

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Хебейський університет іноземних досліджень (Китай)  
Анкарський університет (Туреччина)  
AGH Університет науки і технологій (Польща)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Запорізький національний університет  
Національний університет «Львівська політехніка»  
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
Національний університет «Острозька академія»  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка



## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КООРДИНАТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Збірник наукових матеріалів  
*IV Міжнародної науково-практичної конференції*

**1-2 червня 2023 року**

Полтава – 2023

УДК 159.923.2:37.015.31](06)

П 86

**Редакційна колегія:**

**С.Д. Максименко** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор (*голова редакційної колегії*); **Н.В. Чепелева** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **В.О. Моляко** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **М.Л. Смутьсон** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Л.М. Карамушка** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **О.М. Кокун** – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **О.І. Бондарчук** – доктор психологічних наук, професор; **Л.З. Сердюк** – доктор психологічних наук, професор; **Wilson Shari L.** – **В.А.** History and Philosophy, M.A. Ecology and Evolutionary Biology, Project Central (United States of America); **Saxegaard Olaf** – Bachelor HRM, Bachelor legal, Private Consultancy in Norway and Ukraine (Norway); **О.Н. Kovalenko** – Doctor of Psychology, Professor, chief Researcher of the Department of Andragogy (in Krakow) Pedagogical University of Krakow (Poland), adjunct of the Institute of Social Affairs and Public Health (in Kyiv) Ivan Ziazun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine); **С.П. Яланська** – доктор психологічних наук, професор; **Н.О. Сайко** – доктор педагогічних наук, професор; **О.В. Бацилева** – доктор психологічних наук, професор; **Р.В. Каламаж** – доктор психологічних наук, професор; **В.Ф. Моргун** – кандидат психологічних наук, професор; **М.Т. Другус** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник; **І.В. Яворська-Ветрова** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, **Н.М. Атаманчук** – кандидат психологічних наук, доцент; **Л.П. Клевака** – кандидат педагогічних наук; **І.М. Коренева** – доктор педагогічних наук, професор.

**Психолого-педагогічні координати розвитку особистості** : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 294 с.

У збірнику наукових матеріалів представлені праці вітчизняних та закордонних науковців, в яких висвітлюються найбільш актуальні науково-прикладні проблеми психології та педагогіки. Основний акцент зроблено на розкритті психолого-педагогічних аспектів таких напрямів: психолого-педагогічні особливості становлення та розвитку особистості в освітньому просторі; проблеми розвитку творчої особистості; інноваційні підходи в діяльності освітніх закладів; соціалізація особистості в умовах інклюзивної освіти; особливості збереження психічного здоров'я особистості в складних життєвих умовах.

Збірник адресований науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, працівникам у галузі практичної психології, науковцям, психологам, іншим фахівцям, які цікавляться сучасним станом розвитку психологічної та педагогічної науки.

УДК 159.923.2:37.015.31](06)

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

© Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023

© Кафедра психології та педагогіки, 2023

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИЩОЇ ШКОЛИ**

**Максименко С.Д.**

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
2883320@gmail.com*

**Яланська С.П.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
yalanskasvetlana@gmail.com*

В умовах воєнних дій надзвичайно важливу роль відіграють заклади вищої освіти для психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Зокрема, забезпечення ментального здоров'я кожної особистості в складних життєвих ситуаціях на сьогодні є пріоритетним. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [4].

На основі теоретичного аналізу визначено, що значну роль для розуміння ефективності психологічних засобів, психологічних умов у вищій школі відіграють дослідження щодо: відчуття гармонії та щастя Білої І.В. [1]; загальної теорії здоров'я та здоров'язбереження Ю.Д. Бойчука [2]; генетико-креативного підходу: діяльнісного опосередкування розвитку особистості Максименка С.Д. [3]; психологічних засобів розвитку творчих здібностей Шандрука С.К. [6]; створення сприятливих психолого-педагогічних умов, та врахування засобів з розвитку креативності особистості в умовах вищої школи Власової О. І., Семиченко В. А. [5], та ін.

За результатами опитування студентів спеціальності 053 «Психологія», 012 «Дошкільна освіта» (1 та 2 курсів), 012 «Фізична культура та спорт» (3 курс), 122 «Комп'ютерні науки» (4 курс) Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» визначено, що на питання «Який психологічний інструментарій сприяє забезпеченню ментального здоров'я учасників освітнього процесу?» 87,0% зазначили – вправи з метафоричними асоціативними зображеннями; 84,0% – вправи з малюнкової терапії; 89,0% – вправи з екотерапії; 71,0% – вправи з пісочної терапії; 68,0% – вправи з психологічного розвантаження з допомогою крісел-реклайнерів. Визначений психологічний інструментарій сприяє забезпеченню ментального здоров'я

особистості.



**Рис. 1 Виконання арт-вправ на базі лабораторії психодіагностики та корекційно-розвивальної роботи НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**



**Рис. 2. Виконання вправ з психологічного розвантаження на базі лабораторії психодіагностики та корекційно-розвивальної роботи НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

На кафедрі психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» під час підготовки творчих завдань з психології, психології здоров'я та здорового способу життя, здійснення тренінгових занять є

можливість працювати зі здобувачами вищої освіти на території університету виконуючи ряд арт-екопрактик в «зелених аудиторіях».



**Рис. 3 Тренінгове заняття на алеї ДТЕК для студентів спеціальності 053 Психологія**

На засіданнях психологічної студії «Шлях до успіху» у студентів є можливість поділитися власним досвідом з гармонізації психоемоційного стану.



**Рис. 4 Засідання психологічної студії «Шлях до успіху»**

Вправи, що сприяють забезпеченню ментального здоров'я, студенти виконують під час вивчення освітніх компонент «Психологія», «Психологія здоров'я», «Психологія вищої школи», «Психологія творчості», «Вікова фізіологія з основами медичних знань» та ін.

Отже, у закладах вищої освіти мають створюватися всі умови для психологічного комфорту, творчої реалізації учасників освітнього процесу. В умовах війни надзвичайно важливо, щоб кожна особистість відчувала психологічну підтримку, могла

активно протистояти життєвим стресам.

### **Список використаних джерел:**

1. Біла І. М. Аналогія як засіб розвитку творчої діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Т. IV, р. 3. 2002.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
4. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? URL: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
5. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С.Ю. Пашенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. К. : ВПЦ «Київський університет», 2015. 405 с.
6. Шандрюк С. К. Психологія професійних творчих здібностей: монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 358 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У СПІЛКУВАННІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

**Алексєєва К. М.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
alek6560@icloud.com*

Проблема психологічних бар'єрів у спілкуванні є дуже актуальною у сучасному світі, оскільки ефективне спілкування є ключовим фактором для досягнення успіху у багатьох сферах життя. Психологічні бар'єри можуть бути пов'язані з багатьма аспектами спілкування, такими як комунікативні навички, емоційна інтелігентність, культурні різниці, стереотипи та упередження. Наприклад, люди можуть мати труднощі у спілкуванні через недостатню впевненість у собі, страх зробити помилку, неявну боязнь відмови в спілкуванні з іншими людьми. Інші проблеми можуть виникати через недостатню спроможність розуміти емоційні стани інших людей або культурні різниці, що можуть вплинути на спосіб спілкування. Ці проблеми можуть мати серйозні наслідки для успіху в особистому і професійному житті, так як недостатнє спілкування може призвести до непорозумінь, конфліктів та інших проблем, які можуть заважати досягненню

мети.

З проблемами в різних ситуаціях спілкування стикалася практично кожна людина, незалежно від свого віку, соціального статусу, цінностей і установок. Це може означати лише одне – причини, з яких виникають бар'єри в спілкуванні, різні і присутні вони в житті кожної людини. Ці причини можуть усвідомлюватися або не усвідомлюватися людьми, що спілкуються [1, с.160].

Термін «бар'єри» використовується в психології для опису перешкод, які заважають ефективному спілкуванню між людьми. Ці перешкоди можуть бути різного характеру і походити з різних джерел, таких як недостатні навички спілкування, страхи, невпевненість у собі, стереотипи тощо.

Бар'єри можуть виникати на різних етапах спілкування, від зустрічі з незнайомою людиною до спілкування в робочому колективі. Вони впливають на якість взаємодії, зменшуючи рівень взаєморозуміння та забезпечити побудову негативних взаємин. Для досягнення ефективного спілкування необхідно виявити та подолати бар'єри, що заважають взаємодії.

У книзі «Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування» автор Джеймс Борґ тлумачить термін «бар'єри» як перешкоди або перешкоди, які заважають ефективному спілкуванню між людьми. Ці бар'єри можуть бути різного роду, такі як психологічні, емоційні, культурні, мовні та інші [3]

У книзі «Mindfuck. Як позбутися бар'єрів у своїй голові» авторка Енді Штерн описує психологічні бар'єри як негативні патерни мислення, що заважають людині бути ефективнішою та задоволенішою в житті. Вона розглядає ці бар'єри як перешкоди на шляху до досягнення своїх цілей, бажань та мрій. У книзі авторка описує різноманітні психологічні бар'єри, такі як негативні думки, сором'язливість, відчуття власної непотрібності, переважання чужої думки над своєю, страхи та тривоги, негативні установки, нездоровий перфекціонізм, ідеальність, низька самооцінка та інші.

Авторка пропонує читачам способи, які допоможуть подолати психологічні бар'єри, такі як зміна поглядів на світ, зосередження на позитивних речах, прийняття себе таким, який ви є, розвиток впевненості у собі, розуміння власних емоцій та думок, впровадження нових звичок, здійснення змін у своєму житті та інші [2].

У книзі «Психологічна травма та шлях до видужання» автори підкреслити важливість подолання психологічних бар'єрів для досягнення ефективною взаємодію та здорового розвитку особистості, а саме:

**1. Розвивайте свій емоційний інтелект:** навчайтеся розпізнавати та регулювати свої емоції, а також розуміти емоції інших людей. Це допоможе вам знаходити спільну мову з іншими людьми та розвивати емпатію.

**2. Навчайтеся слухати:** навчіться слухати не тільки слова, а й те, що ховається за ними. Навчіться чути іншу людину і розуміти її точку зору. Це допоможе уникнути непорозумінь і покращити взаємини з іншими людьми.

**3. Будьте відкриті до змін:** навчіться приймати нові ідеї та погляди, навіть якщо вони суперечать вашим власним. Це допоможе розширити ваші горизонти та збагатити ваш досвід.

**4. Розвивайте свою самооцінку:** навчіться приймати себе таким, яким ви є, та бути впевненими у своїх здібностях. Це допоможе вам бути більш відкритими до спілкування з іншими людьми.

**5. Знайте свої межі:** навчіться встановлювати межі у спілкуванні з іншими людьми. Це допоможе уникнути перевтомлення, стресу та конфліктів.

**6. Навчайтеся виражати свої емоції:** навчіться виражати свої емоції та почуття відверто і чесно, але з міркуванням і обережністю, щоб не завдати болю іншим людям. Краще виразити свої емоції словами, ніж зберігати їх у собі і страждати від внутрішньої напруги.

**7. Навчайтеся пробачати:** навчіться прощати іншим людям, а також собі. Це допоможе вам зняти напругу та покращити взаємини з іншими людьми.

**8. Вчіться на власних помилках:** навчіться вчитися на своїх помилках і не допускати їх у майбутньому. Це допоможе вам розвиватися та покращувати свої взаємини з іншими людьми.

**9. Не бійтеся звертатися до фахівців:** Якщо ви не можете подолати психологічні бар'єри самостійно, не бійтеся звернутися до фахівців, таких як психолог або психотерапевт. Вони зможуть надати вам підтримку та допомогу у подоланні складних ситуацій [5].

