁴⁹ J. Izdebska, *Dziecko osamotnione w rodzinie. Kontekst pedagogiczny*, Trans Humana, Białystok 2004, s.

Н.М. Дідик

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

В.І. Співак

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи,
декан факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

Особистість – істота соціальна, вона формується у суспільстві, де засвоює відповідні соціальні норми та цінності, розвиває особистісні якості. Тривалий та складний процес включення індивіда до системи соціальних відносин, його активної взаємодії з оточенням, у результаті чого він засвоює зразки поведінки, соціальні норми і цінності, необхідні для його успішної життєдіяльності у суспільстві, називається соціалізацією.

Суспільство дає відповідні вимоги щодо розвитку особистості, сприяє розвитку соціально бажаних особистісних характеристик, що схвалюються у суспільстві. Також у суспільстві існують відповідні покарання за порушення людиною своєї поведінки, її відхилення від суспільних вимог. Тобто соціалізація є головним механізмом взаємодії особистості і суспільства, у процесі якого розвиваються характеристики особистості, що сприяють її суспільному існуванню. Соціалізація супроводжується вихованням, тобто цілеспрямованим впливом вихователя на учня, орієнтованим на формування в нього бажаних рис (Вікторова, 2017: 26).

Згідно з найпоширенішим визначенням, соціалізація (від лат. *socialis* – суспільний) – це процес входження індивіда в соціум у результаті активного засвоєння ним соціального досвіду, соціальних ролей, норм, цінностей, необхідних для успішної життєдіяльності в даному суспільстві (Зозуляк, 2015 : 24).

Соціалізацією називається процес засвоєння культури (норм поведінки, цінностей, ідей, правил, стереотипів розуміння) і формування соціальних якостей, завдяки яким людина стає дієздатним учасником соціальних зв'язків, інститутів та спільнот.

Соціалізація – це двосторонній взаємообумовлений процес взаємодії людини і соціального середовища, який передбачає як її включення у систему суспільних взаємин шляхом засвоєння соціального досвіду, так і самостійне їх відтворення, у ході якого формується унікальна, неповторна особистість (Зозуляк, 2015 : 25).

Соціалізація – явище культурно-історичне, його зміст, стадії та механізми мають історичний характер, відрізняється в межах різних культур, визначаються характером соціальної системи (Москаленко, 2013 : 73).

Соціалізація – це процес інтеграції індивіда в суспільство, у різноманітні типи соціальних спільнот (група, соціальний інститут, соціальна організація) шляхом засвоєння ним елементів культури, соціальних норм і цінностей, на основі яких формуються соціально значущі риси особистості. Соціалізація є процесом засвоєння особистістю зразків поведінки групи та суспільства, норм та цінностей. Це процес формування особистості, її життєвої позиції через вплив на людину системи навчання і виховання, сім'ї, ЗМІ, літератури, мистецтва.

Соціалізація – це процес, що передбачає взаємодію усіх сфер діяльності особистості; це процес формування особистості та включення її в соціум. Разом з тим, соціалізація не завершується періодом формування особистості, а продовжується усе життя людини, під час її засвоєння різних соціальних ролей (у професійних колективах, політичних організаціях, неформальних об'єднаннях та ін.)

На процес соціалізації особистості впливають умови, які називаються факторами, які об'єднуються у чотири групи:

1. Мегафактори (від англ. «мега» – «дуже великий») – космос, планета, світ, що в тій чи іншій мірі через інші групи факторів впливають на соціалізацію всіх жителів Землі.

2. Макрофактори (від англ. «макро» – «великий»), що впливають на соціалізацію країни, етносу, суспільства, держави.

3. Мезофактори (від англ. «мезо» – «середній»), що поділяють групи людей за місцевістю і типом селища, в яких вони живуть (регіон, село, місто); приналежністю до слухачів тих чи інших мереж масової комунікації (радіо, телебачення тощо); належності до певних субкультур.

4. Мікрофактори, до яких належать фактори, що безпосередньо впливають на конкретних людей – сім'я, сусіди, групи однолітків, виховні організації, різні громадські, державні, релігійні, приватні і контролюючі соціальні організації, мікросоціуми (Вікторова, 2017: 31).

Ці фактори виявляються у процесі соціалізації особистості у трьох стадіях:

- 1) дотрудова соціалізація (раннє дитинство, період навчання);
- 2) трудова соціалізація (активна участь у трудовій діяльності);
- 3) післятрудова соціалізація.

Розрізняють такі 3 види механізмів соціалізації: психологічні; соціально-психологічні; соціально-педагогічні.

Психологічні механізми соціалізації:

1. Імпринтинг – відкладення людиною на рівні підсвідомості і рецепторів образів, об'єктів, відчуттів, що мають для нього життєву

важливість.

2. Екзистенційний натиск – вплив на оволодіння мовами умов життя людини, а також підсвідоме засвоєння людиною соціальних норм життя.

3. Наслідування прикладів з реального життя або тим, які пропонують засоби масової інформації.

4. Ідентифікація – у взаємодії з впливовими особами або групами осіб ототожнює їх модель поведінки, норми, цінності зі своєю моделлю.

5. Рефлексія – ведення людиною внутрішнього діалогу, в якому він щось аналізує, заперечує або погоджується.

Соціально- психологічні механізми соціалізації:

1. Традиційний механізм соціалізації – засвоєння особистістю зразків поведінки, норм, поглядів традиційних для його близького оточення (сім'я, сусіди, друзі).

2. Інституційний механізм – людина взаємодіє з різними інституціями суспільства та організаціями, накопичуючи потрібні знання і досвід, які допомагають їй або вести себе так, щоб її соціальна поведінка була схвалена.

3. Механізм соціалізації стилізований працює тільки в рамках тієї субкультури, до якої належить людина і рівно настільки, наскільки ця субкультура і її члени значимі для людини.

4. Міжособистісний механізм соціалізації працює в процесі відносин людини з особами, які мають для неї вагомое значення (батьки, друг, доросла значима людина).

Соціально-педагогічні механізми соціалізації:

Традиційний механізм соціалізації (стихийної) – засвоєння людиною норм, еталонів поведінки, поглядів, стереотипів, що характерні для її родини і найближчого оточення (сусідського, приятельського та ін.).

Інституційний механізм соціалізації функціонує в процесі взаємодії людини з інституціями суспільства і різними організаціями, як спеціально створеними для її соціалізації, так і реалізуючими соціалізуючі функції паралельно зі своїми основними функціями (виробничі, громадські, клубні та інші структури, засоби масової комунікації).

Рефлексивний механізм соціалізації здійснюється через індивідуальне переживання і усвідомлення, внутрішній діалог, в якому людина розглядає, оцінює, приймає або відкидає ті чи інші цінності, властиві різним інституціям суспільства, сім'ї, одноліткам та ін. (Зозуляк, 2015 : 34-37).

Фази соціалізації:

1. Соціальна адаптація (притосування до нових умов) - вид взаємодії особистості із соціальним середовищем. Адаптація, як перша фаза соціалізації, є притосуванням індивіда до нових умов, соціальних ролей, норм, соціальних спільностей, груп, інститутів, умов функціонування різноманітних сфер суспільства.

2. Інтеріоризація – процес формування внутрішньої структури людської

Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі

психіки, тобто прийняття норм, цінностей у внутрішній світ людини.

Критеріями соціалізованості особистості є: зміст сформованих установок, стереотипів, цінностей, картин світу; адаптованість особистості, її типову поведінку, спосіб життя; соціальну ідентичність, незалежність особистості, впевненість, самостійність (Зозуляк, 2015 : 33).

Соціалізація залучає людину до соціального життя, завдяки чому вона отримує свій соціальний статус та соціальну роль. Соціалізація є довготривалим та багатоактним процесом, оскільки суспільство постійно розвивається. Разом з тим, під час життя багаторазово змінюються і людина, її погляди, звички, поведінка, соціальні ролі. Соціалізація допомагає реалізувати людині власні соціальні потреби, комунікативні навички, побудувати стосунки з іншими соціальним групами та інституціями, набувати соціальних характеристик та розвиватися як особистість.

Процес, зворотний соціалізації, називається десоціалізацією, внаслідок якої людина частково чи повністю втрачає засвоєні норми та цінності. Десоціалізація виникає через ізоляцію людини, обмеження її спілкування, незадоволення соціальних потреб та ін.

Список використаних джерел

1. Вікторова Л.В. Основи соціалізації особистості : навч. посібник для студентів ОС «Бакалавр» спеціальності 6.010106 «Соціальна педагогіка». Київ : «ЦП «КОМПРИНТ», 2017. 475 с.

2. Зозуляк-Слущик В. *Основи соціалізації особистості* : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ : НАІР, 2015. 218 с.

3. Москаленко В.В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013. 540 с.

О.І. Кононенко

доктор психологічних наук, професор,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
Одеса, Україна

КОНТАМІНАЦІЯ БІОЛОГІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО В КОНТЕКСТІ ПСИХОГЕНЕТИКИ

Унікальність, неповторність психологічної природи кожної людини – один з тих явних феноменів нашої психіки, які найбільш бурхливо обговорюються в сучасній психологічній науці. З давніх-давен беруть початок і інтуїтивне розуміння того, що люди психологічно не однакові, і весь час існує прагнення зрозуміти витоки цього розмаїття.

Роль і взаємодію факторів спадковості та середовища у формуванні індивідуальних відмінностей за психологічними та психофізіологічними

ознаками вивчає психогенетика. В останні роки до сфери психогенетичних досліджень включається і індивідуальний розвиток: механізми переходу з етапу на етап, і індивідуальні траєкторії розвитку. У більшості зарубіжних публікацій вважають за краще говорити про генетику поведінки людини, але суть від цього не змінюється, оскільки метою дослідження у будь-якому випадку є спроба з'ясувати, яким чином генетичні та середовищні (соціальні) фактори беруть участь у формуванні фенотипу. Саме при вирішенні питання співвідношення факторів спадковості та середовища постає одна з основних методологічних проблем – проблема співвідношення біологічного та соціального.

Проблема співвідношення біологічного і соціального в особистості – одна з центральних проблем сучасної психології. В історії розвитку психології як науки розглядалися практично всі можливі зв'язки між поняттями «психічне», «соціальне» і «біологічне». Психічний розвиток трактувався і як повністю спонтанний процес, який не залежить ні від біологічного, ні від соціального; і як похідний тільки від біологічного чи тільки соціального розвитку; і як результат їх паралельної дії на індивіда тощо.

В сучасній психологічній науці виокремлюються кілька груп концепцій, які по-різному розглядають співвідношення соціального, психічного і біологічного.

У концепціях, у яких доводиться спонтанність психічного розвитку, психічне розглядається як явище, повністю підпорядковане своїм внутрішнім законам, жодним чином не пов'язане ні з біологічним, ні з соціальним.

Людський організм є лише тією оболонкою, яка містить психічну діяльність. Такі погляди найчастіше зустрічаються в тих авторів, які доводять божественне походження психічних явищ.

Біологізаторські концепції розглядають психічне як лінійну функцію розвитку організму, як те, що слідує за цим розвитком. Усі особливості психічних процесів, станів і властивостей людини визначаються особливостями біологічної структури, а їх розвиток підпорядковується виключно біологічним законам. Нерідко при цьому використовуються закони, відкриті при вивченні тварин, які не враховують специфіки розвитку людського організму. У цих концепціях часто використовують основний біогенетичний закон – закон рекапітуляції для пояснення психічного розвитку.

Безумовно, людина народжується як представник певного біологічного виду. Водночас людина після народження виявляється в певному соціальному оточенні і тому розвивається не тільки як біологічний об'єкт, але й як представник певного суспільства. Ці дві тенденції відображаються в закономірностях розвитку людини і знаходяться в постійному взаємозв'язку.

Результати численних досліджень свідчать про те, що вихідною передумовою психічного розвитку індивіда є його біологічний розвиток.

Індивід народжується з певним набором біологічних властивостей і фізіологічних механізмів, які виступають підґрунтям його психічного розвитку. Але ці передумови реалізуються лише в умовах людського суспільства. Серед представників різних психологічних шкіл та між окремими дослідниками існують розбіжності в питанні співвідношення біологічного та соціального та ролі кожного з цих чинників, хоча ці погляди радше за все доповнюють один одного.