Загалом, подолання психологічних бар'єрів потребує від людини бажання розвиватися та покращувати свої навички спілкування. Важливо навчитися бути відкритим до нових ідей та поглядів, розуміти емоції інших людей та вміти виражати свої власні емоції та почуття.

Крім правил подолання психологічних бар'єрів, в книзі «Психологічна травма та шлях до видужання» описані такі правила які допоможуть боротися із психологічними травмами:

**1. Дбайте про своє здоров'я:** забезпечте своєму тілу і

розуму достатньою, правильне харчування та фізичну активність. Це допоможе вам покращити настрій та емоційний стан, що в свою чергу допоможе вам подолати психологічну травму.

**2. Пам'ятайте про свої досягнення:** пригадайте собі про свої досягнення, навіть якщо вони здаються незначними. Це допоможе вам покращити свою самооцінку та віру в свої сили.

**3. Розвивайте свої інтереси:** знайдіть хобі або заняття, яке вам подобається, та відводьте час на його розвиток. Це допоможе вам відволіктися від проблем та розслабитися.

**4. Навчайтеся дихати:** дихання може допомогти зняти напругу та стрес. Навчіться правильно дихати та використовувати цю техніку в складних ситуаціях.

**5. Піклуйтеся про свої відносини з близькими людьми:** навчіться підтримувати та розвивати свої відносини з близькими людьми. Це допоможе вам відчувати підтримку та розуміння в складних життєвих ситуаціях.

**6. Не бійтеся проявляти вдячність:** виражайте свою вдячність тим, хто надав вам підтримку та допомогу в складний період. Це допоможе зміцнити ваші взаємини з людьми, які є важливими для вас.

**7. Навчіться приймати допомогу:** не бійтеся запропонованої допомоги від інших людей, якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з проблемою самотійно.

**8. Пам'ятайте про свої цінності:** пригадайте собі про свої цінності та життєві пріоритети. Це допоможе вам зосередитися на тому, що для вас є дійсно важливим та позбутися від зайвих відволікань.

**9. Працюйте над своїм внутрішнім голосом:** приймайте себе таким, яким ви є, та навчіться думати про себе позитивно. Позбудьтеся критичного ставлення до себе та зосередьтеся на своїх сильних сторонах та досягненнях.

**10. Навчіться слухати себе:** слухайте своє тіло та емоційний стан, навчіться розуміти свої потреби та діяти відповідно до них.

**11. Навчіться проявляти емоції:** не приховуйте свої емоції та навчіться проявляти їх адекватно. Це допоможе вам зберігати свою емоційну стійкість та відкритість відносно своїх почуттів.

Ці правила можуть допомогти вам подолати психологічну травму та зміцнити вашу психічну стійкість. Важливо пам'ятати, що кожна людина має свій власний шлях до видужання, і необхідно шукати ті методи, які найбільше підходять саме вам [5].

У книзі «Прокрастинація» автори Джейн Б. Бурка та Ленора М. Юеннаводять різні психологічні бар'єри, які можуть призводити до прокрастинації. Деякі з найбільш важливих бар'єрів включають:

**1. Страх невдачі:** люди можуть боятися, що їхні роботи не будуть достатньо хороші, і тому вони відкладають роботу на потім.

**2. Відсутність мотивації:** коли людина не бачить цінності у завданні або не відчуває задоволення від його виконання, вона може відкласти роботу на потім.

**3. Відчуття перевантаження:** коли людина відчуває, що має занадто багато завдань або не може впоратися з потрібним обсягом роботи, вона може відкласти його на потім.

**4. Відсутність планування:** коли людина не має чіткого плану дій або не знає, з чого почати, вона може відчувати нездатність приступити до роботи.

**5. Проблеми з концентрацією:** коли людина має проблеми зі зосередженням або не може зосередитися на завданні, вона може відкласти роботу на потім.

**6. Відсутність самодисципліни:** коли людина має низький рівень самодисципліни або не може контролювати свої дії, вона може відкласти роботу на потім.

**7. Перфекціонізм:** коли людина намагається зробити все ідеально і не може зупинитися досягнувши цього, вона може відкласти роботу на потім [6].

Отже, психологічні бар'єри у спілкуванні можуть виникати з різних причин і проявлятися по-різному в людей. Ці бар'єри провокують появу страхів, невпевненості в собі, недостатню емоційну виразність, нерозуміння культурних різниць, стереотипів тощо.

Однак, зважаючи на те, що спілкування є важливою складовою нашого життя, необхідно докладати зусиль для подолання цих бар'єрів. Це можна зробити шляхом розвитку навичок спілкування, відкритості до нових думок та ідей, встановлення співробітництва та підтримки взаєморозуміння.

Переконані, що психологічні бар'єри у спілкуванні можуть бути подолані, якщо віддати достатню увагу розвитку своєї емоційної інтелектуальної спроможності та звернути увагу на навички спілкування, що допоможуть зменшити рівень конфліктів та забезпечити побудову гарних взаємин з іншими людьми.

### **Список використаних джерел:**

1. Алексеева К.М. Психологічні причини бар'єрів спілкування. Наук. кер. Атаманчук Н.М. Тези 74-ї наукової конференції професорів,

викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 25 квітня – 21 травня 2022 р.). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 160-161.

2. Бок П. Mindfuck. Як позбутися бар'єрів у своїй голові. Видавництво Старого Лева, 2021. 232 с.

3. Борг Джеймс. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. Видавництво Фабула, 2019. 300 с.

4. Б. Бурка Джейн, М. Юен Ленора. Прокрастинація. Видавництво Старого Лева, 2018. 376 с.

5. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання. Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.

6. Б. Бурка Джейн, М. Юен Ленора. Прокрастинація. Видавництво Старого Лева, 2018. 376 с.

7. Ларрі Кінг, Білл Гілберт. Як розмовляти будь з ким, будь-коли і будь-де. Моноліт-Bizz, 2019. 204 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧНІВСЬКІЙ ТА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РЕСУРС ПІСОЧНОЇ ТЕХНІКИ**

**Атаманчук Н. М.,**

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*nina.atamanchuk@gmail.com*

*У часи війни психологічна допомога учнівській та студентській молоді набуває особливого значення. Війна супроводжується стресом, тривогою, травмами та іншими негативними наслідками для психічного здоров'я молодих людей. У таких ситуаціях важливо надати їм ефективну психологічну підтримку.*

*Пісочна техніка – це спосіб спілкування учнівської та студентської молоді з навколишнім світом і самим собою, а також засіб зняття внутрішньої напруги. Взаємодія з піском допомагає особистості розповісти про її проблеми, показати страхи та позбутися від них, подолати емоційне напруження.*

*Пісочна терапія – природна і доступна для кожної особистості форма діяльності. Застосовується для: самовираження, творчого розвитку, відчуття довіри до навколишнього світу та безпеки у ньому, бажання відкривати щось нове самостійно, розкриття індивідуальності кожної особистості [1, с.34].*

*Як підкреслюють численні дослідження, пісочна техніка орієнтована на природний прояв думок, почуттів та настроїв у творчості, прийняття людини такою якою вона є, разом із*

властивими для неї способами самоцілення та гармонізації. У такий спосіб задовольняються потреби практично кожної людини в найбільш природних, комплексних способах гармонізації її внутрішнього світу.

Теоретичною основою роботи з піском вважається техніка активної уяви К. Юнга. На його думку, пісок символізує життя у всесвіті, а окремі піщинки – це люди та інші живі істоти. Він стверджував, що процес «гри в пісок» вивільнює заблоковану енергію і активізує можливості самоцілення, які закладені в людській психіці. Юнг наголошував, що психіка людини має ресурс до зцілення системою самобереження. Але для цього потрібні певні умови, які допоможуть людині виражати та досліджувати саму себе, перетворюючи власний досвід, незрозумілі переживання у відчутні образи. Одна з таких умов – це можливість створити психологічно безпечний простір.

Наші спостереження дають підстави стверджувати, що з метою зниження в учнівської та студентської молоді тривоги, безсилля під час війни, гармонізації психічного стану ефективно використовувати пісочну техніку. Під час такої діяльності особистість має можливість перенести на пісок свої почуття, пережити їх, подивитися на них з боку (рис. 1-4). Пісок (можна замінити крупою: пшоно, рис, манка) є потужним інструментом психологічної допомоги учасникам освітнього процесу потерпілим від бойових дій та труднощів війни. Такий матеріал виконує функції першої допомоги, допомагає в переживанні травматичного досвіду, а саме:

- зменшує: біль, страх, агресію;
- змінює стан на краще;
- стабілізує та заспокоює.

Наведемо аргументи чому саме так:

1. Пісок – це природний матеріал, він є частиною нашої культурної еволюції. А, як відомо, травматичний досвід завжди стає новим еволюційним етапом. Цей матеріал дає можливість особистості еволюціонувати з травматичного досвіду в зону нового росту.

2. Пісок змінний. За потреби форму можна легко змінити. Цей процес символізує трансформації травматичного досвіду, який формує нову систему цінностей.

3. Пісок вміє розмовляти руками. Психолог може запропонувати особистості діалог через пісок, з переживаннями, що з'являються в образах. Це чудовий та міцний контакт з клієнтом.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Пісочну техніку використовуємо з метою – дати особистості можливість бути собою, творчо самовиразитися. Це найцікавіший спосіб залучити сучасну молодь до активної психолого-педагогічної взаємодії, допомогти зрозуміти почуття як свої так і оточуючих людей, сприяти творчому вираженню, знайти ресурси для відновлення життєвих сил [2, с.19].

Досить ефективною у роботі зі студентською молоддю є пісочна терапія, яку використовуємо з метою зниження тривоги та безсилля під час війни, гармонізації психічного стану особистості (рис.5). Студенти переносять на пісок свої почуття, переживають їх та мають можливість подивитися на них з іншого боку. Терапія піском допомагає проаналізувати особистісні, поведінкові прояви, дає можливість зменшити біль, негативні переживання тощо [3, с.14].



**Рисунок 5.** Пісочна терапія «Мої емоції», 2022 р. (з архіву засідання психологічної студії «Шлях до успіху»)

Пропонуємо опис вправ для пісочної терапії, зокрема:

1. На рівній поверхні піску особистість залишає відбитки своїх рук, спочатку просто притискаючи долоню до піску, а потім робить це тильною стороною долоні. При цьому промовляє, що вона в даний момент відчуває. Розповідає про свої відчуття. Здавалося б, така проста процедура, як дотик дає багатющий досвід для роздумів, якщо робити це усвідомлено. *Такі вправи вчать давати характеристику своїх відчуттів.*

2. Створити пальцями, кісточками пальців, ребрами долонь, кулачками різні візерунки на піску, а потім пофантазувати, на що вони схожі. Можна побачити квіти, сніжинки, гілки або сліди тварин. Тут неосяжний простір для фантазії. *Ця вправа позитивно впливає на емоційний стан особистості (рис.6-7).*



Рис. 6

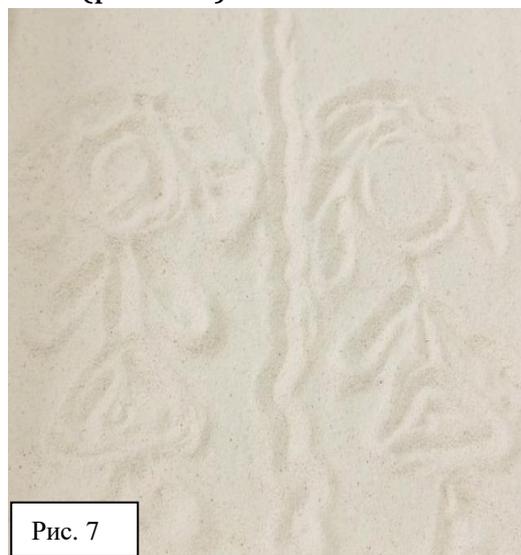


Рис. 7

3. Влаштувати зливу з піску. Нехай спочатку це буде невеликий дощик з піску, що помістився в одній долоні, потім дощик посилюється, пісок зачерпується двома долонями, а ось для зливи можна використовувати, як допоміжний матеріал, дитяче відерце. Важливо, щоб людина усвідомила ідею своєї причетності до подій навколишнього світу. Вона буде менше його боятися. Світ перестане бути для неї ворожим.