Для вирішення актуальних питань психогенетики також залучається принцип системності. К. Бернар ввів поняття саморегуляції в нову наукову модель організму. Він запропонував теорію «двох середовищ», в рамках якої внутрішнє середовище організму розглядалось як система, що забезпечує його виживання в зовнішньому середовищі. У. Кеннон стверджував принцип системності як принцип гомеостазу, що забезпечує динамічну сталість властивостей системи в її протидії факторам, що загрожують їй руйнуванням. Тим самим він прийшов до формулювання «загальних принципів організацій», які відрізняють системи від не систем. Принцип системності був представлений також в ученнях про біоценоз, що розвивалися в генетиці, соціології та психології.

Потрібно зазначити, що сучасна українська психологія в основному спирається на розуміння психіки як системну властивість високоорганізованої матерії (мозку), що полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом невід'ємної від нього картини цього світу і саморегуляції на цій основі своєї поведінки й діяльності.

А загальна структура особистості інтерпретується головним чином як якась контамінація біологічно і соціально обумовлених її особливостей. Проблема співвідношення біологічного і соціального з цього моменту набуває чи не центрального положення в психології особистості.

Список використаних джерел

1. Кабанцева А.В. Методологія скринінгу оцінки громадського здоров'я: психосоматичний аспект. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022(1), С. 27–31.
2. Кононенко О.І. Специфіка сучасних психологічних методів та організації дослідження перфекціонізму особистості. *Психологія та соціальна робота*. Том 1(51) 2020. С. 125–136.
3. Корольчук М.С., Трофімов Ю.Л. Методологічні та теоретичні проблеми психології. Київ : Ніка-Центр, 2008.
4. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень. Навчальний посібник. Кондор, 2003. 192 с.
5. Сватенкова Т.І., Тимошенко О.А. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посіб. НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с.

Р.Т. Сімко

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

М.А. Демчик

студент 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ ЯК ФАКТОР ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У психологічній науці традиційно вважається, що на формування делінквентної поведінки підлітків впливає неправильне виховання та несприятливе соціальне середовище. Однак було б неправильно недооцінювати негативний вплив середовищних факторів у ще одному новому аспекті, який представляє психічну травматизацію особистості.

Травматизація особистості під впливом несприятливих життєвих подій один із чинників прояву підлітками делінквентної поведінки. При цьому аспект робиться на значущості соціального мікросередовища, в якому зростає і розвивається особистість, на характер подій, які травмують, що відбуваються в підлітковий період її формування (Туриніна, 2017).

Методологічною основою дослідження та розуміння психологічної травматизації особистості як детермінанти делінквентної поведінки є системно-суб'єктний підхід, створений на основі інтеграції системного та суб'єктно-діяльнісного підходів.

У вітчизняній науці психологічна травма розуміється як засвоєння серйозної травмуючої події в житті підлітка, в силу складності даного вікового періоду, яка є серйозною передумовою до поведінки, що відхиляється, і веде до негативної зміни в системі «суб'єкт-особистість» (Туриніна, 2017).

До вивчених особливостей суб'єкта, на думку Л.І. Анциферової, не входять ті, що належать до понять духовності, моральності, совісті та чесноти. При цьому суб'єкт не зводиться до поняття особистості, і сам виробляє життєві стратегії, контролює почуття, вирішує важкі життєві ситуації, ставить завдання, створює свій внутрішній світ та умови для розвитку особистості (Сімко, 2017). На думку О.Б. Столяренко: «Особа (персона) – це стрижнева структура суб'єкта, що задає загальний напрямок самоорганізації та саморозвитку. Метафорично це співвідношення можна уявити у вигляді командної та виконавчої ланок. Особистість задає напрямок

руху, а суб'єкт – його конкретну реалізацію через координацію вибору цілей та ресурсів індивідуальності людини. Тоді носієм змісту внутрішнього світу людини виступатиме особистість, а реалізацією у конкретних життєвих обставинах, умовах тощо – суб'єкт. У цьому випадку людина здійснюватиме зрілі форми поведінки залежно від ступеня узгодженості у розвитку континууму суб'єкт-особистість» (Столяренко, 2012).

Психологічні дослідження вітчизняних вчених показують, що підлітки, які демонструють делінквентну поведінку, частіше ніж їх законослухняні однолітки піддавалися жорсткому поводженню в сім'ї, що безсумнівно є обставиною, що травмує (Музиченко & Ткачук, 2017). Зарубіжні дослідники також виявили високу частоту у підлітків-делінквентів травматичних стресових розладів. При цьому серед дівчаток цей розлад зустрічається значно частіше, ніж серед хлопчиків. У той самий час у хлопчиків із такими розладами набагато більше виражені проблеми, пов'язані з самоконтролем і проявом агресії».

На думку І.В. Музиченко та І.І. Ткачук, прояв психологічної травми у підлітків має свою специфіку, на відміну від дорослих. При розгляді вікових особливостей перебігу процесу переживання травми у підлітків слід враховувати вікову періодизацію та особливості функціонування сімейної системи, що посилюються інтенсивним фізичним зростанням, статевою зрілістю, переглядом соціальних ролей, когнітивним розвитком, переходом до індивідуалізації (Музиченко & Ткачук, 2017).

У наукових дослідженнях психічною травмою визнається шкода психічному здоров'ю, завдана під впливом гостроемоційних, стресових впливів інших людей на психіку людини, інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища, а також жорстоке поводження близьких людей. Саме в сім'ї підліток зазвичай отримує психологічну травму.

Травмуючою подією у своєму дослідженні Д. Коддінгтон називає таку подію, яка викликає зміни в житті людини і потребує подальшого відновлення та реабілітації (Coddington, 1972).

У підлітковому віці події, що травмують, активізують здатності адаптуватися на біологічному і психологічному рівнях до змін у зовнішньому середовищі. О.Л. Туриніна встановила, що «травмуючу подію слід розглядати як ситуацію, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя, своїх потреб, установок, цінностей» (Туриніна, 2017).

Пережита у дитячому або підлітковому віці травмуюча подія така, як смерть або розлучення батьків є потужною стресогенною обставиною, що надає негативний вплив на психічне здоров'я людини. При розлученні батьків діти відчувають тривогу та сильний емоційний досвід. Відсутність батька негативно впливає на формування у підлітка адекватної самооцінки та

позитивних когнітивних установок. Підліток втрачає здатність планувати майбутнє та організовувати свій час (Музиченко & Ткачук, 2017).

Не менш значущою психотравмуючою ситуацією для підлітка в наукових дослідженнях визнається смерть батьків. Така травма проявляється у формі серйозних проблем у поведінці, які можуть бути виражені в гіперактивності, непосидючості, жорстокості та байдужості до інших. Нерідко підліток починає демонструвати своєрідну поведінку набагато молодшого чи старшого віку. Наступним кроком є входження до злочинної групи та скоєння злочину (Сімко, 2015)

Так, підлітки, які пережили травмуючу подію, пов'язану з втратою одного з батьків (смерть або розлучення), за відсутності підтримки та розуміння з боку дорослих, більш схильні до психологічних і, отже, поведінкових розладів, ніж підлітки із сімей, у яких ці події не відбувалися.

Висновки. Проблема впливу травмуючих подій формування делінквентної поведінки до нашого часу залишається у центрі уваги вчених, але недостатньо вивчена. Безсумнівно, події, що травмують, відіграють значну роль у формуванні особистості в цілому. Тому ми припускаємо, що підліткову делінквентність можна розглядати як результат неблагополуччя сім'ї внаслідок травмуючих подій у житті підлітка, які формують певний психологічний тип особистості, який зачіпає низку особистісних особливостей.

Список використаних джерел

1. Музиченко І.В., Ткачук І.І. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
2. Сімко Р.Т. Геронтопсихологія : навчальний посібник (рекомендовано МОН). 2-ге вид. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2017. 150 с.
3. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : ЦУЛ, 2012. 280 с.
4. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
5. Юридична психологія : навчально-методичний посібник / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 176 с.
6. Coddington D.R. The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children. II. A study of a normal population. *Journal of Psychosomatic Research*, 1972. Jun. Vol. 16. № 3. P. 205–213.

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

А.О. Гаращенко

студентка II курсу магістратури,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

О.В. Діса

кандидат психологічних наук, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дніпро, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ФАКТОР ПІДТРИМАННЯ ОПТИМАЛЬНОГО РІВНЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЧАС ВІЙНИ

Психологічна безпека особистості належить до тих надважливих психологічних феноменів, значущість яких найбільш повно усвідомлюється у випадку їх порушення та втрати. Сьогоднішня нестабільна ситуація в Україні та світі, непередбачуваність подальших подій виступили в ролі катализатору для усвідомлення важливості підтримання оптимального рівня функціонування людей, що знаходяться в зоні бойових дій, на окупованих територіях, повертаються з полону, а також перебувають за межами країни. Актуальним залишається питання не просто виживання і задоволення базових потреб, а й досягнення певної якості життя людини та її задоволеності собою, що є особливо важливим та значущим для людей, які переживають воєнні часи.

Мета роботи – вивчити стан розробки проблеми психологічної безпеки в психологічній літературі, обґрунтувати роль психологічної безпеки у підтриманні оптимального рівня функціонування особистості в час війни.

Дослідження феномену психологічної безпеки особистості набуло поширеності відносно недавно, проте з кожним роком привертає все більше уваги науковців. Зокрема, поняття психологічної безпеки розглядали такі вчені як: А. Маслоу, С. Роцін, В. Соснін, І. Баєва, Н. Харламенкова, Р. Агузумцян,

О. Мурадян, І. Приходько та інші. У дослідженнях, присвячених психологічній безпеці, зазначається її вплив на якість життя людини, її психічне та фізичне здоров'я, на рівень життєстійкості та здібності долати складні ситуації. Соціально-політична ситуація в країні визначає необхідність вивчення феномену психологічної безпеки особистості як важливого ресурсу підтримання оптимального рівня функціонування

особистості в час війни, що є актуальним як у загально-психологічному, так і у прикладному аспектах.

Згідно концепції А. Маслоу, потреба в безпеці є однією з базових потреб особистості, рівень задоволення якої визначає ступінь задоволення більш ієрархічно високих потреб: у приналежності, самоповазі та самоактуалізації. Вчений вказував на те, що потреба в безпеці має різні якісні прояви: вона може виражатися у потребі в стабільності, захисті, свободі від страху, тривоги та хаосу; як потреба в структурі, порядку, законі, обмеженнях та в приналежності (Маслоу, 2012).

У свій час К. Хорні вважала, що тривога виникає внаслідок відсутності почуття безпеки у міжособистісних стосунках. Загалом, на думку Хорні, все те, що у стосунках з батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, призводить до базальної тривоги, відчуття самотності та безпорадності перед лицем потенційно небезпечного світу. Щоб впоратися з почуттями недостатньої безпеки, безпорадності та ворожості, дитина часто змушена вдаватися до різних захисних стратегій. У дорослому житті внутрішнє почуття небезпеки може виникати навіть у безпечному середовищі, у такому випадку людині доводиться враховувати попередні стани тривоги, щоб пояснити, чому в даному конкретному випадку виникає почуття дискомфорту, напруження. Щоб зрозуміти джерела внутрішнього почуття небезпеки та його розвитку нам доводиться повертатися до дитинства. Отже, генезис почуття психологічної безпеки пов'язаний з позитивними та безпечними міжособистісними стосунками в дитинстві.

У той же час, психологічна безпека залежить не тільки від якості середовища та умов життєдіяльності, але й є безпосередньо обумовлена сукупністю властивостей особистості духовного та морального характеру, спрямованих на конструктивну самореалізацію та вияв психологічної стійкості індивіда до деструктивних впливів оточуючого середовища.

Сьогодні категорію «психологічна безпека» прийнято вважати інтегративною, оскільки її можна роздивлятися у ряді вимірів (як процес, як стан, як властивість особистості) та на декількох рівнях (на рівні суспільства, локального середовища існування, на рівні особистості).

Як процес психологічна безпека є присутньою в ситуаціях міжособистісного спілкування, як стан вона забезпечує базову захищеність особистості та суспільства. Коли психологічна безпека розглядається як властивість особистості, вона характеризує її захищеність від деструктивних впливів та внутрішній ресурс протидії деструктивним впливам.

На рівні суспільства пропонується розглядати психологічну безпеку як характеристику національної безпеки, в структурі якої присутня соціальна безпека, що означає виконання соціальними інститутами своїх функцій щодо задоволення потреб, інтересів, цілей всього населення країни, фактичне

забезпечення якості життя та здоров'я людей. Важливим чинником порушення психологічної безпеки особистості в суспільстві є надзвичайна розгалуженість інформаційного простору та його вплив на соціум в цілому та на кожного індивіда окремо.

Під психологічною безпекою на рівні локального середовища існування (родина, друзі, найближче оточення) розуміється відсутність у середовищі проявів психологічного насилля, що сприяє задоволенню основних потреб в особистісно-довірливому спілкуванні та, як наслідок, забезпечує психологічну захищеність її учасників. Проблема безпеки людини на рівні середовища стає домінуючою в період кризових соціальних змін. Таким чином, при розгляді поняття «психологічна безпека» на рівні суспільства, на рівні локального середовища існування розкривається його соціально-психологічний контекст.

О. Савченко та М. Свирида визначають психологічну безпеку особистості як системне психічне явище, що об'єднує щонайменше чотири компоненти, кожен з яких забезпечує виконання певної функції: мотиваційний компонент при наявності факторів небезпеки активує різні форми активності задля зміни внутрішнього стану або зовнішніх умов; когнітивний – забезпечує швидке знаходження та обробку інформації, що є необхідною для прийняття рішення; емоційний компонент регулює стан суб'єкта задля покращення його стійкості та оптимального рівня функціонування; поведінковий – відповідає за виконання дій задля перетворення ситуації з метою більш ефективного досягнення поставленої мети. Разом визначені компоненти забезпечують підтримку продуктивного функціонування людини у загрозованих ситуаціях, формування опору несприятливим факторам середовища (Савченко, 2020).

Т. Колесникова дає визначення психологічної безпеки особистості як «певну захищеність свідомості від дій, здатних проти її волі і бажання змінювати психічні стани, психологічні характеристики і поведінку, що може кардинальним чином впливати на людину аж до зміни її життєвого шляху», та виділяє стани психологічної безпеки особистості, що визначають її здатність проявити стійкість у середовищі з певними параметрами, у тому числі і з психотравмуючими діями:

- стан повної психологічної безпеки;
- відсутність психологічної безпеки;
- стан «прихованої» психологічної незахищеності (Колесникова,

2001).

Одним із найточніших, на наш погляд, є підхід до розуміння психологічної безпеки як складної, інтегральної, «багаторівневої динамічної системи, яка визначає рівень суб'єктивної захищеності людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень свого функціонування, спроможність усвідомлення чинників і механізмів усунення зовнішніх і внутрішніх загроз,

а також збереження оптимального стану функціонування і взаємодії в різних вимірах соціально-психологічного простору життєдіяльності» (Костюченко, 2013 : 95).

Висновки. Отже, психологічна безпека є суб'єктивним, але цілком реальним відчуттям внутрішнього комфорту. Без відчуття психологічної безпеки особистість може втрачати здатність приймати ефективні рішення, планувати своє майбутнє, можливість самоорганізовуватися у складних ситуаціях тощо. В нашій роботі ми розглядаємо психологічну безпеку як ресурсну якість особистості, яка здатна забезпечити оптимальне функціонування всіх психічних процесів в кризових ситуаціях, зокрема в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. Москва : Владос-Пресс, 2001. 176 с.
2. Костюченко О. Психологічна безпека у професійній діяльності сучасного журналіста. Психолінгвістика. 2013. №12, С. 92–97.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. Пер. с англ. СПб. : Питер, 2012. 352 с.
4. Савченко О., Свирида М. Модель психологічної безпеки особистості як комплексного феномену. *Psychological Journal*. 2020. №6 (12). С. 66–79.

А.Р. Кашук

студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Ю.П. Данчук**, кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Відомо, що стрес найбільше впливає на психічне здоров'я. У загальному розумінні термін «стрес» означає стан людини, що характеризується сильною напругою і виникає у відповідь на різні екстремальні чинники.

В умовах воєнного стану в Україні найбільшої актуальності набули проблеми психологічного стану громадян країни, які гостро потребують допомоги та підтримки у подоланні наслідків травматичного стресу. Важливість вивчення понять «стрес», «тривалий травматичний стрес» та

«посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР) зумовлений тим, що з кожним днем все більше зростає ймовірність стати свідком травматичної події.

Стрес, пов'язаний із негативним досвідом, більше турбує людей. Стрес може виникнути в робочих ситуаціях, у родині, він може бути викликаний одним сильним подразником, подією або бути наслідком накопичення дрібних, але постійних неприємностей, які викликають у людини почуття тривоги, образи, загрози тощо. Психологічний стрес як особливий психічний стан – це своєрідна форма відображення суб'єктом складної, екстремальної, такої, що потребує вирішення (подолання), ситуації, в якій він перебуває. Специфіка психічного відображення визначається процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість проходження та ін.) значною мірою визначаються обраними або прийнятими цілями, досягнення яких ґрунтується за змістом мотивів діяльності суб'єкта (Циганчук, 2016).

Виділяють такі види стресів: фізіологічний стрес, пов'язаний з фізичними навантаженнями; емоційний стрес – у його основі лежать первинні зміни в емоційній сфері психічної активності людини; інформаційний стрес – стан інформаційного перевантаження, коли індивід не справляється з поставленим завданням; не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі, будучи відповідальним за наслідки цих рішень; посттравматичний стрес – психологічний стан, який виникає в результаті ситуацій, що психічно травмують і виходять за межі звичайного людського досвіду і загрожують фізичній цілісності суб'єкта або інших людей. Відрізняється пролонгованим (продовженим) впливом, має латентний (прихований) період, і проявляється у термін від шести місяців до десяти років і більше після перенесення одноразової або повторюваної психологічної травми (Марціновська, 2017).

Залежно від тривалості стресових реакцій виділяють гострий (короткочасний) і хронічний (довготривалий) стреси. Вони по-різному відбиваються на здоров'ї. Довготривалий несе більш важкі наслідки. Для гострого стресу характерні швидкість і несподіваність, з якою він відбувається. Крайній ступінь гострого стресу – шок. Шок, гострий стрес, майже завжди переходять в стрес хронічний, довготривалий. Довготривалий стрес не обов'язково є наслідком гострого, він часто виникає через малозначні, здавалося б, фактори, але такі, що постійно діють і є численними (наприклад, незадоволеність роботою, напружені стосунки з колегами і родичами тощо).

Фізіологи визначають стрес як неспецифічну (загальну) реакцію організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його (організму) гомеостаз (рівновагу, баланс функціонування), а також як відповідний стан нервової системи або організму в цілому. У медицині, фізіології, психології виділяють позитивну (еустрес) і негативну (дистрес)

форми стресу. Яким би не був стрес, «позитивним» або «негативним», вплив його на організм має загальні неспецифічні риси.

В сучасній психологічній науці виділяють такі стадії стресу:

- **Перша стадія** – стадія тривоги характеризується мобілізацією захисних сил організму шляхом перебудови нервової системи та гормональної системи. Її іноді називають «стресом очікування», або «передстартовою лихоманкою». Таким є, наприклад, стан студентів перед іспитом, спортсменів на старті, хворих напередодні операції. Тут необхідно пам'ятати, що чим сильніше хвилюється людина на цьому етапі, тим гірше вона буде захищена надалі: розтративши енергію і втративши сили, вона ризикує стати схожою на спортсмена, який «перегорів» на старті. З іншого боку, збереження «олімпійського» спокою спричиняє відсутність належної мобілізації сил, необхідних для подолання ситуації.

- **Друга стадія** – стадія поступового пристосування до важкої ситуації і здійснення активного її опору. На цій стадії організм переходить у новий гомеостатичний стан, у відповідність до нових умов впливу. Якщо ситуація успішно вирішується, є підстави говорити про переживання еустресу – позитивного стресу, який супроводжується переживанням приємної втоми, задоволенням від результатів, що досягнуті.

- **Третя стадія (дистрес)** – стадія нервового й фізичного виснаження. Ця найнебезпечніша фаза стресової ситуації є наслідком непоправної розтрати енергії на двох попередніх стадіях. Надмірні або тривалі стресові перевантаження, що призводять до третьої стадії, вкрай небезпечні, оскільки можуть привести до різних захворювань організму і психіки («хвороб стресу») – депресій і неврозів, гіпертонії і діабету, інфаркту міокарда та інсульту, порушень імунної системи та ін.

В результаті дії стресу під загрозою опиняються як окремі органи, так цілі системи в організмі. Якщо не здійснюються або виявляються недостатніми захисні заходи, а стреси повторюються, приводячи до почуття безпорадності, відчаю, то розвиваються психосоматичні захворювання, загальне нездужання, поганий настрій та ін. Часте повторення цих реакцій може привести до розвитку гіпертонії, виразки шлунка та інших дисфункцій внутрішніх органів. Непропрацьований стрес – неусвідомлений, не прийнятий людиною як частина свого життя і досвіду, за результатами досліджень, є однією з важливих причин багатьох захворювань, зокрема: підвищеного кров'яного тиску, мігрені, астми, свербіжжю, колітів, ревматоїдних артритів, діабету, захворювань шкіри, депресій та інших.

Відомо, що один і той самий стресогенний стимул або викликає, або не викликає розвиток стресової реакції в залежності від орієнтації людини щодо цього психологічного стимулу. Не самий по собі вплив як такий є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цього впливу, його оцінка індивідом. Об'єктивно шкідливий стимул, якщо він не визнається таким

особистістю, не є стресором. Не зовнішні, а внутрішні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру відповідного реагування. Типи і форми цих реакцій мають індивідуальні, особистісні риси.

Специфіка станів психічної напруженості людини залежить від особистісного смислу, цілей її діяльності, домінуючих мотивів оцінки ситуації, емоційного фону та ін. Чутливість людини до стресорів визначається рівнем її стресостійкості. Під стресостійкістю розуміють такий набір особистісних рис, який визначає стійкість людини до різного виду стресів. Різними дослідниками залежно від особливостей стресових ситуацій виділяються різні складові стресостійкості як цілісної характеристики особистості (Наугольник, 2015)

Висновки. Отже, після проведеного аналізу явища стресу впливає те, що виникнення переживання стресу залежить не так від об'єктивних, як від суб'єктивних чинників, від внутрішніх особливостей самої людини: її мотивації, настанов, очікувань, пам'яті про події, оцінки нею ситуації, порівняння своїх сил і вимог, що висуваються до неї та ін. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а в інших не викликати жодних стресових проявів.

Список використаних джерел

1. Марціновська І.П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого-педагогічній теорії. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України*. 2017. № 14. С. 223–227.

2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Циганчук Т.В. Психологія стресу. Київ : Каф., 2016. 216 с.

А.В. Коллі-Шамне

доктор психологічних наук, професор,
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

УКРАЇНСЬКІ ВИМУШЕНІ МІГРАНТИ У ПЕРШІ МІСЯЦІ ВІЙНИ 2022 р.: АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ПОЧУТТІВ

Початок повномасштабного вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 року війни був неочікуваним для більшості українців. Подібно до військових і політичних конфліктів в інших частинах світу, російсько-українська війна пов'язана з підвищеним ризиком для психічного здоров'я українців – вимушених мігрантів. З психологічної точки зору вимушена міграція є кризовою ситуацією, яка призводить до глибокої трансформації цінностей,

патернів поведінки, установок, мотивів, цілей життєдіяльності тощо (Shoib et al., 2022). Тому різні її аспекти є предметом уваги багатьох напрямів психологічної науки та практики (соціальної, крос-культурної, поведінкової психології, психології кризових та екстремальних ситуацій тощо). Немає сумнівів у тому, що на досвід мігрантів, коли вони залишають свої домівки, глибоко впливає те, наскільки вони діють як вільні суб'єкти змін, які мають можливість вирішувати, коли виїжджати з країни, куди їхати і як довго залишатися (Bakewell et al., 2022: 2).

Науковці зазначають, що не дивлячись на поступове розмивання понять «добровільна міграція» та «вимушена міграція», перша не збігається за часом із фактичним переїздом, вона починається раніше — на етапі розгляду людиною альтернативи переїзду в іншу країну у поєднанні з іншими можливими варіантами вибору життєвого шляху (Bakewell et al., 2022; Loizate, 2009).

На відміну від багатьох інших біженців, в українських вимушених мігрантів не була прописана попередня програма міграції, не були зафіксовані її цілі і задачі тощо. В них був фактично відсутній період вибору на користь переїзду в іншу країну, який зазвичай є значущим для реалізації наступного проекту добровільної міграції. Іншими словами ставлення українців до нового життєвого контексту і до самого себе в межах цього контексту саме по собі є раптовим, невизначеним і травматичним. Вимушена міграція внаслідок військових дій супроводжувалася для більшості українців глибоким внутрішнім конфліктом між відсутністю сформованої та стійкої мотивації до виїзду з країни та неможливістю подальшого перебування у своєму регіоні.