Одним із основних механізмів позитивного впливу пісочної техніки в тому, що молодь отримує досвід створення маленького світу, можливості будувати своє життя власними руками. Цей психотерапевтичний метод спрямований на вирішення особистісних проблем через роботу з образами підсвідомого.

Робота з піском допомагає:

- висловити свої емоції;
- відновити зв'язок зі своїм Я;
- відтворити проблеми;
- знайти правильне рішення проблем;
- гармонізувати свій внутрішній світ тощо.

Пісочна техніка надзвичайно ефективна тому, що: її можна легко комбінувати з іншими видами арт-технік: малюнковою, казко-технікою, колажуванням, метафоричними асоціативними зображеннями, музико-технікою тощо; робота з піском дозволяє легко обходити супротиви людського мозку та отримувати швидкий доступ до безсвідомого; чарівність піску розкриває творчий потенціал та допомагає знаходити нестандартні рішення проблем.

В умовах сьогодення арт-техніки (зокрема, пісочна) є ефективним інструментарієм, який допомагає учнівській та студентській молоді створити психологічно безпечний простір для переживання своїх почуттів, допомагає винести проблему назовні, подивитись на неї з боку. Це унікальний і творчий спосіб пошуку своєї індивідуальності та внутрішнього сенсу. Найчастіше, відповіді на хвилюючі нас питання знаходяться в нас самих. Пісочна техніка, як форма психологічної роботи допомагає знайти ці відповіді. Допомагає створити безпечний простір, де відчувається захист.

#### **Список використаних джерел:**

1. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік: колективна монографія. 2023. С.30-42. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-2>

2. Атаманчук Н.М. Використання арт-практик у роботі з учнівською та студентською молоддю. Література, психологія, педагогіка у ракурсах

взаємодії: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Бахмут, 4 листопада 2021 р.).

Бахмут: ГІМ ДВНЗ «ДДПУ», 2021. С.14-19.

3. Атаманчук Н.М. Збереження психологічного здоров'я студентів ЗВО: ресурс арт-практик. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст]: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 17 листопада 2022 р.): матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Київ. 2022. С.13-16.

## **ВПЛИВ СТОСУНКІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

**Баль С. А.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*sbal7533@gmail.com*

У сучасному світі стосунки між людьми відіграють важливу роль у житті кожної особи. Взаємодія з іншими людьми є необхідною складовою нашого соціального і емоційного добробуту, впливаючи на наше фізичне та психічне здоров'я. Вже давно відомо, що якість та характер стосунків, які ми маємо з іншими людьми, визначають наше щастя, самооцінку, впевненість в собі та загальний стан благополуччя.

Стосунки між людьми завжди були необхідною складовою нашого життя. Вони формують нашу індивідуальність, впливають на нашу самооцінку та визначають наше емоційне благополуччя. Взаємодія з оточуючими людьми, будь то родина, друзі, партнери чи колеги, створює неповторний міжособистісний контекст, який має суттєвий вплив на наші почуття, емоції та загальний стан психічного благополуччя. Одним із основних аспектів впливу стосунків на емоційний стан людини є їх якість та підтримка. Сприятливі та підтримуючі стосунки забезпечують нам почуття приналежності, безпеки та впевненості, що створює основу для позитивних емоцій. Наприклад, близькі родинні зв'язки часто стають джерелом любові, підтримки та розуміння, що сприяє формуванню впевненості у собі та розвитку позитивних емоцій, таких як радість і щастя. У той же час, негативні або дисфункційні стосунки можуть мати серйозний негативний вплив на емоційний стан. Конфлікти, недовіра, насильство або ізоляція можуть викликати почуття стресу, тривоги, суму та незадоволеності. Ці негативні емоції можуть впливати на нашу загальну якість життя та психічне здоров'я, призводити до депресії, тривалого стресу та інших психічних розладів.

Додатково, важливим аспектом впливу стосунків на емоційний стан є їх залежність від контексту та ролі, яку вони відіграють у нашому житті. Наприклад, романтичні стосунки можуть викликати надзвичайно сильні емоції, такі як кохання, пристрасть, розчарування або розпач. Вони можуть надавати нам радості та задоволення, але також можуть бути джерелом тривоги та страждань, особливо у випадку розриву або некоректної поведінки партнера.

Повага є важливою частиною будь-яких романтичних стосунків. Коли людина не має поваги, неможливо, щоб стосунки були здоровими. Наприклад, як ви можете почуватися добре, якщо партнер злий з вами або ігнорує вас? Як ви можете сказати те, що у вас на думці, якщо вас не чують або вам не довіряють? Як ви можете знати, на що ви готові, коли справа доходить до фізичної близькості, якщо ви не поважаєте себе чи свою дівчину? І як ви можете бути впевнені, що стосунки справжні, якщо ви не думаєте, що вашій дівчині подобається справжній ви? Ви той, хто вирішує, починати (і підтримувати) стосунки чи ні. Ніколи не забувайте про це [3].

Крім того, стосунки впливають на наш емоційний стан через соціальну підтримку та зв'язки, які ми розвиваємо з іншими людьми. Маючи розуміння, що ми маємо близьких людей, які підтримують нас у складних моментах та поділяють наші радощі, ми відчуваємо себе більш упевнено та щасливо. Емоційна підтримка може допомогти зменшити стрес, поліпшити настрій та покращити загальний емоційний стан.

Перше кохання впливає на відносини в подальшому. Психолог Валерія Єлецька зауважує, що перше кохання в Україні дуже ідеалізована завдяки минулому і вихованню. Всі ідеї, які транслювалися тоді суспільству, були не конкретними. У сім'ях не прийнято було обговорювати особисті питання підлітків, готувати їх до емоційних «гойдалок», першим відносинам. Виходить, що людина в певний момент стикається з потужною турбулентністю, випробуванням, вихід з якого потрібно шукати самотійно. У цій ситуації люди часто «дзеркалять» досвід батьків, демонструють їх комплекси. Насправді, в інших культурах першого кохання не приділяється така велика увага, і навіть описується вона менш драматично. «Разом з тим, перша любов – це дійсно дуже важливий етап дорослішання людини і становлення особистості. Вона повинна зробити його цілісним, підняти на новий рівень сприйняття себе і світу навколо». Проте, дуже часто загострення пристрастей зашкалює, людина занурюється в емоції, втрачає з

уваги партнера і не вчиться самого головного: відповідальності, вмінню вести діалог, оцінювати себе з боку. І коли (якщо) відносини завершуються, людина виходить з них з емоційної травмою, яка безпосередньо впливає на його майбутнє і яку можна позначити як наслідки першої любові.

Якщо відносини закінчилися, не потрібно продовжувати їх клонувати в інших ситуаціях і з іншими людьми. Проаналізуйте всі, що з вами сталося, зробіть висновки, знайдіть плюси. Інакше непрожитих досвід, некоректна робота з емоціями, фобії – все це буде повторюватися в вашому житті, поки ви не завершите главу під назвою «Перше кохання». Ви будете зустрічати таких же партнерів і продовжувати вирішувати ті ж нерозв'язані завдання. Перш ніж завершити відносини, поговоріть з партнером максимально відкрито, розкажіть про свої емоції. Все невисловлене, непережите ви будете згадувати ще багато років і повертатися до цих думок не в найбільш цікаві миті життя. Наприклад, коли у дівчат не складаються стосунки, вони часто думають саме про перше кохання. Насправді ж, ці емоції були настільки яскравими, тому що стали для вас новими конкретно в той період життя. Йти в депресію після таких відносин – не краще рішення. Ви мимоволі визнаєте, що любов – це біль, і по-іншому бути не може. Після є два варіанти розвитку подій: ви починаєте контролювати все і всіх (щоб більше не відчувати біль) або уникаєте відносин [2].

Нарешті, важливо враховувати, що вплив стосунків на емоційний стан людини може бути індивідуальним і залежати від особистих характеристик, життєвого досвіду та способу сприйняття оточуючого світу. Кожна людина має свої унікальні потреби та очікування від стосунків, і тому важливо розуміти, які саме стосунки сприяють її емоційному благополуччю і задоволеності. Загалом, вплив стосунків на емоційний стан людини є невід'ємною частиною нашого життя. Як позитивні, так і негативні стосунки можуть мати значний вплив на наше емоційне самопочуття. Розуміння цього впливу може нам допомогти стати більш свідомими про наші міжособистісні взаємодії та прагнути до збалансованого й гармонійного життя.

Одним з практичних наслідків цього розуміння є пошук і розвиток здорових та підтримуючих стосунків. Це може включати зосередження на взаємній підтримці, спільній комунікації та розвитку навичок вирішення конфліктів. Також важливо бути уважними до власних потреб та меж, а також розуміти потреби та межі інших людей у стосунку. Це сприятиме створенню здорового емоційного середовища, де кожна сторона відчуває себе

підтриманою, поважною та зрозумілою. Крім того, розуміння впливу стосунків на емоційний стан може бути корисним у контексті психологічної підтримки та терапії. Професійні психологи можуть сприяти розумінню і розвитку здорових стосунків, враховуючи індивідуальні потреби та виклики кожної людини. Це може включати розвиток навичок емоційного регулювання, комунікаційних стратегій та розуміння партнерських стосунків. Такий підхід може сприяти поліпшенню якості життя та психічного самопочуття клієнта [2].

Американська дослідниця Брене Браун говорить, що емоції, які є придушеними, не відчутими, не прожитими та не відреагованими, накопичуються та метастазують, тобто отруюють наш організм. І тоді роздратування та злість тонкими цівками можуть виходити та вихлюпуватися на наших близьких. І ми в такі моменти не розуміємо, що насправді це не їхня провина та не наша провина – це просто щось, що я переживаю – важке та непросте, досвід, який зі мною стається, але я не маю права дати йому вихід, я не маю права жалітися, бо я хлопчик чи я сильна дівчинка, я не маю права говорити, що мені погано, тому що іншим гірше. І ось ці всі порівняння й усе, що їх придушує – воно потім впливає на те, як ми живемо кожен свій день, впливає на наше майбутнє та на наші стосунки. Часто ми не розуміємо, що з нами відбувається, і не вміємо висловлювати свої потреби так, щоби вони були почуті, щоби вони не образили та не вдарили морально чи фізично іншу людину. Немає поганих емоцій – усі емоції мають сенс, і ми завжди за емоціями й за тим, як вони виражаються, бачимо потреби. Це глибока робота, яка показує, що гнів – це несправедливість, розчарування – це невиправдані очікування, тривога – це невизначеність. Це потрібно помічати, маркувати, звертати увагу, де і як це відчувається в тілі, як ти себе поводиш і яка насправді твоя потреба [1].

Вплив стосунків на емоційний стан людини є важливим аспектом нашого життя. Вони можуть надавати підтримку, задоволення та радість, але також можуть викликати стрес, тривогу та негативні емоції. Розуміння цього впливу надає нам можливість активно працювати над покращенням наших стосунків та емоційного стану. Це може включати розвиток навичок ефективної комунікації, встановлення здорових кордонів, виявлення та вирішення конфліктів, а також навчання стратегій емоційного регулювання. Окрім цього, важливо пам'ятати, що стосунки є взаємною справою. Це означає, що кожна сторона має відігравати активну роль у підтримці та розвитку здорових стосунків. Це

вимагає взаємної поваги, відкритості до взаємодії та бажання працювати над покращенням стосунків. Зусилля, вкладені у створення та підтримку здорових стосунків, можуть принести значний позитивний вплив на наше емоційне благополуччя та загальну якість життя.