Переживання українцями стресових подій як у країні походження, так і в країні, яка їх приймає як біженців, незнайоме культурне середовище зі складними соціально-економічними обставинами, до якого треба адаптуватися тощо, як правило, призводять до підвищеного ризику психічних захворювань, зокрема до симптомів посттравматичного стресового розладу, депресії, і генералізованих тривожних розладів (De Jong et al., 2003; Mollica et al., 2004). Метааналіз 20 наукових досліджень показав, що в біженців імовірність розвитку посттравматичного стресового розладу приблизно в десять разів вища, ніж у населення Європи того ж віку (Fazel et al., 2005). Біженці також часто мають труднощі з регулюванням емоцій. Дослідження показують, що переживання травматичних подій підвищує вразливість людини до труднощів із регулюванням емоцій (Ehring & Quack, 2010, Tull et al., 2007). Крім того, дослідження показують, що емоційний стан біженців потенційно посилюється стресовими життєвими труднощами до і після міграції, такими як дискримінація, невизначений візовий статус, відстань від близьких і безробіття (Porter & Haslam, 2005).

З метою прискорення культурної та соціально-психологічної адаптації українців, які стали вимушеними мігрантами, важливо зрозуміти, які

психологічні стани переживають українці за кордоном і як вони впливають на процес їхнього перебування у різних країнах Європи. Наскільки нам відомо як на сьогодні немає досліджень, які б системно займалися цією проблемою. **Метою** дослідження був первинний аналіз результатів онлайн-опитування українців – вимушених мігрантів у Швейцарії, зокрема їх емоційних станів та соціально-психологічних особливостей адаптації у цій країні.

Методи дослідження. Збір даних проводився за допомогою комп'ютеризованої онлайн-анкети, написаної українською мовою, опублікованої в соціальних мережах (спеціалізовані групи Телеграм та Facebook). Використовувалась зручна неімовірнісна вибірка. Опитуванню передувало звернення до учасників, в якому були зазначені його цілі, а також поняття конфіденційності та вільної згоди.

Онлайн-анкета містить відкриті та закриті запитання: обставини та мотивація міграції, житлові умови тимчасового проживання, основні проблеми та ускладнення, з якими стикнулися респонденти – вимушені мігранти у країні перебування, їх психологічний (емоційний) стан, самооцінка особистісних рис та характеристик, рівень вираження симптомів пост стресового розладу, копінг-стратегії поведінки, які вони використовують для подолання стресу, цілі, плани та очікування щодо майбутнього, рівень та особливості адаптації та інтеграції у приймаючій країні, сприйняття місцевого населення та стосунки з ним (Kolly-Shamne, 2022).

Опитування розпочалося 29 червня 2022 року. Впродовж 3 місяців оголошення з запрошенням взяти участь в онлайн-опитуванні було розташоване у 8 групах Facebook та 7 групах Телеграм, які були створені для обміну інформацією між українцями, які перебувають у Швейцарії. На 30 вересня 2022 року Google-форму заповнили 703 респонденти (622 жінки, 41 чоловік). Вік респондентів коливався від 17 до 77 років. Соціально-демографічний склад вибірки відповідає даним європейського опитування українських мігрантів у 38 країнах світу (2547 учасників) (Kolly-Shamne, 2022).

Всі респонденти зазначили, що з початку війни вони пережили ті чи інші складні події чи стресові ситуації. Серед основних – перебування у зоні активних бойових дій (50% респондентів) та втрата роботи (50% респондентів). На третьому місці як стресова подія зазначається розрив чи конфлікт з членами сім'ї чи друзями, які живуть в Росії (26%), а також перебування когось із членів родини у лавах ЗСУ (21%), зруйноване внаслідок бойових дій житло (17%), розорення фірми, втрата бізнесу (14%), важкі хвороби, фізичні травми (12%).

Повномасштабна війна росії в Україні спричинила в українців багатовекторний спектр амбівалентних переживань. Такі ознаки стресу акультурації як пригніченість та розчарування переживають 66,4%

українців. Про наявність ознак ПТСР у українців свідчать такі переживання як апатія, зниження інтересу до життя (37,8%), стійке відчуття нереальності того, що відбувається (37,8 %) тощо. Українці зазначили, що найбільше їх бентежить сум за домом і батьківщиною (68,5%), втома від невизначеності і емоційне спустошення (64%), часта зміна емоцій, перепади настрою, підвищена вразливість (47%). Специфічними є переживання щодо втрати соціального статусу чи професійної приналежності (47%).

На питання «Мені здається, що зараз я переживаю надмірний стрес» 76% відповіли стверджувально. Більшість українців зазначили, що вони відчують себе емоційними та вразливими людьми, які все приймають близько до серця і глибоко переживають за все, що відбувається зараз (89%). Серед основних емоцій та переживань у українців переважають смуток (сум) – у 59,3% респондентів; тривога – 55,7%; відчуття втрати – 39,5%; безнадійність – 35,2%; роздратування – 30,7%; страх – 25,6% почуття провини – 25,6%; гнів – 16,2%; сором – 12,9%. Все перелічене може ускладнювати процес інтеграції та адаптації українських мігрантів. Якби в них була б можливість, 55 % з них звернулися б по допомогу до психолога.

Натомість мігрантам притаманний комплекс позитивних станів, таких як «бажання дізнаватися нове, зацікавленість» (34,9%), віра у краще майбутнє, очікування позитивних змін у житті (37,7%). 89 % респондентів іноді, часто або майже завжди відчують приплив сил і бажання працювати. Серед позитивних емоцій та переживань у українців переважають інтерес – у 55,2% респондентів; довіра – 29,3%; радість – 26,9%; задоволення – 24,4 %; любов – 18,9%; гордість – 10,7%. Ми припускаємо, що йдеться про різні типи емоційних переживань, які можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями аккультурації українців у швейцарському суспільстві (наприклад, за позитивним чи негативним сценарієм). Однак, це припущення потребує перевірки.

Тим не менш адаптація українців до нової країни та нового статусу у більшості випадків супроводжується проживанням культурного шоку та в цілому «підпорядковується базовим психологічним закономірностям міграційного процесу (переживання втрати, почуття малоцінності, «комплекс іноземця», криза ідентичності, ностальгія, депресія тощо). Одночасно з культурним шоком, викликаним взаємодією з новим середовищем, українцям доводиться проживати і долати цілу низку специфічних психічних травм (так званих «травм мігранта»). У традиції західних країн психічна травма мігранта інтерпретується як «міграційне горювання» (*migratory grief* – англ.), яке відноситься до типу «розлука», а не «втрата об'єкта». Особливістю даного типу горювання є його постійний і рецидивуючий характер, множинність тригерів, що актуалізують процес горювання, амбівалентне ставлення до країни перебування, зв'язок з тією частиною населення, що залишається в рідній країні, переживання повернення в рідну країну як нової міграції,

ймовірність поширення цього виду горювання на кілька поколінь (Loizate, 2009).

Перспективи подальшого дослідження полягають у подальшому аналізі таких чинників соціально-психологічної адаптації українських вимушених мігрантів у Швейцарії як-от: особливості приймаючої країни, психоемоційний стан українців, копінг-стратегії подолання ними стресу адаптації та мотиваційно-цільові характеристики їх подальшого перебування за кордоном.

Список використаних джерел

1. Bakewell O. Unsettling the boundaries between forced and voluntary migration. E. Carmel, K. Lenner, & R. Paul (Eds.), *Handbook on the Politics and Governance of Migration*. Edward Elgar Publishing Ltd, 2021. pp. 124–136.

2. Kolly-Shamne A.V. Social and Psychological Online Survey of Ukrainian Forced Migrants in the First Months of the War in 2022: General Characteristics of the Study and Methodological Aspects of Data Collection in the Facebook Social Network *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*, 2022. V. 8, № 3. S. 54–76.

3. Loizate J.A. Salud mental y migracion. El síndrome del inmigrante. *Psicologia e inmigracion*. Universidad Pontificia de Salamanca, 2009. p. 35–64.

4. Shoib S., Javed, S., Alamrawy R.G., Nigar A., Das, S., Saeed F., Handuleh J.I.M., Shellah D., Dazhamyar A.R., Chandradasa M. Challenges in mental health and psychosocial care in conflict-affected low- and middle-income countries. *Asian J. Psychiatry*. 2022. № 67:102894. doi: 10.1016/j.ajp.2021.102894.

О.О. Лазуренко

кандидат психологічних наук, доцент,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
Київ, Україна

Н.А. Тертична

кандидат психологічних наук, доцент,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
Київ, Україна

НАПРЯМКИ ТА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Питання психологічної підтримки є актуальним для сучасної ситуації в Україні. Внаслідок надзвичайних подій, які відбуваються в Україні впродовж останнього року, гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці, а також у психологічній допомозі студентам. Війна у країні призвела до того, що величезна кількість молодих людей відчуває

тривогу, страх, занепокоєння, роздратування, пригніченість, розгубленість, інші емоції, – все це пов'язано з невизначеністю ситуації, невизначеністю як найближчого, так і віддаленого майбутнього і в соціальному, і в особистісному планах. Соціальні потрясіння, які переживає українське суспільство, інші надзвичайно травмуючі фактори, які викликають стрес, можуть стати психотравмою, спричинити розвиток посттравматичних стресових розладів.

Складність ситуації посилюється ще й тим, що сьогоднішні обставини, пов'язані з війною в країні, ще більше загострили існуючу проблему появи та прояву різного роду страхів, оскільки студентська молодь, як і багато дорослих, виявилася не готова до таких випробувань. Більше того, багато хто зі студентів усвідомив, що вони зовсім не знайомі ані зі своїми страхами та, загалом, ані зі своїми особливостями емоційної сфери. Саме за таких умов психологам-практикам, психотерапевтам та науковцям важливо було реагувати швидко, професійно та узгоджено.

Професійною відповіддю співробітників кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця на запит сучасності була організація психологічної підтримки студентам у межах діяльності Центру соціально-психологічної консультативної допомоги. Зокрема, надаючи психологічну допомогу студентам-медикам, фахівці кафедри вирішують широкий спектр завдань: забезпечують психологічний супровід; проводять комплекс психологічних і соціальних заходів, спрямованих на профілактику і реабілітаційну роботу; здійснюють консультативно-психологічну, психокорекційну, психотерапевтичну діяльність.

Важливим кроком авторів у відповідь на потреби сьогодення стало осмислення і узагальнення отриманого практичного досвіду роботи у відповідності з окресленими вище завданнями і підготовка даного наукового дослідження.

Для здійснення якісної психологічної допомоги студентам необхідно, в першу чергу, було враховувати їхні потреби: перебування в постійному стресі, підвищена тривожність та страх, обмеження комунікацій.

Страх, як своєрідна емоційна реакція, відображає у свідомості людини конкретну загрозу для її психологічного і соціального благополуччя та може проявлятися у невпевненості у собі, самозвинуваченні, появі внутрішніх конфліктів, у тривожних передчуттях та прогнозуванні негативного майбутнього, а також у реалізації різних форм адаптивної поведінки. Страх часто є причиною емоційних порушень у розвитку особистості, які несуть негативний вплив на весь процес соціалізації молодої людини, впливають на її успішність в навчальній та професійній діяльності (Тертична & Мельник, 2022 : 634–644).

Тож, завдання нашого дослідження включало організацію та проведення комплексу діагностичних процедур дослідження емоційного стану студентів та способів захисту власної психіки з метою побудови програми психологічної допомоги студентам у період воєнного часу. На першому етапі дослідження нами були визначені та узагальнені запити, які висловлювали студенти, звертаючись за психологічною консультацією. Нами було виділено коло найбільш часто окреслюваних проблем. Серед них: способи подолання апатії та бездіяльності; проблеми страхів та тривожності (страх самотності, страх втрати); прийоми адаптації та збереження спокою на фоні війни; конфліктні ситуації з близьким оточенням через стрес війни; загострення внутрішніх особистісних суперечностей на тлі гострого стресу.

Учасниками нашого дослідження були молоді люди (154 студенти Національного медичного університету імені О.О. Богомольця), вік яких становив від 17 до 21 року, серед яких 57% юнаки, 43% дівчата. Діагностичні процедури проводилися у період з березня до вересня 2022 року.