Отже, вплив стосунків на емоційний стан людини є невід'ємною частиною нашого життя. Вони можуть надати нам радість, підтримку та впевненість, але також можуть бути джерелом стресу, тривоги та негативних емоцій. Розуміння цього впливу надає нам можливість свідомо працювати над покращенням якості наших стосунків та емоційного стану. Це може бути досягнуто шляхом розвитку навичок комунікації, підтримки та емоційного регулювання, а також залучення професійної підтримки. Наші стосунки визначають наше емоційне благополуччя, і нам варто вкласти зусилля у створення здорових та задоволених взаємин.

#### **Список використаної літератури:**

1. Виговська І. Емоції у стосунках (під час війни): як розпізнавати, називати та виражати URL : <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/podcast/333463-prostim-slovami-emotsiyi>.

2. Як любов впливає на людину. *Щасливе та здорове життя*. URL : <https://pyrogiv.kiev.ua/yak-lyubov-vplyvaye-na-lyudinu/>

3. Courtney Macavinta. *Respect: A Girl's Guide to Getting Respect & Dealing When Your Line Is Crossed*: book, children's literature / Andrea Vander Pluym. Chicago; Free Spirit Publishing, 2005. 224 pg.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: РЕАЛІЇ СЬОГОДЕННЯ**

**Бацилєва О. В., Докійчук І. О.**  
*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди*  
*batsileva.olga@hnpu.edu.ua,*  
*iradokiichyk@ukr.net*

**Актуальність.** Загальновідомо, що стан здоров'я та благополуччя молодого покоління виступають важливими показниками розвитку будь-якої держави. На жаль, стан здоров'я даної вікової категорії у нашій країні сьогодні, як ніколи, викликає серйозне занепокоєння, про що свідчать різноманітні наукові дослідження. Така ситуація пов'язана з дією різних чинників, серед

яких першочергового значення набувають недотримання здорового способу життя та недостатнє піклування про власне здоров'я, зміни традицій харчування, зниження фізичної активності, а також підвищення рівня психоемоційних навантажень та тривале перебування у небезпечних, стресових умовах. Через такі обставини, все більшої актуальності набуває проблема формування відповідального ставлення особистості до власного здоров'я, оскільки провідна роль в збереженні здоров'я належить самій людині, її способу життя, системі цінностей, рівню гармонізації її внутрішнього світу і стосунків з оточенням [2].

Слід зазначити, що процес формування ставлення до здоров'я здійснюється протягом усього онтогенезу особистості, але найбільш сприятливим для формування адекватного ставлення є саме юнацький вік, оскільки це час пошуку себе та своїх вподобань, у цей період більшість шукають себе та формують свідомі погляди на життя і саме така пластичність психіки створює позитивний ефект [1]. Тому дослідження проблеми ставлення до здоров'я серед здобувачів вищої освіти виступає важливою та необхідною складовою психолого-педагогічної діяльності, оскільки під час такої роботи можна виявити недоліки, пов'язані з уявленням про здоров'я та наявністю навичок щодо його збереження, знайти нові шляхи формування позитивного та відповідального ставлення до здоров'я.

Феномен ставлення до здоров'я вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники, зокрема О. Бацилева, Л. Карамушка, Т. Кондес, С. Максименко, О. Матвієнко, І. Пузь та інші. Вивчення проблеми здоров'я, зокрема формування культури здоров'я та впровадження здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти висвітлюється у роботах таких науковців, як Ю. Бойчук, Л. Малишева, Н. Терентьева, В. Шепітько та інші. Дослідження особливостей відповідального ставлення до здоров'я здобувачів представлено у роботах І. Гресько, Л. Канішевська, Г. Слабкий, С. Яланська та інші.

**Мета** роботи полягає в дослідженні особливостей ставлення до здоров'я у здобувачів вищої освіти у реаліях сьогодення.

**Методика та організація дослідження.** Емпіричне дослідження здійснено на базі кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди серед здобувачів вищої освіти. Загальна кількість досліджуваних склала 274 особи, вік учасників – 17-20 років. Всі досліджувані були ознайомлені з метою дослідження та погодилися взяти участь в ньому. Виходячи

із специфіки запропонованого психодіагностичного дослідження та об'єктивних умов сьогодення, дослідження проводилося у дистанційному режимі за допомогою google-form. У роботі було застосовано авторську Анкету дослідження уявлення молоді про здоров'я та опитувальник «Ставлення до здоров'я» Р. А. Березовської.

**Результати дослідження.** За результатами анкетування було виявлено, що 80% досліджуваних визначають, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб та нормальне фізіологічне функціонування організму, а й стабільний моральний стан; такі дані, безперечно, свідчать про розуміння єдності усіх систем організму. Здоров'я як лише нормальне фізіологічне функціонування організму розглядає всього 20% досліджуваних. Щодо розуміння поняття про здоровий спосіб життя (ЗСЖ), то 95% досліджуваних зазначають, що це відсутність шкідливих звичок та наявність позитивних, зокрема заняття спортом, правильне харчування, вчасні профілактичні заходи, загартовування тощо, тоді як 5% – співвідносять поняття ЗСЖ із єдністю психічного та фізичного аспектів здоров'я.

Досліджуючи вплив різних джерел (ЗМІ, Інтернет, лікарі, друзі та знайомі, науково-популярні книги тощо) на рівень обізнаності здобувачів в питаннях збереження здоров'я, нами було виявлено, що для більшості (86,8%) лікарі залишаються провідним джерелом інформації у питаннях здоров'я і мають на молодь значний вплив. Разом з цим, інтернет також є одним із провідних джерел інформації не лише про теми, пов'язані зі здоров'ям, а й загалом (82,4%).

Виявлення чинників, які, на думку досліджуваних, мають найбільший вплив на стан здоров'я людини, показало, що майже всі досліджувані відзначили, що саме образ життя людини має провідний вплив на стан її здоров'я (94,1%). Цікавим виявився той факт, що досліджувані майже не вважають такі фактори як соціальне оточення (23,5%), професійна діяльність (13,2%), емоційні переживання (1,5%) важливими та значущими.

Суб'єктивна оцінка власного стану здоров'я показала, що, хоча більшість досліджуваних розуміють як диференціювати стан свого здоров'я, майже кожен третій досліджуваний має з цим проблеми. Свою ознайомленість із базовими принципами ЗСЖ позитивно оцінюють усі учасники. Так, 86,8% досліджуваних стверджують, що добре володіють інформацією, 13,2% стверджують, що щось знають, а щось ні. У дотриманні принципів ЗСЖ у повсякденній життєдіяльності також виявлена позитивна тенденція: жоден із досліджуваних не виражає думку про те, що дотримуватися ЗСЖ

непотрібно, усі учасники так чи інакше намагаються підпорядковувати свої звички цим принципам.

Серед чинників, які, на думку досліджуваних, заважають дотримуватися здорового способу життя, більшість (42,6%) однаково відмічали такі як відсутність матеріальних можливостей, брак вільного часу, відсутність мотивації, недостатність навичок та умов для дотримання ЗСЖ. При цьому, 64,7% досліджуваних стверджують, що намагаються вести ЗСЖ, не зважаючи ні на що.

Серед найбільш ефективних шляхів збереження та покращення власного здоров'я досліджувані вважають саме дотримання здорового способу життя (92,6%). Інші показники, такі як підвищення рівня медичного обслуговування (58,8%), створення умов на різних рівнях, у тому числі й на державному, для опанування навичок здорового способу життя (52,9%), покращення загального рівня життя населення (45,6%), створення умов на різних рівнях, у тому числі й на державному, для опанування навичок здорового способу життя (44,1%) знаходяться для респондентів приблизно на одному рівні значущості.

Отримані результати за опитувальником Р. А. Березовської свідчать про наступні особливості змісту когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісно-мотиваційного компонентів ставлення до здоров'я. Так, оцінка когнітивного компоненту показала, що 81,5% опитуваних мають стійкий інтерес до проблем, пов'язаних зі здоров'ям, демонструють зацікавленість при обговоренні питань з проблеми здоров'я та здорового способу життя, чітко розуміння місця та значущості здоров'я у життєдіяльності людини. Певну відсутність інтересу до проблем здоров'я, нерозуміння дії різного роду чинників на стан здоров'я було виявлено всього у 18,5% досліджуваних. Оцінювання емоційного компоненту ставлення до здоров'я свідчить про те, що 65,3% досліджуваних не соромляться говорити іншим про проблеми з власним здоров'ям, вони не відчують провини за свою хворобу, але часто соромляться розповісти свої скарги лікарю. У свою чергу 28,7% респондентів стривожені та бояться говорити про наявні проблеми зі своїм здоров'ям. Результати оцінки поведінкового компоненту ставлення до здоров'я свідчать, що реальна турбота про власне здоров'я, яка проявляється у дотриманні базових принципів ЗСЖ, характерна лише для 52% опитуваних, при цьому найпопулярнішими способами підтримки здоров'я є заняття фізичними вправами, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок; 74,9% опитуваних вважають обов'язковим звернення до лікаря, якщо відчують погіршення стану здоров'я, ще 20% вважають доцільним

спочатку звернуться за порадою до батьків чи друзів; лише 5,1% досліджуваних схильні ігнорувати наявні проблеми зі здоров'ям. Оцінювання ціннісно-мотиваційного компоненту показало: 94,9% досліджуваних ставлять здоров'я на одні ваги з такими поняттям як щасливе сімейне життя; потім в ієрархії цінностей опитуваних перебуває незалежність, самостійність, матеріальне благополуччя; певну байдужість до свого здоров'я демонструють 5,1% досліджуваних; серед причин недотримання принципів здорового способу життя респонденти найчастіше виділяють відсутність сили волі, вільного часу та відповідних умов.

**Висновки.** Таким чином, на підставі результатів емпіричного дослідження, було виявлено, що здобувачі вищої освіти мають достатній рівень знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Переважна більшість досліджуваних продемонструвала наявність чітких знань про чинники, які мають позитивний та негативний вплив на здоров'я людини. Пріоритетним та значущим для більшості здобувачів є дотримання принципів здорового способу життя, а також відповідальне ставлення до власного здоров'я. Лише незначна кількість опитуваних немає чітких уявлень про такі поняття як здоров'я, здоровий спосіб життя. Здобувачі виражають високу обізнаність у принципах здорового життя, деякі можуть чітко зазначити причини, чому не завжди виходить піклуватися про своє здоров'я, а також запропонувати шляхи вирішення цієї проблеми не лише на особистісному, а й на більш глобальному рівнях. Окремо слід наголосити, що вибірка представлена майбутніми педагогами, уявлення про здоров'я яких відіграє важливу роль не лише в їх особистому житті, а й в професійному, оскільки будучи обізнаними в сфері здоров'я, вони зможуть ділитися своїми знаннями з учнями та формувати в них здоров'язбережувальну компетентність. Перспектива подальших досліджень передбачає всебічне вивчення окресленої проблеми, а також розробку та запровадження комплексу заходів щодо розширення загальної освіченості про збереження та зміцнення здоров'я серед здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бацилева О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний журнал. Психологічний часопис*. 2018. № 6(16). С. 167-183.
2. Марценюк М.О., Моргун А.В. Психологічні особливості сучасної молоді та її уявлення про здорову поведінку. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. 2022. Випуск 1(32). С. 58-64.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО СПІЛКУВАННЯ

**Білоконь А. А.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*bilokin@ukr.net*

Серед різноманітних проблем сучасної психологічної науки спілкування є однією з найбільш досліджуваних і актуальних. Це пов'язано з тим, що спілкування є найважливішою частиною життя людини, завдяки спілкуванню пізнається світ та встановлюються нові зв'язки з іншими людьми. Науковці, зокрема, Г. Андрєєва, О. Бодальов, Л. Виготський, Д. Ельконін, Д. Карнегі, Л. Клевака, І. Кон, К. Мостепан, Л. Обухова, Л. Орбан-Лембрик, С. Походенко, Г. Прихожан, В. Семиченко, Р. Шулигіна та інші зауважують, що різноманітні види людської діяльності, в якій би формі вони не протікали, реалізуються колективними зусиллями людей, опосередковується процесами їх спілкування. Спілкування виступає в ролі одного з найважливіших факторів ефективності людської взаємодії, особливо на тих вікових етапах, коли воно набуває особливого значення.

У підлітковому віці провідною діяльністю особистості є інтимно-особистісне спілкування. Для підлітка найбільшого значення набуває спілкування з друзями, з однолітками, тому що воно дає можливість самовиразитись [3, с. 292].

Підлітковий вік – це один зі складних і водночас важливих періодів у розвитку та становленні особистості. Він є сензитивним для формування різних особистісних якостей. Зазвичай підлітковий вік характеризують як переломний, перехідний, критичний, тому він є одним із найскладніших у процесі становлення. Прагнення підлітків бути дорослим викликає протистояння з боку дійсності: виявляється, що гідного місця в системі стосунків з дорослими підліток ще зайняти не може (в цьому і полягає основна суперечливість періоду). Задовольнити основні вікові потреби підліток може лише у групі однолітків.

Інтимно-особистісне спілкування – один з видів спілкування, заснований на особистісній симпатії партнерів по відношенню один до одного, їхній взаємній зацікавленості у встановленні і підтримці довірчих відносин. Інтимно-особистісне спілкування припускає Я-Ти-контакт, високий ступінь довіри партнерові, взаємне глибоке саморозкриття. Інтимно-особистісне спілкування активізується у випадку спільності цінностей співрозмовників, при цьому його

змістом є співучасть партнерів по спілкуванню у проблемах один одного, що обумовлено взаєморозумінням думок, почуттів і намірів, а також наявністю обопільної симпатії. У підлітковому віці партнерами по інтимно-особистісному спілкуванню виступають друзі-однокурсники, друзі по двору, друзі по клубу, гурткам, секціям або командам, більш старші підлітки. Дорослі і діти, як правило, не сприймаються підлітками в якості суб'єктів інтимно-особистісного спілкування [6, с. 27-28].

У підлітковому віці, як підкреслює психолог Артур Реан, набуває виняткового значення спілкування з однолітками, що стає гострою потребою підлітка та пов'язане з його багатьма переживаннями. Спілкування з товаришами – джерело не лише появи нових інтересів, а й становлення норм поведінки. Це пов'язано з тим, що серед підлітків виникають певні вимоги до дружніх відносин – до чуйності, вміння зберігати таємницю, розуміти та співпереживати. Саме в цей період підліток починає цінувати власні взаємини з однолітками. Досвід спілкування, який підліток отримує в цей період, відіграє важливу роль у його подальшому самотійному житті. Окрім цього, спілкування виконує й інші специфічні функції: спілкування з однолітками сприяє напрацюванню навичок соціальної взаємодії, відчуттю своєї приналежності до групи; спілкування є особливим каналом інформації, яку вони можуть отримати лише в спілкуванні з однолітками і яка закрита у процесі спілкування з дорослими. Задовольняючи потребу в спілкуванні, підліток переживає почуття автономії від дорослих, захищеності, впевненості та емоційного комфорту [7, с. 15].

Через спілкування з однолітками підлітки можуть реалізувати наступні дії: обмінюватись новою інформацією; вдосконалювати навички взаємодії з іншими; збагачувати емпатійні навички; налагоджувати контакти із протилежною статтю та засвоювати особливості гендерних ролей; здобувати автономність, тобто певну незалежність від дорослих [3, с. 292].

У своїх наукових роботах Д. Фельдштейн описав наявність трьох форм спілкування старших підлітків: інтимно-особистісне, стихійно-групове та соціально-орієнтоване. Якщо деталізувати форму інтимно-особистісного спілкування, то її можна характеризувати як взаємодію, основою якої є особисті симпатії «я» та «ти». Зміст проявляється в співучасті у проблемах та труднощах один одного. Виникнення даної форми спілкування можливе за умови коли у партнерів наявні спільні цінності, наміри, а також присутні емпатія та взаєморозуміння. Вища форма інтимно-

особистісного спілкування проявляється у дружбі та коханні. Форма стихійно-групового спілкування визначається взаємодією, основою якої є випадкові контакти «я» та «вони». Домінування суспільно-групового характеру спілкування можливе у випадку коли немає організованої суспільно-корисної діяльності. Завдяки даному типу спілкування створюються різні підліткові компанії та неформальні групи, які можуть набувати проявів жорстокості, підвищеної тривожності, агресивності, замкненості тощо. Форму соціально-орієнтованого спілкування характеризують як взаємодію, яка зорієнтована на спільне виконання суспільно-вагомих справ «Я» та «суспільство». Дана форма спілкування використовується для обслуговування спільних потреб людей та визначається як фактор, який спрямований на розвиток різних форм суспільного життя певної групи, колективу чи організації [4, с. 127].

У підлітковому віці участь дітей у спілкуванні визначається цілим рядом зовнішніх і внутрішніх факторів. З боку зовнішніх факторів, участь підлітка в спілкуванні визначається його статусом у колективі, бажанням колективу вступати з ним у взаємостосунки, умовами, які створюються дорослими стосовно дитини тощо; внутрішні фактори – це стани, відношення, якості особистості, коло умінь та навичок, необхідних для спілкування. Серед внутрішніх факторів велика роль належить тому, наскільки розвинені чи нерозвинені комунікативні якості особистості: комунікабельність, здатність зрозуміти іншого, швидко орієнтуватися в ситуації взаємодії з іншими людьми. Комунікативні підлітки досить легко, активно залучені до спілкування. У зв'язку з цим перед ними відкриваються значно більші можливості. У таких дітей рідше виникають конфлікти з однолітками, що дає їм можливість встановлювати тісніші дружні й товариські стосунки з оточуючими [2, с. 203].

Провідним мотивом соціальної поведінки підлітка є прагнення знайти своє місце серед однолітків референтної групи, що супроводжується підвищеною конформністю до цінностей і норм цієї групи. Група захищає підлітка, надає йому підтримку, водночас висуваючи щодо нього жорсткі вимоги. Оцінки товаришів починають набувати більшого значення, ніж оцінки вчителів і дорослих. Бажання досягти визнання зі сторони однолітків породжує у підлітка прагнення відповідати їх вимогам, що позначається наморальному розвитку школярів. Спілкуючись, підлітки засвоюють моральні цінності, правила і норми поведінки, програють необхідні моделі рольової поведінки. Відсутність такої

можливості часто призводить до соціальної неадаптованості і проявів девіантної поведінки [6, с. 28].

Науковець К. Мостепан характеризує підлітка з позиції його комунікування з іншими учасниками взаємодії, що створює уявлення про труднощі, які переживають вони в перехідний період. Дослідником складено умовний «портрет» підлітка з проблемами спілкування. Перша група підлітків – сором'язливі, які не мають сформованих умінь щодо спілкування і не вміють встановлювати контакти з однолітками. У них, як правило, жорсткі інтимні кордони, вони скаржаться на підвищену тривожність: у мене пітніють руки, мені страшно опинитися в новій компанії, я не знаю, про що говорити, я весь час мовчу. Друга – ті, кому в такому стані дійсно добре. У них низька потреба в комунікації, вони живуть своїм внутрішнім світом і переживаннями. Як правило, це підлітки, які багато читають, часто захоплюються фантастикою, вивченням мов, різними захопленнями, тощо. Насичення комунікативної потреби відбувається за рахунок спілкування з віртуальним героєм. Такі підлітки більше орієнтовані на задачу, а не на комунікацію. Третя група – підлітки, які нікуди не ходять, у них немає друзів, вони ні з ким не хочуть спілкуватися, не приймають участі у жодному заході. Найчастіше це проявляється у дівчат, під час перехідного віку – від підліткового до юнацького [5, с. 116-117].

Оскільки спілкування з ровесниками виходить на перший план, то очевидно, що спілкування з батьками, вчителями та іншими дорослими посувається на другий. Звідси і виникають всі суперечки між дорослими та підлітками, тому що найчастіше дорослі не розуміють або ж навіть не хочуть зрозуміти внутрішній світ підлітка, його вчинки, прагнення та переживання. Підлітки прагнуть до рівних прав у спілкуванні та відносинах, що стає причиною більшості конфліктів. Цікавим фактом є те, що переважно в ході конфлікту вся провина перекладається на підлітка. Так стверджують не лише дорослі, а й самі підлітки. Такий феномен самозвинувачення вчені називають терміном «психологічне примирення», яке робить підлітка «слухняним». Якщо підліток не погоджується з цією позицією, то це викликає «психологічний бунт» [4, с. 128].

Дудар О. В. та Величко В. М. серед причин розбіжностей у поглядах між батьками і підлітками найбільш важливими виступають: різниця у досвіді дорослих і підлітків; відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності; відсутність певних правил, які структурують послаблення батьківської влади у фазі переходу від дитинства до

підлітковості; соціальні відмінності, що пов'язані із зіткненням контролюючої ролі дорослих з потребами підлітків у автономії [1, с. 388].

Важливе значення для підлітка має спільна діяльність із дорослими, організована на основі єдності інтересів, захоплень. значення такої співпраці може бути різноманітним. Підліток може допомагати батькам по господарству, навіть давати поради у певних справах, а дорослі мають дослухатися до його думки. старший може залучити його до справ, якими він зайнятий. Така спільна діяльність породжує спільність переживань, почуттів, полегшує контакт із підлітком, зумовлює емоційну та духовну близькість. У ній дитина пізнає складний внутрішній світ дорослих, глибину думок і переживань, вчиться турботливому ставленню до людей. у підлітковому віці дитина більше часу проводить з друзями, наслідує їх [1, с. 388].

Отже, підлітковий вік є сензитивним періодом для розвитку особистісного спілкування. Протягом цього вікового періоду розширюється коло соціальних зв'язків і відносин, формується комунікативна компетентність.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дудар О. В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 12 (64). С. 387–390.
2. Літяга І. В. Деякі аспекти проблеми спілкування у підлітковому віці. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2001. №9. С. 203-205.
3. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. *Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»*, 25-26 квітня 2019. Тернопіль : ТНТУ, 2019. С. 292–293.
4. Мартиняк О. Соціально-психологічні особливості міжособистісного спілкування у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник*. №36. С. 126–129.
5. Мостепан К. В. Бар'єри спілкування підлітків: психологічна характеристика. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції 15 жовтня 2021. Одеса, 2021. С. 113-119.
6. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : *монографія*. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
7. Харченко Н. Підлітки: від дитинства до дорослості. Що треба знати про період дорослішання. *Шкільний світ*. 2018. № 18. С. 13-18.

## ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**Борсук Т. О.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

borsuktania@ukr.net

**Актуальністю** є дослідження теоретико-прикладних аспектів готовності майбутніх психологів, які реалізовуватимуть кваліфіковану професійну діяльність в умовах запровадження інклюзивного навчання в сучасну систему освіти.

**Мета** даного дослідження полягає в моделюванні процесу формування готовності психолога до роботи в рамках інклюзивної освіти.

**Методика та організація дослідження.** Готовність майбутніх фахівців до роботи в інклюзивному середовищі висвітлено у працях наступних українських вчених: І. Калініченко, Т. Невмержицька, В. Гладуш, А. Волосюк, Н. Басараба, С. Козловська, Л. Коврігіна, О. Коган, О. Манукян, О. Мирошніченко.

Саме ідея залучення до системи освіти всіх дітей незалежно від їх здібностей, культурного і соціального статусу все більше поширюється в Україні. Це зумовило необхідність залучення фахівців до створення такого середовища в навчальному закладі, куди може прийти дитина з особливими освітніми потребами й отримати повну самореалізацію, відчутти внутрішній зв'язок з навколишнім світом та отримати всі можливості розвитку своїх навчальних здібностей.