Як показують наші дослідження, однією з найважливіших тем для більшості студентів сьогодні виявилось питання віднайдення та побудова прийомів стрес-долаючої поведінки. Ситуація війни, можна сказати, «оголила» низку нагальних проблем, пов'язаних з необхідністю надання психологічної допомоги студентській молоді. Постійне перебування в атмосфері стресу, невизначеність найближчих перспектив, необхідність проявляти високу наполегливість та успішність при вирішенні навчально-професійних завдань, вимагає ефективної психологічної відповіді на питання віднайдення можливостей подолання емоційного та фізичного стресу. Копінг-поведінку розуміємо як цілеспрямовану свідому реакцію на стрес, що виявляє себе в стратегіях, які відповідають характеристикам особистості та ситуації. Копінг-стратегії формуються залежно від інтенсивності стресових подразників, частоти їх виникнення, тривалості, індивідуально-психологічних характеристик самої особистості (Кулакевич, 2014 : 35).

Наше дослідження було спрямоване на розгляд проблеми вибору студентами копінг-стратегій у подоланні стресу в ситуації війни та їх зв'язок зі станами тривоги, формуванням захисних механізмів психіки та можливістю вибудувати часову перспективу свого життя.

Дослідження емоційного стану студентів та способів захисту власної психіки від тих фруструючих ситуацій, в яких вони перебувають, часової перспективи, а також обраних ними копінг-стратегій у подоланні стресу в ситуації війни, дозволили нам комплексно підійти до побудови програми психологічної допомоги. Водночас, нас цікавило питання віднайдення механізмів збереження та відновлення психічного здоров'я студентів у сьогоденному моменті, а також збереження їх інтелектуальної активності у навчальному процесі.

Реалізуючи ці завдання та враховуючи результати діагностики, нами були окреслені та реалізовані декілька напрямків психологічної допомоги студентам під час війни. Перший напрямок стосувався надання індивідуальних психологічних консультацій відповідно до запитів, які формулювалися студентами. Найбільш важливими для студентів були проблеми подолання апатії та втрати мотивації до навчання; проблеми страхів та тривожності (страх самотності, страх втрати); прийоми адаптації до умов іншомовного середовища; рефлексія внутрішніх особистісних суперечностей на тлі гострого стресу; переживання синдрому «провина вцілілого» тощо.

Другий напрямок психологічної підтримки студентів передбачав роботу з групами студентів. Проведення тренінгів та групових консультацій з проблем збереження інтелектуальної активності у навчальному процесі; відновлення мотивації до навчання; вирішення конфліктних ситуацій з близьким оточенням через стрес війни; адаптації до нових реалій життя; оволодіння прийомами саморегуляції, рефлексії та контролю власного емоційного стану, передбачали активне включення студентів у вирішення власних психологічних проблем, отримання підтримки від групи та формування навичок стрес-долаючої поведінки.

Третій напрямок нашої роботи передбачав проведення циклу лекцій, майстер-класів, он-лайн семінарів, вебінарів, з метою обговорення широкого кола теоретичних та практичних питань, пов'язаних з психічним здоров'ям студентів під час війни. Тематика цих зустрічей ініціювалася самими студентами, що дозволило нам вибудувати цю взаємодію за «студент-центрованим» принципом. Цей принцип передбачав активну участь студентів у підготовці та проведенні відповідних заходів, задля формування їх психологічної компетентності та можливості віднайдення способів самопомоги під час війни, а також підтримки близьких людей.

Висновки. Результати наших досліджень мають не лише теоретичне, а й практичне значення. Вважаємо, що подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення та удосконалення системи реабілітаційних заходів щодо забезпечення збереження психічного здоров'я студентської молоді, профілактики постстресових реакцій, побудові ефективних адаптаційних та реабілітаційних методик, з врахуванням особистісних особливостей кожного.

Список використаних джерел

1. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки : проблеми і здобутки*. 2014. №5. С. 35–47.
2. Тертична Н.А., Мельник К.С. Особливості соціальних страхів у юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). С.634–644.

О.М. Сорока

кандидат психологічних наук, доцент,
Дунайський Інститут Національного університету
«Одеська морська академія»,
Ізмаїл, Україна

МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦЯ МОРСЬКОГО ТА ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ

Здатність зберігати високі показники психічного функціонування та діяльності при зростаючих стресових навантаженнях – важливий аспект при роботі фахівця морського та внутрішнього водного транспорту в особливих умовах. Важливою стороною стресостійкості є здатність як зберігати, так і підвищувати показники ефективності, продуктивності діяльності при стресовому ускладненні умов. Стресостійкий моряк прагне протистояти негативним впливам зовнішнього середовища, виробляючи чи актуалізуючи у себе прийоми компенсації, нові копінг-стратегії, опановуючи для цього новими психічними якостями та способами діяльності, що безперечно, сприяє його подальшому психічному розвитку. Один і той же фахівець у різних умовах професійної діяльності може виявляти різні рівні стресостійкості.

В процесі розвитку стресостійкості фахівця можна виокремити такі етапи:

- етап первинної професіоналізації (становлення професійної позиції, індивідуального стилю діяльності, здійснення кваліфікованої праці) (26-33 роки);

- етап вторинної професіоналізації (формування професійного менталітету, ідентифікація з професійною спільнотою, професійна мобільність і гнучкість, корпоративність (34-42 роки);

- етап професійної майстерності (реалізація творчої професійної діяльності, проектування своєї кар'єри, досягнення вершини професійного розвитку (42-60 років) [1].

Під час професіоналізації за багатьма видами професій формуються деструкції – такі зміни структури особистості, які негативно позначаються на продуктивності її праці та взаємодії з іншими учасниками цього процесу. Найбільш загальними детермінантами виникнення професійних деформацій є:

- на першому етапі – деструкція очікувань при входженні у самостійне професійне життя. Професійна реальність дуже відрізняється від уявлення, яке сформувалося у випускника професійного закладу освіти;

- на другому і третьому етапах – емоційна напруженість професійної праці.

Теоретична модель розвитку професійної стресостійкості склали такі блоки: концептуальний, цільовий, змістовно-технологічний, процесуально-діяльнісний та результативний. Концептуальний блок є теоретичним фундаментом моделі професійної стресостійкості фахівця морського транспорту і складається із психологічних теорій стресу, стресостійкості, емоційної регуляції, фрустраційної толерантності; психологічних способів подолання стресу (копінг-стратегії, процес адаптації, саногенна рефлексія) та психологічних умов професійного зростання, самоосвіти та безконфліктного спілкування. Цільовий блок ставить за мету модель, яка формується із врахуванням концептуального блоку і полягає у розвитку професійної стресостійкості, що сприяє вдосконаленню особистісно-професійних якостей та компетенцій та підвищенню якості професійної діяльності фахівця морського транспорту. Змістовно-технологічний блок забезпечує розвиток у фахівця морського транспорту професійної стресостійкості. Його наповнення детерміновано системою професійних та комунікативних компетенцій та узагальненими знаннями та вміннями, а також знаннями у галузі стресу, стратегіями та методами його подолання. Також, цей блок містить функції професійної стресостійкості (підвищення якості професійної діяльності; рівня сформованості соціально-особистісної та професійної компетентності; комунікативна; терапевтична). Процесуально-діяльнісний блок спрямований на створення психологічних умов розвитку професійної стресостійкості фахівця морського транспорту, реалізація яких передбачає організацію заходів у формі тренінгів, майстер-класів, семінарів і лекцій. Результативний блок є результатом професійної стресостійкості фахівця морського транспорту у вигляді сформованих соціально-психологічних та професійних компетенцій та його здатності долати негативні наслідки стресу та зберігати емоційну рівновагу. Внаслідок цього утворюється високий рівень професійного спілкування та безконфліктне професійне середовище.

Список використаних джерел

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий : Уч. пос. для студентов вузов. Москва : 306 Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. 336 с.
2. Семькин С.Е. Особенности психологической адаптации к условиям профессиональной деятельности работников водного транспорта с разным стажем работы: дисс... канд. ... психол. наук. Ростов-на-Дону, 2007. 199 с.
3. Новожилова М.Ю. Психодиагностика в системе диспансеризации лиц с расстройствами адаптации вследствие стрессогенной профессиональной деятельности : дисс. канд. мед. н. Санкт-Петербург, 2009. 234 с.

Н.І. Тавровецька

кандидат психологічних наук, доцент,
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

**ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ
ПІВДНЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

З початку військових дій українці перетворилися з глядачів військових дій на безпосередніх її учасників. Перелік травмівних ситуацій можна продовжувати індивідуальними життєвими історіями кожного українця, але їх всіх об'єднує єдиний фактор – втрата можливості планувати життєві події, здійснювати життєконструювання. З початком військових дій українці привчають себе жити «тут і зараз», здійснювати планування життя на один день, максимум на тиждень, відкладати свої життєві плани до перемоги, до «кращих часів» або, навпаки, змушені швидко та кардинально змінювати життєві перспективи та стратегії. Питання, з якими зараз працюють психологи, безпосередньо торкаються часових перспектив людини, загострюють психічні стани, що вже існують у людині, та викривляють процес життєтворення без кваліфікованої психологічної допомоги.

Життєва перспектива – це особистий план на майбутнє, це система цінностей, цілей, життєва картина людини, програмовані та очікувані події, самовизначення. Військові дії призвели до травматизації особистості на різних рівнях існування, а процес життєтворення, разом з усвідомленням часових меж, набуває принципово нового підходу в усвідомленні людини. Орієнтація людини на майбутнє – є ключовим аспектом у багатьох вітчизняних та зарубіжних теоріях, де розглядаються питання часової перспективи, цілепокладання, життєвої стратегії, цілевизначення, життєконструювання та інше, не змінним залишається розуміння, що активність та діяльність людини завжди визначається та регулюється майбутнім, а не минулим.

Аналіз проблематики життєвої та часової перспективи вказує на велику кількість таких досліджень, зв'язок між часовою перспективою, диспозиційною вдячністю та задоволеністю життям (Przepiórka & Sobol-Kwapinska, 2020), життєконструювання та травматизація під час військових дій (Титаренко, 2017), часових перспектив та їх впливу на формування ціннісних орієнтацій (Максим & Рябовол, 2021), часова перспектива особистості у зв'язку зі змінами соціальної, економічної та політичної кризи, під час військових дій (Senyk & et al., 2022).

Для вимірювання стресу українців під час військових дій ми обрали сукупність методик: шкала сприйнятого стресу Ш. Коена PSS-10 (Perceived Stress Scale, україномовна адаптація О.О. Вельдбрехт та Н.І. Тавровецької,

2022) (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022), призначена для визначення ступеню, в якому людина усвідомлює життєву ситуацію як стресову, тобто непередбачувану, неконтрольовану й перевантажену. Окрім того, нами було запропоновано ряд відкритих питань для респондентів: «Вкажіть кризові події, які сталися за цей час, і які вам було важко прожити», «Як ви бачите своє майбутнє після війни, вкажіть свої плани або перспективи».

Враховуючи всі особливості військової ситуації, нами у травні-червні 2022 року, було організоване опитування стосовно переживання стресу українцями під час війни. Форму проведення ми обрали Google-форму, як одну з можливих на той час форм проведення дослідження та організували збір результатів через соціальні мережі та різні чати спілкування українців. Всі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні та розуміли мету дослідження. Всього в опитуванні взяли участь 359 осіб віком від 14 до 70 років, серед яких 295 жінки та 62 чоловіки різних регіонів України. 77,5 % нашої вибірки склали жителі Херсону та Херсонської області, які під час участі у дослідженні мали досвід окупації щонайменше 10 тижнів і виїхали з окупаційних територій та ті, хто залишився на окупованих територіях. Більшість респондентів на час дослідження залишались на постійному місці проживання (51,5 %); переїхали в інші міста України 19,6 %, виїхали за кордон 19,2 % учасників.

Аналіз результатів відповідей на запитання про майбутнє дозволив нам виявити особливості планування майбутнього та виокремити декілька категорій життєвої перспективи. Усередненні результати відповідей представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Кількісні та якісні результати відповідей респондентів щодо їх життєвої перспективи

№	відповіді	%
1	Категорія «повернення до звичного життя, відновлення минулого»	41,4
2	Категорія «розвиток та досягнення того, що тільки мріяли»	27,5
3	Категорія «відсутність життєвих перспектив»	24,6
4	Категорія «реалізація себе у родинних стосунках, сім'ї, дітях»	32,8
5	Категорія «життя та праця на благо країни»	35,9
6	Категорія «насолота від життя»	28,7

Таблиця відображає найбільш поширені категорії життєвої перспективи, які ми умовно назвали за їх змістом. Характерною особливістю є те, що більшість респондентів не мали чіткої відповіді до певної категорії, а охоплювали декілька категорій одночасно. Аналізуючи розподіл відповідей та їх змістове наповнення ми дійшли висновку, що більшість респондентів зупинилася у своєму життєконструюванні, перебуває у стані очікування та не може адаптуватися до нових умов. Відсоток 41,4 категорії, яку ми назвали

«повернення до звичного життя, відновлення минулого» містить такі відповіді: «Повернусь додому, а там побачимо», «Повернення додому, продовження роботи, відбудовувати країни», «Звільнення м.Херсон від окупації. Повернутись додому», «Повернення додому. Життя як раніше. Спокій, тиша і любов» та інші.