Як зазначає дослідниця Л. Коврігіна, серед основних завдань інклюзивного навчання, які мають вирішувати ЗЗСО та освітні установи, є [1, с. 11]:

- забезпечення різнобічного розвитку дітей, реалізація їхніх здібностей;
- створення освітньо-реабілітаційного середовища для задоволення освітніх потреб учнів з особливими освітніми потребами;
- створення позитивного мікроклімату в закладі з інклюзивним навчанням, формування активного міжособистісного спілкування дітей із вадами розвитку з іншими учнями;
- забезпечення диференційованого психолого-педагогічного супроводу таких дітей;

- надання консультативної допомоги сім'ям, залучення батьків до розроблення індивідуальних планів та програм навчання.

Ключова роль у становленні цього середовища належить психологу навчального закладу. Фахівці значну частину своєї роботи в школі займаються розвитком дітей, використовують спеціалізовані навички в психологічних методах оцінювання, щоб допомогти тим, хто має труднощі в навчанні, поведінці або соціальній адаптації. У зв'язку з цим потреба вивчення готовності майбутніх психологів до роботи з дітьми в умовах інклюзивного навчання становить значну частину їх професійної готовності.

Психолог вивчає, аналізує, розвиває когнітивну, емоційно-особистісну сферу, розвиває пізнавальну діяльність і формує психічні функції; регулює діяльність і поведінку, проводить корекційно-розвиткові заняття, допомагає дітям з особливими освітніми потребами гармонізувати та стабілізувати всі сфери діяльності та досягати кращих результатів у навчанні. У роботі психолога з дитиною з особливими освітніми потребами важлива не тільки готовність і компетентність всіх працівників закладу освіти, а й залученість батьків [2, с. 39]. Психологу варто бути готовим надавати поради, щодо виховання та розвитку «особливих» дітей, складати рекомендації щодо індивідуального підходу до особистості. Також психологу слід бути мобільним, комунікабельним та налаштованим до співпраці з командою психолого-педагогічного супроводу. Готовим активно впроваджувати новітні технології, методи та прийоми у своїй роботі, проводити просвітницькі бесіди з педагогічним колективом та учнями.

Для розкриття процесу готовності психолога до роботи можна виокремити наступні складові: мотиваційно-ціннісний компонент, цільовий компонент, змістовий компонент, операційно-діяльнісний [3, с. 4].

Мотиваційно-ціннісний компонент безпосередньо відображає професійне мислення, логічну поведінку, націленість на прояв позитивних якостей, визнання дітей як цінності незалежно від їх фізичних та розумових можливостей. Мотив спонукає до дії, тож рівень мотивації психолога в рамках інклюзивної освіти створює великий вплив на ефективність його роботи. Усвідомлюючи інклюзивну освіту цінністю, психолог готовий до саморозвитку в рамках цього напряму діяльності.

Таким чином, показник сформованості мотиваційно-ціннісного комплексу у психологів для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами заключається у прийнятті ідеї інклюзивної освіти як

цінності; толерантності та визнанні рівності прав всіх дітей; готовності до безперервної освіти, самовдосконалення та саморозвитку в рамках інклюзії. Основний компонент сформованості, це зміст – «учень як цінність» і «сприйняття іншості як норми».

Цільовий компонент готовності психолога до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами вказує на отримання передбачених кінцевих результатів. Протягом навчального періоду психолог розвиває мислення, пам'ять, творчі здібності дітей з особливими освітніми потребами; працює над оволодінням необхідних знань, умінь та навичок «особливих» учнів; займається формуванням світогляду, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури. Загалом, утворює прогнози та здійснює заплановані цільові установки, як в теоретичній, так і в практичній частині, збільшує можливість активізації пізнавальної діяльності осіб з особливими освітніми потребами.

Для ефективної реалізації інклюзивної освіти має значення змістовна складова готовності психолога до роботи в рамках інклюзивної освіти. Це постійний процес вдосконалення професійної майстерності для досягнення успіху. Зокрема, фахівцю доцільно знати нормативну базу включення дітей з особливими освітніми потребами в процес навчання/виховання в загальноосвітні навчальні заклади, методичні рекомендації щодо організації навчання «особливих» дітей, включаючи вимоги та особливості до проведення та структури уроків у рамках інклюзивної освіти, визначенні обсягу фактичного матеріалу у рамках інклюзивної освіти.

Операційно-діяльнісний компонент відображає практичні навички психолога у виховній роботі. Його параметрами є вміння ефективно спілкуватися з дітьми з особливими освітніми потребами та їх батьками, створення навчального/виховного процесу в рамках колективного навчання дітей з різними здібностями, роботи в команді, протягом цього періоду слід стежити за прогресом «особливих» дітей та аналізувати результати діяльності. Психологу варто стимулювати дітей з особливими освітніми потребами до бажання самостійно опрацьовувати, осмислювати і запам'ятовувати запропонований матеріал. Далі формувати навички і вміння практичного застосування знань і здійснювати повторення, поглиблення і закріплення знань, удосконалення практичних вмінь і навичок.

Для того, щоб перевірити рівень готовності психолога до роботи

з дітьми з особливими освітніми потребами можна створити анкету з певним переліком запитань. Наприклад:

- «Яка сфера Ваших інтересів і чому Ви вивчали психологію?»;
- «Які характеристики повинен мати психолог, щоб працювати в інклюзивному середовищі?»;
- «Як психолог, визначте свій розпорядок дня та цілі, які Ви хочете досягнути протягом робочого процесу?»;
- «Поділіться досвідом роботи психолога, якщо не працювали у цій сфері, то на Вашу думку, які завдання виконує психолог?»;
- «Якими необхідними знаннями, навичками, моделями або підходами доречно володіти психологу у роботі з «особливими» дітьми?».

**Результати дослідження.** Представлено результати, що ілюструють основні труднощі, а також параметри професійної готовності психолога до включення «особливої» дитини в освітній процес.

**Висновки.** Процес формування готовності майбутніх фахівців до роботи в рамках інклюзивної освіти є одним з найважливіших аспектів, який потребує ґрунтовного дослідження. Проаналізувавши компоненти готовності, сформувавши уявлення про відповідну діяльність та опанувавши свої можливості, можна стверджувати про високий рівень професійної майстерності психолога у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

### **Список використаної літератури:**

1. Коврігіна Л. М. Формування готовності вчителя до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 11 (66). URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2017/11/04.pdf>.

2. Коган О. В. та ін. Практика взаємодії з батьками дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному просторі : метод. посіб. Лисичанськ : ТОВ «ФОКСПРИНТ», 2021. 80 с.

3. Zulfiya A. Movkebayeva, Indira A. Oralkanova, Bagdat M. Mazhinov, Aitolkyn B. Beisenova, Oksana G. Belenko. Model of Formation for Readiness to Work within Inclusive Education in Teachers. *International journal of environmental and science education*. 2016. № 11, 4680-4689. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1114944.pdf>.

## БУЛІНГ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**Брухлей А. М.**

*Національний університет*

*“Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка”*

*@4567myu76@gmail.com*

Явище булінгу надзвичайно поширене в сучасній школі, а особливо серед підлітків, але чомусь це питання замовчується, випадки знущання не розголошуються, відсутня практика його обговорення.

У даній статті аналізується сучасна соціально-педагогічна та психологічна проблема цькування. Виявляються сутнісні ознаки, основні причини та форми прояву цього явища, визначаються основні характеристики булінгу, аналізуються основні механізми його розвитку, пояснюється рольова структура булінгу та висвітлюються наслідки, від яких потерпають жертви цього явища.

Булінг (знущання) – це тривалий процес заподіяння шкоди, страху, занепокоєння або створення негативного оточення для людей за допомогою навмисної жорстокості або агресивної поведінки. Знущання характеризуються тривалим «відторгненням» із соціального середовища. Знущання найчастіше відбуваються в місцях, де недоступний або відсутній контроль з боку дорослих. До них належать шкільна територія, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні та ігрові майданчики. У деяких випадках знущання можуть відбуватися і за межами школи, де кривдник може зустріти жертву дорогою додому. Навіть удома жертви знущань можуть продовжувати зазнавати переслідувань у вигляді агресивних повідомлень, що надсилаються телефоном або через соціальні мережі [9].

Від булінгу страждають як винуватці, так і жертви. І ті й інші відчують емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з іншими людьми та мають проблеми з розумовим та емоційним розвитком. Їм потрібна підтримка дорослих не тільки в школі, а й протягом усього життя, щоб побудувати здорові стосунки.

Аналіз наукової літератури показує, що в психології дослідження з проблеми шкільного насильства має фрагментарний характер. Попри всю важливість проблеми цькування підлітків один одного, вона практично не розглядається у вітчизняній літературі. Нині існує потреба в наукових працях і практичних посібниках, у яких би досліджувалася проблема булінгу та його профілактики. Перше велике систематичне дослідження і перше

великомасштабне дослідження булінгу, а також основна робота із систематичного вивчення цькування та його профілактики була проведена Д. Олвеусом та іншими у 1970 році [11].

Крім того, проблему булінгу вивчали й британські дослідники В. Бесаг і Д. Лейн. У період з 1974 по 1988 рік британський дослідник Д. Лейн детально розглянув феномен цькування, зосередившись на структурі цього процесу та факторах, що сприяють його прояву. У своїй роботі автор дав класичне визначення що до булінга – це тривале застосування фізичного або психологічного насильства з боку індивіда або групи проти людини, яка нездатна захистити себе в такій ситуації. Французький вчений К. Дьюкс перший оприлюднив проблему цькування [6]. Хайнеманн пояснив, як відбувається цькування. Він вважав, що діти, які є новачками в групі, знищуються, бо вони виведені з рівноваги [8].

Існує безліч причин для знущань. Токарева вважала, що однією з основних причин цькування є потреба підлітків самоствердитися та розвіяти почуття неповноцінності. Основними причинами булінгу є: з боку жертви – зовнішність, діалект, висока або низька самооцінка, страх або невпевненість, дратівливість, успішність, явне нездоров'я, нав'язування своїх ідей іншим, порушення чужих правил і кордонів; з боку задираки – прагнення привернути увагу, помста, боротьба за владу, відновлення справедливості, ревнощі, усунення суперників, самоствердження, відчуття ворожості, почуття несправедливості [5].

У більшості випадків причиною цькування є надмірно агресивні діти, які воліють домінувати, тобто бути головними. Їх не хвилюють почуття і переживання інших людей, вони хочуть бути в центрі уваги й контролювати все навколо. Вони підвищують власну значущість, принижуючи інших. Часто це відбувається через глибокий психологічний комплекс кривдника. Можливо, вони самі пережили приниження або наслідують агресивні та жорстокі моделі поведінки, що існують у їхній родині.

Термін «булінг» з англійської мови означає переслідування, цькування або залякування [3]. Жертвою може стати будь-яка дитина, але зазвичай обирають дітей, які є вразливими або вирізняються фізичними вадами, поведінковими особливостями, зовнішністю, слабкими соціальними навичками чи боязню школи, які не приживаються у колективі (домашня дитина). Таким чином, булінг можна розглядати, як навмисне, тривале (повторюване) фізичне або психологічне насильство з боку особи або групи осіб, які мають певні переваги (фізичні, психологічні, управлінські тощо). Цькування відбувається здебільшого в організованих

групах, які переслідують певні особисті цілі (наприклад, бажання домогтися авторитету в деяких людей).