Аналіз категорії «розвиток та досягнення того, що тільки мріяли», що має 27,5 % відповідей свідчить про те, що кризові події у житті людей стали катализатором їх дій, плануванням життєвих подій, перспектив та активного їх впровадження. Серед типових відповідей наступні: «мандрувати та завершити початі справи..», «Зміню роботу, житло. Давно хотів цього..», «Буду багато подорожувати, знайомитися з різними людьми, закінчу навчання та стану гарним фахівцем», «Активна робота, активний спорт, тотальна самоактуалізація, здійснення мрій родини і власних».

Достатньо великий відсоток маємо в категорії «відсутність життєвих перспектив» - 24,6%, до яких увійшли й респонденти, які не відповіли на запитання. Відповіді є достатньо типовими, що свідчать про перебування людини у травмивному стані, можливо депресивному розладі, що характеризується зупинкою у плануванні майбутнього, відсутності позитиву та перспектив у життєвому конструюванні: «Я не бачу», «Не знаю», «поки що чітко не бачу», «Не уявляю», «Якщо чесно, не бачу чіткого майбутнього. Бажаю продати квартиру та переїхати до міста, де спокійніше та знайти роботу», «Немає ніякого бачення, я намагаюся не думаю про майбутнє зовсім».

Категорія «реалізація себе у родинних стосунках, сім'ї, дітях» представлена у 32,8 % і стосується життєвих перспектив респондентів та їх реалізації у сімейних стосунках: «Одружитися, поїхати у відпустку на море», «Заберу маму з окупації та придбаю їй житло біля себе», «Працювати, провідати батьків, направити синів на навчання, оновити двері та одне вікно в хаті, посадити 20 кущів пізніх помідор, викопати картоплю у матері в селі, подорожувати Закарпаттям (де ще не була), з'їздити на Азовське море хоча б на два дні та багато іншого..», «Бути з сім'єю разом, будувати нове життя так з початку але заради майбутнього дітей».

Категорія «життя та праця на благо країни» має прояв у 35,9 % респондентів. Відмічаємо у відповідях спрямування життєвих перспектив, які пов'язані з відновленням країни, міста, з розбудовою та процвітанню української нації: «Допомога у відновленні міста», «Продовжувати славити та підіймати нашу державу», «Повернутися до свого житла, ходити на роботу, допомагати відбудовувати країну», «Україна переможе, ввійде до складу ЄС, очікується значний вплив іноземних інвестицій, з'явиться доступ до міжнародних ринків капіталу. Український бренд стане популярним, а отже буде можливість розвивати бізнес. Відкрию для себе новий напрям

діяльності з урахуванням цих можливостей і буду більше подорожувати країнами, які нас підтримували під час війни», «Закінчити навчання в українському університеті. Допомогати відновлювати Україну після війни», «До війни мріяла про переїзд до іншої країни. Тепер хочу залишитись в Україні, допомагати у відновленні та будувати спільне майбутнє, буди корисною у своїй країні» та інші.

Остання категорія «насолада від життя» – 28,7% свідчить про спрямування життєвої траєкторії респондентів спрямовано на оптимістичне майбутнє та дозвіл жити по-новому, отримувати насолоду кожного дня, не відкладати життя «на потім», отримувати насолоду від звичних та простих речей: «Більше не буду відкладати плани на потім», «Ще більш активним и цінуючи те що є», «Видам нову книгу або дві, поїду у подорож, куплю дачу», «Налагодити своє життя. Саджати квіти. Мандрувати», «Цінувати і насолоджуватися кожним днем» та інші.

Звичайно, аналіз відповідей не вичерпує всієї інтерпретації життєвих перспектив вимушених переселенців півдня України під час військових дій та потребує глибокого аналітичного аналізу, що буде представлено у інших публікаціях.

Список використаних джерел

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10):адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 2(25). С.16–27.
2. Максим О.В., Рябовол Т.А. Усвідомлення часової перспективи – умова становлення ціннісних орієнтацій особистості. *Молодий вчений*. № 5 (93), 2021. С.282–285. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-5-93-53>
3. Титаренко Т. М. Автонаратив як особистісний спосіб життєконструювання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 260–268.
4. Przepiorka, A., Sobol-Kwapinska, M. (2021) People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *J Happiness Stud* 22, 113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>
5. Senyk, O.; Abramov, V.; Bedan, V.; Bunas, A.; Hrechkosii, M.; Lutsenko, O.; Mandzyk, T.; Wittmann, M. Differences in Time Perspectives Measured under the Dramatically Changing Socioeconomic Conditions during the Ukrainian Political Crises in 2014/2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, 19, 7465. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127465>

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Krystyna Barłóg

Prof. UR dr hab. Katedra Badań nad Niepełnosprawnością

Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Rzeszowski

WIELOPARADYGMATYCZNY ROZWÓJ WSPÓŁCZESNEJ PEDAGOGIKI SPECJALNEJ

Współcześnie można zaobserwować dynamiczny rozwój zarówno teorii jak i praktyki pedagogiki specjalnej. Podstawowe założenia twórczyni polskiej pedagogiki specjalnej Marii Grzegorzewskiej nie tylko, że nie uległy przedawnieniu, ale we wszystkich obszarach i kontekstach przyjmują wymiar ponadczasowy. Podobnie zakres samej pedagogiki specjalnej ulega dynamicznemu rozszerzeniu, i niewątpliwie istotny wpływ m. innymi ma tu rozwój nauk pokrewnych, w tym szczególnie medycyny, psychologii, pedagogiki czy techniki, a nawet wiedzy o ludzkim mózgu, niezbadane możliwości współczesnej rehabilitacji czy terapii i innych. W teoretycznych i praktycznych, diagnostycznych egzemplifikacjach dostrzegane są ponadczasowe podejścia humanistyczne, egzekwowania praw i godnej egzystencji, jakości życia i normalizacyjnego dobrostanu osób z niepełnosprawnością. Historyczne już podstawy pedagogiki specjalnej, cała teoria Marii Grzegorzewskiej, jej w pełni personalistyczne podejście, rozumienie potrzeb osób z niepełnosprawnościami, czy chociażby zasada indywidualizacji, metoda ośrodków pracy w odniesieniu do dzieci z niepełnosprawnością intelektualną znajdują szczególne uzasadnienie dzisiaj, gdy realizujemy w ogólnodostępnej edukacji włączanie, zaspokajanie specjalnych potrzeb, edukację inkluzyjną.

W teoretycznych uzasadnieniach dostrzega się zarówno kontynuację założeń, jak i pozyskiwanie i wyodrębnianie przez pedagogikę specjalną zgodnie ze społecznym modelem niepełnosprawności teoretycznych modeli, kolejnych paradygmatów. U podstaw tych uzasadnień dominuje humanistyczne upodmiotowienie dla poczucia normalizacji i rozwoju perspektyw realizacji możliwości, osiągnięć osób z niepełnosprawnościami przy uwzględnieniu wartości (celów), zadań (sytuacji), aspiracji (motywacji), wyników (efektów) realizacji (Dykcki, 2005).

Przyjmuje się, że dla osiągnięcia życiowego dobrostanu osób z niepełnosprawnością niezbędna jest „funkcjonalna bliskość osób upośledzonych z innymi ludźmi” (W. Dykcik, 2005, s. 43).

Profesor Amadeusz Krause przywołując Thomasa S. Kuhna⁵⁰ stawiając

⁵⁰ Kuchn T. S. (1985) Raz jeszcze o paradygmatach (w :) T. S. Kuchn. Dwa bieguny. Tradycja i nowatorstwo w badaniach naukowych. Wyd. PIW Warszawa.

pytanie o potencjał transformacyjny współczesnej pedagogiki specjalnej odwołuje się do jej paradygmatyczności dostrzegając ryzyko paradygmatycznych uzasadnień. Przywołuje człowieczeństwo Marii Grzegorzewskiej. Autor ten opowiada się za *humanistycznym paradygmatem, paradygmatem społecznym niepełnosprawności, paradygmatem normalizacji środowiska oraz paradygmatem emancypacyjnym* (Krause, 2010). Szczególnie nowatorskim ujęciem jest tu eksponowanie nie tylko podmiotowości osób z niepełnosprawnością, ale i ich autonomii. Jak pisze współczesne paradygmaty powinny obejmować zagadnienia niepełnosprawności kompleksowo z uwzględnieniem podejść do sytuacji osób z niepełnosprawnościami, zaspokojenia ich potrzeb, ich emancypacji i autonomii (Krause, 2010, s. 141). Irena Obuchowska podjęła trud wyodrębnienia paradygmatów w pedagogice specjalnej jako dążenie do autonomii i podmiotowości osób z niepełno sprawnościami. Autorka wyodrębnia: *paradygmat biograficzny*, jak ujmowanie osoby z niepełnosprawnością w jej kontekście życia, *paradygmat pozytywnego ukierunkowania, autorewalidacyjny, pomocy pomagającemu, podmiotowości, paradygmat profilaktyki w rodzinie, paradygmat antystygmatyzujący* jako *niezgodność z normą rozumianą jako wartość przeciętną, paradygmat pojęciowy*, ukazujący względność pojęć, *paradygmat zignorowany*, który odnosi się do życia seksualnego oraz *paradygmat bytowy*, potwierdzający konieczność godnej jakości życia i ich życiowego dobrostanu (Obuchowska, 1987).

Interesujące ujęcie teoretycznych uzasadnień we współczesnej pedagogice specjalnej prezentuje Iwona Chrzanowska podejmując problem zmiany paradygmatycznej w definiowaniu niepełnosprawności. Odwołując się do biologicznego modelu niepełnosprawności wyodrębnia paradygmat biologiczny jako już nieaktualny, model rehabilitacyjny, model społeczny, jako opozycyjny do modelu medycznego, społeczną integrację i proces normalizacji jako pochodną oraz dopełnienie działań służących integracji społecznej (Chrzanowska 2019, s. 423). Zaprezentowany przegląd ujęć teoretycznych współczesnej pedagogiki specjalnej jednocześnie potwierdza dalszy rozwój współczesnej pedagogiki specjalnej w kierunku nie tylko zaspokajania specjalnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami, ale i zmianie myślenia o samych osobach z niepełnosprawnościami (Chrzanowska, 2019). Wydaje się, że tego rodzaju ujęcie teoretycznego rozwoju współczesnej pedagogiki specjalnej z wyeksponowaniem jej paradygmatów może posłużyć do dalszych wskazań i analiz nad rozwojem współczesnej pedagogiki specjalnej i jej wyzwaniami dla teraźniejszości i przyszłości również z uwzględnieniem jej podstaw historycznych i ponadczasowych.

Bibliografia

1. Dykcik W. (2005) Pedagogika specjalna. Wyd. UAM Poznań.
2. Chrzanowska I. (2019) Pedagogika specjalna (w:) Z. Kwieciński, B. Śliwerski red. Pedagogika. Podręcznik akademicki. Wyd. PWN Warszawa, s. 421-434.
3. Krause A. (2010) Współczesne paradygmaty pedagogiki specjalnej. Wyd. Impuls Kraków.
4. Obuchowska I. (1987) Obecne i nieobecne paradygmaty w pedagogice specjalnej (w :) Kwartalnik Pedagogiczny. Nr 4.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

К.Ю. Іванова

магістрантка 1 курсу,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ ЗА СИСТЕМОЮ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Когнітивна психологія – це розділ психологічної науки, що займається вивченням пізнавальних процесів людської психіки. Дослідження, засновані на когнітивному підході в психології, орієнтовані на дослідження почуттів, уваги, пам'яті, уяви, логічного мислення, подання інформації, здатності приймати рішення. По суті, це ціла концепція, сконцентрована на активності свідомості і процесі пізнання (Когнітивна психологія та когнітивна психотерапія).

В рамках теорії особистісних конструктів американський психолог Джордж Келлі стверджує, що кожний психічний процес протікає через різні шляхи передбачення подій в навколишньої реальності. Свідомістю і поведінкою людини не володіють ні інстинкти, ні стимулів, ні навіть потреба в самоактуалізації. Він виступає в ролі вченого, вивчає і пізнає світ навколо і себе самого (Когнітивна психологія та когнітивна психотерапія).

В останні роки у зарубіжній та вітчизняній науці та практиці широко обговорюються питання використання методів когнітивно-поведінкової психотерапії, розглядаються можливості їх застосування в освіті, зокрема у роботі з підлітками. Засновником когнітивно-поведінкової психотерапії є Аарон Бек (Beck, 1976 : 83). Така терапія покликана вирішувати психологічні проблеми, пов'язані із зміною дисфункціонального, викривленого мислення, деструктивною поведінкою, тривожними та іншими негативними станами. В основі когнітивно-поведінкової моделі психотерапії лежить розуміння того, що психологічні порушення детерміновані викривленим мисленням (разом зі зміною емоцій та поведінки). Підліткам у зв'язку з пубертатною кризою характерні негативні стани хвилювання, тривоги, смутку, образи, агресії, стрес. Постійна актуалізація негативних психічних станів може віддалити їхню відмінність від сім'ї, однолітків. Цим станам характерні такі симптоми, як паніка, м'язова напруга, утруднене дихання, біль, тривалі переживання. Такі підлітки можуть почати прогулювати шкільні заняття, уникати спілкування.

Дж. Бек стверджує (Бек, 2006 : 153), що негативні глибинні переконання діляться на дві категорії: пов'язані з безпорадністю (я

безпорадний, я ні на що не здатний, я безсилий і т.д.), і пов'язані з неприйняттям (мене не люблять, я нічого не вартий, я непривабливий). Негативні глибинні переконання – це узагальнені, укорінені і незаперечні для людини судження, наявність яких вона сама, втім, найчастіше не усвідомлює (Бек, 2006 : 154).

На думку Дж. Бека, негативні глибинні переконання, як правило, актуалізуються під час переживання психологічного дистресу (деякі підлітки на етапі пубертатної кризи можуть перебувати під безперервним впливом негативних глибинних переконань). Схема психотерапевтичних процесів психолога в руслі когнітивно-поведінкової психотерапії полягає в тому, що на першому етапі формулюється модель концептуалізації. Когнітивна концептуалізація – це спосіб або техніка розуміння глибинних та компенсаторних переконань, ситуацій з автоматичними думками, емоціями та відповідною поведінкою (Бек, 2006 : 168). Саме під час когнітивної концептуалізації з'ясовується те, як глибинні та компенсаторні переконання актуалізують емоції та поведінку людини, після чого формуються глибинні позитивні переконання.

На основі цієї техніки психолог приходять до розуміння, яким чином деструктивні переконання створили проблему підлітків. Для концептуалізації психологом можуть бути використані питання: «Що призвело до розвитку емоційного розладу, які значущі події, які глибинні переконання щодо себе та оточуючих, припущення, очікування, правила? Які стратегії використовує підліток для того, щоб упоратися із впливом негативних суджень? Завдяки яким автоматичним думкам, якій поведінці існує ця проблема? Як переконання підлітка проявляються у різних ситуаціях і роблять його вразливим? Що відбувається у житті підлітка нині і як він це сприймає?» (Бек, 2006 : 168).

У ході роботи психолог ставить запитання: «Які поточні проблеми підлітка, як вони виникли і за рахунок чого існують? Які дисфункціональні думки та переконання підтримують ці проблеми? Які реакції (емоційні, фізичні, поведінкові) виникли внаслідок такого негативного мислення?» (Хатт, 2020 : 63).

Важливим моментом є те, що психолог навчає підлітка самостійно визначати автоматичні думки та проміжні переконання, а також формулювати на них адаптивні відповіді (Бек, 2006 : 175). Для формулювання гіпотези про причини виникнення проблеми з'ясовуються установки, засвоєні в дитинстві, пережитий досвід, що сприяв виникненню проблеми, а також глибинні переконання, пов'язані зі стосунками, очікуваннями та стереотипними думками. Також діагностується те, якими когнітивними, емоційними та поведінковими механізмами підліток врівноважує свої дисфункціональні переконання та які стресові ситуації вплинули на появу психологічних проблем.

Для виявлення глибинних переконань може бути застосована техніка «падаючої стріли». Наприклад, психолог ставить питання: «Про що ти думав, коли не міг вирішити домашню роботу з математики?». Деструктивна відповідь учня: «Про те, що в мене дуже часто нічого не виходить». Після цього психолог запитує, що означає ця відповідь. Це і є техніка «падаючої стріли». А відповідь учня «Я зовсім безнадійний» є глибинним переконанням. В результаті виявлення глибинного переконання та формулювання нового переконання психолог пропонує бланк для роботи з глибинними переконаннями. Однак, разом з тим, підліток має бути переконаний, що деякі з його автоматичних думок є неточними або певним чином спотвореними. Для оцінки та аналізу проблеми підлітка можуть бути використані додаткові діагностичні методи: шкала тривоги А. Бека, шкала безнадійності того ж автора, шкала тривожності А.М. Прихожан тощо. Усі ці інструменти підходять багаторазового використання, зокрема відстеження результатів роботи психолога. Провідним діагностичним інструментом є аналіз, що дозволяє виявити як зовнішні прояви, так і внутрішні процеси, що сприяють формуванню та розвитку емоційних проблем, дискomунікацій та конфліктів (Хатт, 2020 : 75).

Умовами успішної когнітивно-поведінкової психотерапії є: запланована активність, побудова докладного активаційного графіка, який включатиме всі етапи роботи та якому підліток та його батьки (у разі, якщо з ними планується робота) намагатимуться слідувати. Доцільним є використання методу градуйованого завдання з метою надання підлітку можливості відчувати успіх. Психологу слід починати з простого завдання, яке він може визначити, виходячи зі здібностей. Дієвим методом може виявитися психотерапія задоволенням та майстерністю. Підліткам можна запропонувати фіксувати досягнення успіху чи випробуване задоволення у щоденнику з описом ситуації та пов'язаних із нею думок.

Надзвичайно важливим у системі психотерапевтичної та психокорекційної роботи з підлітками є питання вироблення навичок зміни таких високоенергетичних емоцій, як гнів, смуток, тривога та з тим, що лежить в їх основі. Підлітку важливо знати той факт, що емоція триває 90 секунд: при продовженні емоцій за допомогою думок їх, тривалість збільшиться. Для того, щоб впоратися з гнівом, підійде метод прогресивної м'язової релаксації, сенс якої полягає у приведенні м'язів у напругу та їх розслабленні (Young & Klosko, 1994 : 268).

Кінцевим результатом роботи психолога в когнітивно-поведінковому підході є вироблення навички виявлення та зміни свого дисфункціонального мислення, оптимізації емоційної сфери, позбавлення від страхів, зниження тривожності, кращої адаптації в соціумі через розуміння взаємозв'язку компонентів схеми думки-емоції-поведінка. Суть дії когнітивно-поведінкової психотерапії полягає у використанні взаємозв'язку цієї схеми у вирішенні

своїх проблем. Підлітків можна навчити знімати емоційне напруження доти, доки не спливають негативні думки.

Також можна навчити відпускати думки або оцінювати їх, не беручи на віру. Можна навчити застосовувати методи, які допомагають скоригувати поведінку до того, як виникнуть небажані думки та емоції (Young & Klosko, 1994 : 282). Так, робота з підлітками за системою когнітивно-поведінкової психотерапії формує у них уявлення про зв'язок емоцій, думок та поведінки, навчить розуміти та відпускати деструктивні думки, зрозуміти, які розумові шаблони змушують не вплутуватися у неприємності чи створювати небажані наслідки. Психологам слід пам'ятати, що тільки такої роботи може бути недостатньо. У разі виявлення суїцидальних думок, тяги до самоушкодження, алкогольної та наркотичної залежності слід звернутися за допомогою до психіатра, лікаря-психотерапевта.

Список використаних джерел

1. Бек Джудіт С. Когнітивна терапія : довідник. Київ : Психологія, 2006. 400 с.
2. Когнітивна психологія та когнітивна психотерапія. Elegance and beauty. URL : <https://eab.com.ua/kognitivna-psihologiiia-ta-kognitivna-psihoterapiia>
3. Хатт Рейчел Л. Когнітивно-поведінкова терапія для підлітків. Київ : Просвіта, 2020. 192 с.
4. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : American Book, 1976. 384 p.
5. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko. Reinventing your life : The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again. 1994. 415 p.

І.Ф. Манілов

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ДЕВІАНТАМИ МЕТОДОМ КОНФРОНТАЦІЙНОЇ СУГЕСТІЇ

Когнітивна психотерапія є одним із найбільш перспективних та науково обґрунтованих напрямків психокорекційної та психотерапевтичної допомоги особам з девіантною поведінкою. Згідно базових положень когнітивної психотерапії, емоціональні та поведінкові проблеми є наслідком порушень когнітивних процесів (Холмогорова & Гаранян, 2000). Думки, які

заважають людині долати різноманітні життєві ситуації та викликають неадекватні емоційні реакції є неадаптивними.

У добре адаптованих людей, когнітивні стратегії сприйняття реальності відрізняються гнучкістю і здатністю змінюватися відповідно до нового досвіду. Коли здатність гнучко пристосовуватися до безперервних змін у середовищі порушується, починають виникати всілякі ригідні неадаптивні думки і переконання, які, рано чи пізно, призводять до тих чи інших девіацій поведінки. У найбільш загальному вигляді цей процес виглядає наступним чином: провокативна конфліктогенна ситуація – неадаптивні когнітивні процеси – неадекватна емоційна реакція – девіації поведінки.

Більшість неадаптивних когнітивних утворень формується вже в дитячому віці. Саме тому вкрай важливо починати їхню корекцію якомога раніше. Психокорекційний вплив, як правило, реалізується у чотири етапи: 1. ідентифікація неадаптивних думок; 2. віддалення або виклик сумніву; 3. перевірка неадаптивних думок на достовірність; 4. заміна неадаптивних думок на адаптивні.

Одним із головних інструментів корекційного впливу є переконування. Процес переконування, найчастіше, здійснюється шляхом зіткнення суперечливих несумісних думок, та вибудовування низки логічно узгоджених суджень, які призводять до перегляду колишніх поглядів на ті чи інші явища життя і формуванню нових, більш адаптивних. На жаль, такої форми психокорекційного впливу недостатньо для роботи з людьми, що мають стійкі відхилення у поведінці. В першу чергу, це пов'язано з відсутністю у більшості девіантів необхідного досвіду і навичок логічного мислення, а також здатності утримувати увагу на нецікавій для них темі. Крім того, неадаптивні думки характеризуються «автоматичністю», слабкою усвідомленістю, «его-синтоністю» та стійкістю. Все це не дозволяє реалізовувати переконування у повній мірі. Крім того, багато девіантів, свідомо чи ні, пручається психологічним та педагогічним впливам аж до відкритих проявів негативізму. У такій ситуації більш прийнятною формою психокорекційного впливу є сугестія або навіювання. Навіювання дозволяє обминути свідомий опір і досягати бажаних змін з мінімальним рівнем конфронтації і у відносно короткі терміни (Бурно, 2006).

Аналіз фахових досліджень з проблеми психологічної корекції девіантної поведінки неповнолітніх показав, що необхідно розробити такий метод сугестивного впливу, який дозволив би: 1. Здійснювати навіювання переважно у стані неспання, що дозволить проводити сугестію не тільки гіпнотерапевтам, але й звичайним психологам; 2. Навіювати ідеї, які не є прямою антитезою неадаптивних думок, на перший погляд не суперечать їм але згодом поволі розхитують та руйнують будь які неадаптивні процеси; 3. Створити ситуацію, коли альтернативні адаптивні думки сприйматимуться

сугерендом начебто його власні, а не такі, що були нав'язаними ззовні. Тобто необхідно дати сугеренду можливість відчувати себе активним учасником психокорекційного процесу.