Науковці виділяють наступні види булінгу: психологічний (погрози, маніпуляції, шантаж), фізичний (побиття, ляпаси, штовхання), інтимний (непристойні рухи, жести, погляди), кібербулінг (цькування за допомогою соціальних мереж). Булінг існує в усіх сферах діяльності, і сьогодні існує безліч форм переслідування. Задирання має певну структуру і складається з трьох елементів: цькування, жертва та глядач. Найголовніша характеристика нарциса – прагнення до влади та самоствердження шляхом інших. Як правило, хулігани грають на публіку і потребують свідків [12].

Діти, які стали жертвами булінгу, неминуче отримують величезну кількість психологічних травм, які впливатимуть на них усе життя:

1. Психічні розлади. Знуцання, навіть одноразові, залишають глибокі психологічні шрами і потребують спеціального лікування у психолога. Дитина стає агресивною й невпевненою в собі, що переходить у доросле життя. Виникають проблеми з поведінкою. Схильність до депресії та самогубства.

2. Виникають труднощі у стосунках. Люди, які пережили цькування у дитинстві, у багато разів частіше стають жертвами на робочому місці. Світова статистика показує, що більшість дорослих людей, які зазнали цькування в дитинстві, залишаються ізольованими на все життя, що ускладнює їхнє просування кар'єрними сходами. У результаті вони частіше вважають за краще працювати вдома або віддалено. Вони частіше спілкуються в соціальних мережах, ніж у реальному світі.

3. Хвороба. Знуцання часто призводять до фізичних захворювань. У деяких випадках у хлопчиків унаслідок стресу і безпорадності розвивалися серйозні проблеми з серцем. Дівчата-підлітки схильні до інших захворювань. Образи можуть призвести до анорексії, булімії та голодування. Через травму можуть розвинутися порушення сну і психосоматика [7].

Аналізуючи феномен булінгу, важливо провести чітку відмінність між ним і звичайним конфліктом однолітків. У конфлікті однолітків влада розподіляється рівномірно, є почуття відповідальності за результат, і він відбувається нерегулярно з метою щось змінити у стосунках. У булінгу, навпаки, владу розподіляють нерівномірно, поведінку повторюють, є відчуття мети, немає рефлексії, поведінка порушника продиктована бажанням влади або задоволення, і учасники не очікують, що

проблему буде вирішено. Таким чином, рисами, що відрізняють булінг від простого конфлікту, є нерівність влади та авторитету, тривалість та організованість поведінки та навмисне поставлення жертви в становище, коли вона не може ефективно захиститися від негативної поведінки [9].

Аналіз літератури за темою дослідження показує, що булінг можна описати як тривале застосування фізичного або психологічного насильства з боку індивіда або групи проти людини, яка нездатна захистити себе в певній ситуації, та як форму насильства, за якої фізично або психічно сильніший індивід чи група завдає болю, насміхається, вимагає підпорядкування та поступок і отримує задоволення від заволодіння майном слабшої людини.

Щодо гендерних аспектів підліткового булінгу, то дівчатка частіше займаються висміюванням, інсинуаціями щодо «жертви», навішуванням ярликів та обзиванням, а також підлітками й розпусканням чуток, і ця особливість лише посилюється з віком, тоді як хлопці схильні до фізичної агресії, фізичного насильства щодо жертви, обзивання та висміювання, а також словесних нападів.

Отже, булінг – це залякування, фізичний або психологічний терор, спроба привернути увагу інших людей або громадськості у підпорядкування. Така поведінка часто повторюється і є звичною. Зазвичай вона спрямована проти того, хто явно (психологічно або фізично) слабший, ніж переслідувач.

### **Список використаної літератури:**

1. Андреевкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Київ : ТОВ «Агентство «Україна»», 2019. 123 с.
2. Булінг серед підлітків! URL : <https://vseosvita.ua/library/robota-na-temu-buling-sered-pidlitkiv-223891.html>  
Булінг. URL : <https://pntl.edu.vn.ua/images/bullying/index.html>
3. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Вип. 114. С. 46-50.
4. Ерон Л., Х'юсманн Р. Дитяча агресія і доросла злочинність. Досягнення в кримінологічній теорії: злочинні факти, вигадки та теорія. Нью-Брансвік, Нью-Джерсі. 1992. С. 137-156.
5. Ерон Л., Х'юсманн Р. Міжнаціональний підхід до дослідження агресії: заходи та процедури. *Психологія розвитку*. 1984. Вип. 20. С. 46-54.
6. Єльчанінова Т. М., Підчасов Є. В., Зіза Є. О., Карлашова Л. А., Філіпська І. В. Психологічна підготовка педагогічних працівників до

виявлення та профілактики проявів булінгу серед учнівської молоді. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 57. Харків: ХНПУ, 2018. С. 103-118.

7. Кіричевська Є. В. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: стратегії подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. Вип. 8. С. 4-10.

8. Ліщинська О. Профілактика психологічного насильства в сім'ї та освітньому середовищі: методичні рекомендації. Київ : «Міленіум», 2010. 68 с.

9. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологічна»*. 2013. Вип. 33. С. 85-89.

10. Основні компоненти Програми запобігання булінгу Olweus. *Фонд Хазелдена*. URL : [http://schoolno1.at.ua/graffiti/00/antibulingova\\_programa\\_2021.pdf](http://schoolno1.at.ua/graffiti/00/antibulingova_programa_2021.pdf)

11. Стремецька В. Булінг у підліткових шкільних колективах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 31. С. 177-179.

12. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг: Тов ВВП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.

13. Щамбура Ю. Дослідження особливостей булінгу серед підлітків. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. №2 (20). С. 96-103. URL : <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-2018-2-20.pdf>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ**

**Буря М. В.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*exz.burya@gmail.com*

Проблема психічного розвитку дорослої людини займає чільне місце в сучасних вітчизняних і зарубіжних теоретико-емпіричних дослідженнях. Період дорослості займає більшу частину життєвого шляху людини й охоплює три етапи: молодість, зрілість та старість. Кожен етап дорослості опосередковується накопиченим життєвим досвідом і утвореними індивідуально-типологічними рисами. Тому цілком правильною є точка зору, що з віком індивідуальний розвиток дорослої людини набуває своєрідно індивідуалізованого характеру.

Головною характерною ознакою ХХІ століття є соціально-

демографічна ситуація, яка докорінним чином змінила вікову структуру населення більшості країн світу, зокрема України, що характеризується малою чисельністю дітей, молоді та високою часткою людей похилого віку.

За підрахунками Державної служби статистики України, на сьогодні частка людей старше 60 років в Україні складає 25% (11,4 млн. осіб) з вираженою тенденцією до подальшого зростання. Тож соціальна робота з людьми похилого віку є одним із пріоритетних напрямків системи соціального захисту населення України. Соціальна робота з людьми похилого віку має певну специфіку, зумовлену психологічними, культурними, соціально-економічними особливостями цієї соціально-демографічної групи, що важливо для ефективної реалізації програм соціальної підтримки населення [4].

Мета нашого дослідження – вивчення соціально-психологічних особливостей людей похилого віку при виході на пенсію та нових умов життя для оптимізації технологій соціальної роботи з цією групою населення.

Різні аспекти геронтопсихології, особливості життєвого сценарію людей похилого віку розглядали М. Єрмолаєва, О. Зінченко, Т. Дзюба, Т. Калініченко, О. Коваленко, О. Краснова, А. Лідерс, В. Марченко та ін. У дослідженнях Л. Бороздіної, В. Войтенка, Т. Козлової, О. Піонтківської висвітлюються питання соціальної адаптації людей похилого віку до нових умов структурних змін у суспільстві.

Люди похилого віку – це особлива соціально-демографічна група населення. Наразі, період старіння називають геронтогенезом. Старіння людини представляє собою базовий універсальний біологічний процес, який реалізується в конкретних соціокультурних умовах. Старіння – це комплексне явище, що об'єднує в собі особистісні, соціальні та економічні аспекти життя людини. На думку більшості дослідників, старіння починається з 60 років і триває до смерті. Виділяють такі періоди геронтогенезу: похилий вік (для чоловіків 60–74 роки, для жінок 55–74 роки), старечий вік (75–90 років), вік довгожителів (90 років і старше).

Англійський вчений Д. Бромлей виідляє три періоди старості та дає характеристику кожному [2]:

**I період**, «віддалення від справ» («відставка», 65-70 років) проявляється у підвищеній вразливості (сприйнятливості) до порушень життєвого стереотипу та «психічних безладів» у найближчому оточенні; зростаючою потребою у комунікації,

загостренням почуття спорідненості і прив'язаності до близьких людей; звільненням від службової ролі та суспільних справ або продовження певної діяльності з метою підтримки авторитету та влади; адаптацією до нових умов життя без постійних напружених занять; погіршенням фізичного і розумового стану.

II період – старість (від 70 років) характеризується повною незайнятістю людини у суспільстві; відсутністю будь-яких ролей, крім сімейних; зростаючою соціальною ізоляцією; подальшим скороченням кола близьких людей, особливо серед однолітків; фізичною і розумовою недостатністю.

III період – дряхлість, хвороблива старість, смерть. Д. Бромлей у цьому періоді не виділяє хронологічних меж і описує його через збільшення явищ сенільності у поведінці та психічній сфері, остаточне порушення біологічних функцій, хронічні хворобливі стани, смерть.

Інший дослідник І. Бернсайд на етапі пізньої дорослості виокремлює чотири десятиліття: передстаречий період (60-69), старечий період (70-79), пізньостаречий період (80-89), дряхлість (90-99) [4]. Дж. Біррен пізньою зрілістю називає вік 50-75 років, а старість, на його думку, починається після 75 [2]. Демограф Б. Урланіс онтогенез людини поділяє на три періоди. У становленні третього, післяробочого періоду виділяє: людей похилого віку (55-64), старих людей (65-74), дуже старих (75-85), престарілих (понад 85).

Розглядаючи психологічні особливості осіб похилого віку, ми дотримуємося підходу, який наголошує на збереженні потенціалу особистісного зростання літніх людей, незважаючи на високий соматичний та соціально-економічний ризик цього періоду життя. Саме безперервність особистісного розвитку та соціалізації людини похилого віку, як наголошує О. Краснова, забезпечує продовження активної творчої та соціальної діяльності; наявність великого життєвого досвіду, його творче переосмислення та використання; індивідуальна різноманітність моделей життя [3].

Науковці зауважують, що у похилому віці всі психічні процеси зазнають певних змін. Відбувається загальне зниження психічної активності, яке проявляється у зменшенні обсягу уваги, зниження здатності до зосередження та перемикання уваги. Процеси сприймання стають з віком менш чіткими й людина частіше починає використовувати увагу [2, с. 29].

Закономірні зміни мозкової діяльності у цьому віці призводять і до зміни інтелектуальної активності. Знижується загальна інтелектуальна діяльність, проте, у людей з високим

освітнім рівнем спостерігається зростання багатьох інтелектуальних здібностей і, насамперед, креативності аж до 70 років. Загалом, зниження інтелектуальних функцій у літньому віці, як свідчать дослідження П. Балтеса, більше залежить від стану здоров'я, а ніж від віку безпосередньо.

У похилому віці можливе й погіршення пам'яті. Найкраще зберігається у літньому віці логічне запам'ятовування, основою міцності пам'яті стають внутрішні смислові зв'язки. Значно погіршується механічне запам'ятовування. Обсяг сприймання у літніх людей знижений. Можливою причиною цього може бути погіршена робота зорової та слухової системи, або знижена вибірковість уваги [2, с. 30].

За даними досліджень М. Єрмолаєвої, І. Малкіної-Пих, емоційна сфера людини похилого віку набуває специфічних змін – нові враження втрачають свою яскравість та різноманітність забарвлень, як наслідок, люди похилого віку стають більш зосереджені на спогадах минулого [4]. Емоційна відстороненість людини літнього віку є захисним механізмом, який дозволяє уникнути зайвих страждань, що присутні у цьому віці в значній кількості, оскільки існує велика кількість переживань стосовно втрат та зменшуються можливості їх компенсації.