Проведені дослідження показали, що даним вимогам цілком відповідає метод конфронтаційної сугестії, який є одним з провідних методів Мультимодальної сугестивної психотерапії (Манілов, 2019). В процесі психокорекційної роботи сугеренду навіюють думки, ідеї, які є логічно несумісними з попередніми неадаптивними. Внаслідок цього зіткнення виникає феномен когнітивного дисонансу з подальшою корекцією неадаптивної думки. Для успішної реалізації такого психокорекційного навіювання необхідно навіювати начебто нейтральні ідеї, які, на перший погляд, збігаються з основними світоглядними настановами сугеренда та не викликають у нього негативного емоційного відгуку і супротиву, однак змістовно суперечать неадаптивним думкам та переконанням. Ідеї повинні бути загальновідомими і, по можливості, самоочевидними, не суперечити науковим фактам та індивідуальному життєвому досвіду сугеренда.

Експериментальні дослідження показали, що психологічну корекцію девіантної поведінки доцільно здійснювати за допомогою навіювання, насамперед, загальних світоглядних принципів – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, які є основою подальшого процесу руйнування ригідних неадаптивних когнітивних процесів (Манілов, 2020).

Найбільший психокорекційний потенціал має принцип безперервної мінливості. Основна його ідея – світ перебуває в постійному русі. Все безперервно змінюється і зупинити цей процес неможливо. Нічого не можна досягти, раз і назавжди, а тому зміни, це основа життя, а готовність до них – запорука адаптивності. Ідея постійної мінливості світу є ключовою для формування гнучкого мислення, здатного долати постійно виникаючі протиріччя і парадокси буття.

Наступний світоглядний принцип – принцип взаємозв'язку. В основу його покладена ідея єдності світу. Всі об'єкти і явища, в тій чи іншій мірі, пов'язані між собою і впливають одне на одне. Сила цього взаємовпливу різна. Іноді, окремі впливи помітно переважають і тоді іншими можна певною мірою знехтувати. Розуміння ідеї єдності світу є основою гнучкості в оцінках тих чи інших життєвих ситуацій.

Ще один важливий світоглядний принцип – принцип відносності. Якщо всі об'єкти і явища взаємопов'язані, то будь-яка точка відліку, будь-яка система координат умовні. Немає нічого абсолютного. Немає абсолютно правильного і неправильного. Жоден вибір, жодне рішення не може бути однозначно вдалим чи невдалим. Оцінка будь-якого вчинку залежить від обраного критерію.

Неадаптивні думки завжди ригідні, статичні, «остаточні» і тому несумісні з ідеями безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності. Саме тому, нав'язані і доведені до самоочевидності базові світоглядні принципи стають саме тими конкуруючими переконаннями, що поступово розхитують і руйнують неадаптивні когнітивні утворення. В результаті зіткнення несумісних переконань перемагає більш універсальне і перевірене досвідом переконання. Все що йому суперечить, мимоволі піддається сумніву і перегляду. Необхідно проводити перевірку на сумісність з базовими світоглядними принципами кожної неадаптивної думки окремо. Кожне переконання яке має ознаки неадаптивного повинно пройти верифікацію.

Крім того, впродовж всієї психокорекційної роботи сугеренду імперативно на пряму чи опосередковано необхідно навіювати: впевненість у власних силах, можливостях і творчому потенціалі; необхідність гнучкого підходу до оцінок людей і ситуацій, небезпеку будь-якого догматизму, терпимість до прояву «інакомислення»; ідею наявності позитивного ресурсу у будь-якій життєвій ситуації; шкідливість будь-яких утриманських сподівань, а також необхідність прийняття повної відповідальності за власні рішення; бажаність і виправданість зусиль на ведення здорового способу життя. Освітній рівень сугеренда не є вирішальним чинником успішної реалізації навіювань. Навіть при невисокому рівні інтелектуального розвитку девіанта, суттєвих проблем, як правило, не виникає.

Для успішної реалізації психокорекційних процедур необхідно використовувати комплексний сугестивний вплив. У найбільш загальному вигляді процедура комплексного психокорекційного сугестивного впливу складається з наступних частин: встановлення психологічного контакту з девіантом та блокування його негативізму на адресу оточуючих; виявлення неадаптивних думок та переконань; навіювання загальних світоглядних принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку та відносності та поступове «розхитування» обмежуючих неадаптивних думок та переконань; приховане інформування девіанта про соціально прийнятні цілі та формування настанови на можливість їх досягнення; створення зрозумілого і бажаного для девіанта «персонального образу результату»; формування настанови на те, що всі психокорекційні завдання наближають до бажаної мети; підвищення віри девіанта в себе і свої сили за допомогою непрямого навіювання; формування позитивного стилю мислення; створення настанови на автономність і самостійність в ситуації прийняття важливих рішень; ситуативна підтримка девіанта, коли в його житті трапляються несподівані психологічно травмуючі перешкоди.

Список використаних джерел

1. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. Москва : Академический Проект; Деловая книга, 2006. 800 с.

2. Манилов И.Ф. Мультимодальная суггестивная психотерапия : исходные положения и принципы работы. *Психологический часопис*. 2019. № 1. Том. 21. С. 165–179. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.11>

3. Манілов І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія : теоретичне обґрунтування та особливості реалізації. *Психологический часопис*. 2020. № 3. Вип. 6. С. 84–94 DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3.8>

4. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. *Основные направления современной психотерапии*. Москва : «Когито-Центр», 2000. С. 224–267.

І.В. Савельєва

аспірантка,

Київський інститут сучасної психології та психотерапії,
Київ, Україна

АЛЕКСИТИМИЯ – КОМУНІКАТИВНА СКЛАДНІСТЬ СУЇЦИДАЛЬНИХ ОСІБ ПОВІДОМИТИ ПРО ПСИХІЧНІ СТРАЖДАННЯ

Дослідження, спрямовані на виявлення предикторів серйозності намірів скоєння самогубства, продемонстрували результати, які доводять зв'язок між рівнем саморозкриття, комунікаційною здатністю та летальністю спроб. У осіб з тяжкими спробами суїциду було виявлено значно нижчий рівень саморозкриття у порівнянні із контрольною групою.

Складнощі із саморозкриттям притаманні особам із тяжкими спробами самогубства та можуть бути пов'язані з дефіцитом когнітивної обробки емоцій, які проявляються як труднощі розпізнавати емоційні стани, розділяти їх та повідомляти про них іншим. Ці труднощі описує концепція алекситимії, яка була запропонована Сіфнеосом та Немією (1973), концепція спочатку використовувалась для опису психосоматичних пацієнтів, згодом була розширена для пояснень інших проблем які можуть виникати внаслідок алекситимічних проявів (Sago & Babic, 2019).

Алекситимія маніфестується через наступні характерні особливості: (1) труднощі з ідентифікацією емоцій та вербальним описом почуттів, (2) складнощі в розрізненні почуттів та соматичних відчуттів, що супроводжують емоційне збудження, (3) обмеженні уяви та символічну діяльність та (4) зовнішньо орієнтоване мислення. Загалом дослідження показують, що алекситимія – це багатовимірний дефіцит у розпізнаванні та регулюванні афекту (Sago & Babic, 2019).

При алекситимії належним чином не працює психічна економіка, яка б дозволяла зводити фундаментальні елементи психічної структури (слова та афекти) разом та направляти в потрібне русло інстинктивні потяги, надавати їм символічного значення. Тобто, відбувається порушення процесу, який структурує систему відносин та спосіб, в який психічно функціонує суб'єкт (Макдугалл, 2009).

Алекситимія є розладом в афективному та символічному функціонуванні, цей розлад ускладнює або унеможлиблює використання емоцій в якості сигналів, що призводить до порушення здатності кодувати та трансформувати емоційну інформацію. Труднощі, притаманні алекситимії, у вербалізації емоційних станів призводять до нездатності обмірковувати переживання та отримувати досвід емоційних переживань для формування когнітивних схем (Lecours, Robert & Deruisseaux, 2009).

Теорія рівнів емоційної обізнаності Lane R., описує діяльність когнітивних схем, що формуються за допомогою слів, які позначають емоції, тобто відбувається процес зв'язування слів та емоцій, що є основою побудови такої схеми. Ці схеми відображують спосіб обробки інформації, внутрішнє чи зовнішнє походження інформації, вербальний або невербальний зміст. Така когнітивна діяльність дає можливість обробляти та регулювати емоції. Через порушення цього процесу, для алекситимії притаманні несподівані, короткі, інтенсивні спалахи емоцій, таких як плаксивість та агресія. Тобто відсутність достатньої когнітивної обробки емоцій та дефіцит здатності їх символізувати призводить до складнощів в саморегулюванні проявів, ризику виникнення імпульсивної та самопошкоджуючої поведінки. Таке несподіване виникнення сильного афекту так само несподівано може зникати не залишаючи по собі мислиневого сліду. Це ускладнює здатність повідомляти про свої переживання та стани через складнощі розмірковувати про почуття та переробляти досвід афективного переживання, досвід може залишатися неосмисленим та невербалізованим (Montebarocci, Surcinelli, Rossi & Balbaro, 2011).

Генрі Кристал описує мислення людей з алекситимією як стирильне, монотонне з порушенням діяльності уяви, когнітивна діяльність яких зосереджена на зовнішніх спостереженнях та подіях, а для мови притаманна афективна рівність, банальність та погана символізація (Кристал, 2017).

Ройш описав афективні та когнітивні дефіцити, які можуть виникати в наслідок порушення розвитку в точці (мається на увазі, раннє дитинство) в якій ще не відбувається достатнього пов'язування емоцій зі словесним описом, а вираження відбувається через соматичні канали (Sago & Babic, 2019).

Когнітивний дефіцит призводить до ускладнення інтеграції афективних переживань до свідомого досвіду. Неафективність психічних механізмів

перетворення афективних переживань у мисленеві процеси призводить до придушення таких переживань і неможливість словесно повідомити про свої переживання (Lecours, Robert & Deruisseaux, 2009).

У осіб з алекситимією спостерігаються комунікативні складнощі, відчуття соціальної ізоляції та самотності, що ускладнює можливість повідомити про свої страждання іншим та отримати вчасно допомогу. Характерними проявами під час стресу є дезорганізована та відсторонена поведінка, та небезпечна відсутність здатності до саморегуляції.

У підсумку, усі вище перераховані труднощі та уникаючий стиль прихильності з міжособистісними труднощами можуть призводити до більш смертельних спроб самогубства.

Дослідження доводять, що установлення підтримуючих стосунків та більш високий рівень соціальної підтримки може вплинути на послаблення алекситимічних проявів, гальмувати агресивні тенденції та імпульсивні дії. Психологічна допомога має будуватися на розвитку емоційної обізнаності та здатності когнітивно обробляти переживання, а емоційний інтелект може бути захисним фактором у взаємозв'язку між алекситимією та різними клінічними діагнозами (Hemming, Haddock, Shaw & Pratt, 2019).

Список використаних джерел:

1. Кристал Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. Москва, 2017. С. 364–366.
2. Макдугалл Д. Театр души. Иллюзия и правда на психоаналитической сцене. Санкт-Петербург, 2002. С. 159–165.
3. Hemming L., Haddock G., Shaw J., Pratt D. Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: an overview of the literature. *Frontiers in psychiatry*. 2019. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00203>
4. Lecours S., Robert G., Deruisseaux F. Alexithymia and verbal elaboration of affect in adults suffering from a respiratory disorder. *Revue européenne de psychologie appliquée*. 2009. № 59. P. 187–195. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.erap.2009.03.001>
5. Montebanacci O., Surcinelli P., Rossi N., Balbaro B. Alexithymia, verbal ability and emotion recognition. *Psychiatr Q*. 2011. № 82. P. 245–252. DOI: [10.1007/s11126-010-9166-7](https://doi.org/10.1007/s11126-010-9166-7).
6. Sago D., Babic G. Roots of Alexithymia. *An international journal of psychiatry and related sciences*. 2019. № 55. P. 71–84. DOI: [10.20471/may.2019.55.01.06](https://doi.org/10.20471/may.2019.55.01.06)

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ
НА ЄВРОПЕЙСЬКОМУ ПРОСТОРИ**

**МАТЕРІАЛИ VIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

15 лютого 2023 року

Кам'янець-Подільський – Київ – Херсон – Дніпро – Жешів – Париж, 2023

Головний науковий редактор
Головний редактор
Відповідальний секретар

С.Д. Максименко
Л.А. Онуфрієва
Д.І. Куриця

Матеріали подано мовою оригіналу.

Друкується в авторській редакції з оригінал-макетів авторів.

Редколегія не завжди поділяє погляди авторів статей.

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

Підписано до друку 23.02.2023 р. Формат 60x84/16

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний

Ум. друк. арк. 9,88. Тираж 100. Зам. 084

Видавець Ковальчук О.В.

32315, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. Васильєва, 13, корп. А, 37.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7057 від 25.05.2020 р