Типовою для цього представників цього віку, як зазначають О. Хухлаєва, Н. Шахматов, є вікова ситуаційна депресія, що суб'єктивно переживається як почуття власної непотрібності. Як результат – образливість, тривожність, тривалі негативні емоційні реакції. Основні прояви цієї депресії – іпохондрична фіксація на хворобливих відчуттях, ідея про постійні утиски з боку оточення (моральні та фізичні), тенденція до вигадувань для підтвердження власної значущості. Дослідження І. Малкіної-Пих свідчать, що головною потребою в цьому віці є потреба в униканні страждань (що пов'язано зі страхом появи різних соматичних захворювань), у врятуванні (пов'язано зі страхом безпорадності) і стабільності (страх перед новими обставинами, прив'язаність до близьких та власної території) [4]. У цей період актуалізуються і страхи особистості, домінуючим з яких стає страх смерті. Можна відзначити з вище сказаного те, що людям похилого віку потрібна увага та обов'язково інформаційна підтримка. З виходом на пенсію людина втрачає певний дохід та образ життя, втрата близьких і друзів, хвороби, звуження кола спілкування і сфер діяльності – все це веде до збідніння життя, відходу з нього позитивних емоцій, з'являється почуття самотності та непотрібності.

Одним із поширених підходів до вивчення пенсійного періоду

як процесу є темпоральний підхід, запропонований К. Шульцом та М. Вангом [2]. Темпоральний підхід до дослідження пенсійного періоду розглядає останній як процес, що містить підготовчий (передпенсійний), власне вихід на пенсію і після-пенсійний періоди. На підготовчому етапі здійснюється планування різних видів діяльності упродовж пенсії, а також обговорення цих планів із родиною, друзями, колегами. Коли момент виходу на пенсію наближається, людина вже переходить на етап прийняття рішень, беручи до уваги низку чинників: економічних, сімейних, особистісних тощо. І на після-пенсійній стадії розпочинається адаптаційний процес особистості до нових життєвих умов [1].

Своєчасність надання соціальних послуг людям похилого віку – є відображенням норми часу, відведеної на обслуговування отримувача послуг, задоволення його потреби, створення умов досягнення мети. Яскравим прикладом роботи є діяльність Міжнародного благодійного фонду «Карітас», в якому організована вискоелективна фахова соціальна робота з людьми похилого віку. Емпіричне дослідження, організоване Міжнародним благодійним фондом «Карітас», дозволяє стверджувати, що літні люди пізнають інформацію переважно від родичів чи сусідів, тобто є потреба в інформаційному полі. Сьогодні майже вся інформація поширюється у мережі інтернет та соціальних мережах, що ускладнює літнім людям доступ до інформації, так як вони за звичай не мають смартфона, а якщо є то використовують його як слухавку [5].

Отже, важливо не залишити осіб похилого віку у статусі безрольової людини. Для цього відсутність ролі фахівця повинна замінитися на інші ролі, часто сімейні, суспільні, громадські тощо. Лише така активна соціальна включеність дасть змогу зберегти якість життя. Для активної життєвої позиції особи похилого віку також є збереження життєвої перспективи, життєвих планів і життєвої цілі. Але для цього важливо проінформувати літню людину та підтримати у важкий період життя через держані та недержавні установи, робити допомогу від себе зі своїм оточенням людей похилого віку.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ, 2013. 172 с.
2. Зінченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки.* 2015. № 2. С. 28-34.

3. Марченко В. В. Психологічні особливості людей похилого віку у період переживання старості. *Теорія і практика сучасної науки: зб. наук. праць*. Чернівці, 2017. С. 86-88.

4. Піонтківська О. Г. Соціально-психологічна підтримка суспільної активності людей похилого віку: автореф. дис..... 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київ : КНУ, 2018. 21 с.

5. Чайко І. Ю., Хакімова М. Р. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку в недержавних організаціях соціальної сфери. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2019. Випуск 1 (44). С. 198-203.

## **КРЕАТИВНІСТЬ У ЛІДЕРСТВІ**

**Василець В. Л.**

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*vasiletsvlad@ukr.net*

*Якщо ваші дії надихають підлеглих  
на бажання мріяти, вчитися новому,  
робити по-новому, рости як особистість – це означає,  
що ви – справжній лідер.  
Джон Квінсі Адамс (John Quincy Adams),  
шостий президент США*

У кожної людини наявні певні риси лідера. Вони проявляються тією чи іншою мірою незалежно від місця і статусу людини у суспільстві. На будь-якому робочому місці, у будь-якій організації успіх особистий і успіх відомої команди залежить від сили спрямування таких рис особистості на об'єкт впливу. Підґрунтям є як уміння і компетенції, так і природні задатки. Правильно будувати стосунки з іншими людьми, здатність вільно спілкуватися з аудиторією, можливість планувати і ефективно використовувати час, уміння взяти на себе ініціативу, надихнути своєю ідеєю – все це, і не тільки, сприятиме можливості повести за собою потенційних однодумців і успішно завершити задумане. Успіху сприятимуть освіченість, розуміння закономірності розвитку подій (науки), відчуття загального тренду, особистий досвід (вік), зовнішній вигляд, вихованість лідера.

Слово «лідер» виникло у XIII ст. і пов'язане з прокладанням необхідного курсу, з вибором шляху. Тоді як поняття «лідерство» у науковому обіході з'явилося лише на початку XIX століття. З того часу поняття «лідерство» широко використовується вченими.

«Лідерство – це те, що цікавить і вабить майже кожного. Одних – тому, що самі хочуть досягти влади, інших – щоб зберегти за собою свободу й нікому не підкорятися.

Лідерство існувало завжди і всюди. Воно неминуче. Немає значення, у великій чи малій організації ... – воно повсякчас у центрі уваги. Вміле й недолуге, сильне і слабке» [2, с.3].

Суттєве значення для реалізації лідерських функцій має психічний стан лідера. Піднесеність, енергійність, цілеспрямованість виділятимуть лідерські якості, в той час як, наприклад, «почуття тривожності, яке супроводжується емоційною нестійкістю, хвилюваннями впливає на працездатність молодшої людини, її здоров'я, взаємини з оточуючими людьми, може призвести до виникнення відчуття самотності. Підвищена особистісна тривожність провокує проблеми у спілкуванні, конфлікти у взаємовідносинах, завищені вимоги до себе та оточуючих» [3].

Водночас з тим, що лідерство притаманне кожній особистості, суспільство, як системна структура, якій властива здатність до самоорганізації на усіх рівнях, для свого функціонування вимагає лідера. Йому потрібні не просто лідери, а творчі, креативні лідери, яких відрізняють не честолюбство, бажання чи вміння вирізнитися і начебто здобути реальну перевагу, а справжнє природне право сильної, вольової і одночасно інтелектуальної особистості вести за собою людей. «Лідерство – це здатність одержувати від людей те, що вони не хотіли робити раніше, але роблять і це приносить їм задоволення. Лідер веде, а не везе, надихає, а не домінує, є джерелом пошани, а не страху, здобуває підтримку, а не опір» [2, с.318].

Успішні лідери надихають своїх підлеглих креативністю, своєю здатністю до творчої діяльності і здатністю залучити до такої діяльності команду, підлеглих. Креативність, одна з найважливіших ознак визнаного, успішного лідера.

Креативність коротко, з певним узагальненням і наближенням, може бути визначена як здатність до творчості. Це здатність створити що-небудь оригінальне і одночасно цінне для суспільства [4].

Таким чином, визначення креативності містить у собі два найбільш важливих компоненти:

Перший компонент – здатність створювати оригінальний продукт, що не існував раніше. Це може бути не тільки нововведення в бізнесі або політиці, а й винахід, нова теорія, картина, музичний твір, роман, поема тощо.

Другий компонент – цінність творчого продукту для

суспільства. Щось нове повинно з'явитися у світі. Просте розмірковування або розумова діяльність, що не призвели до створення нового продукту, не можуть вважатися креативністю. З іншого боку, простий процес виробництва ще не є креативністю. Робітник, який працює на конвеєрі, не є творцем. Справжня креативність – це новаторство як внесок у прогрес суспільства.

Але до такого визначення креативності відразу ж виникають запитання щодо його повноти і однозначності. Що таке «оригінальний продукт»? Чи значить це, що він створений з нічого, з «нуля»? Коли опрацьовані відомі продукти дають в результаті творіння нову якість? Філософія стверджує, що з нічого (*ex nihilo* (лат.) творити може тільки Бог. І у такому розумінні людина-творець може тільки видозмінювати те, що вже існує. Чи завжди цінність продукту для суспільства визначається правильно? Адже відомо, що значна кількість великих відкриттів, творів мистецтва, винаходів були свого часу відхилені експертами не сприйнятими суспільством. Історія винаходів знає досягнення, що отримали визнання і знайшли своє застосування всупереч «експертним» висновкам.

Таким чином, сформулювати повне визначення креативності непросто. В Сучасному тлумачному психологічному словнику [5] читаємо, що «Креативність (від лат. *creatura* – створення) – здатність породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації. Серед інтелектуальних здібностей виділена в особливий тип» [5, с.225].

Спочатку креативність розглядали як функцію інтелекту і рівень розвитку інтелекту ототожнювали з рівнем креативності. Згодом з'ясувалося, що рівень інтелекту корелює з креативністю до певної межі, а надто високий інтелект перешкоджає креативності. Нині креативність розглядається як функція цілісної особистості, яку не можна зводити до інтелекту, що залежна від комплексу психологічних характеристик людини [4]. Відповідно, основні напрями у вивченні креативності полягають у виявленні особистісних рис, із якими вона пов'язана.

Креативність охоплює здатність породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації, робити відкриття, винаходити, створювати новаторські програми розвитку суспільства, твори мистецтва тощо. Але під впливом середовища, загальних стереотипів і пануючих думок з конкретних питань людина де-далі стає все більш заангажованою. Американський психолог Абрахам Маслоу вважає,

що творча спрямованість вроджено властива всім, але з часом під негативним впливом середовища більшість її втрачає.

Креативність, як здатність до творчості, характеризується певною сукупністю прижиттєво засвоєних розумових дій, навичок і стратегій. Свідчення на користь цього отримані в дослідженнях, присвячених формуванню креативності. Так, американські психологи Хаддон, Поттер (Haddon, E. & Potter), та інші науковці [8] продемонстрували пряму залежність креативності від умов навколишнього середовища.

Тереза Амабайл [9], психолог, яка вивчає обдарованих дітей, описала такі компоненти креативності:

1. Знання та навички, які стосуються обраної галузі науки або культури:

- знання з обраної галузі;
- необхідні технічні навички;
- особливі таланти і здібності, відповідні до обраної сфери.

Усе це залежить від наступних факторів:

- вроджених розумових здібностей;
- вроджених здібностей до сприйняття і моторних навичок;
- формальної і неформальної освіти.

2. Здібності, що стосуються креативності:

- відповідний образ мислення;
- явні або приховані здібності генерувати новаторські ідеї;
- працездатність.

Усе це залежить від наступних факторів:

- тренінгу;
- досвіду в генерації новаторських ідей;
- особистісних характеристик.

3. Мотивація:

- ставлення до визначеної мети;
- розуміння значення власної мотивації.

Усе це залежить від наступних факторів:

- початкового рівня внутрішньої мотивації (внутрішня мотивація обумовлена особистою зацікавленістю у вирішенні проблеми в ім'я проблеми, а не в ім'я матеріальної винагороди, на відміну від зовнішньої мотивації) в досягненні поставленої мети;
- наявності або відсутності зовнішніх соціальних обмежень;
- індивідуальної здатності послабити зовнішні стримуючі фактори.

Менно Ван Дейк, співзасновник і керуючий директор THNK (Школи креативного лідерства, що в Нідерландах), вважає, що творче лідерство не є специфічним для якоїсь галузі та не є

універсальним. Це індивідуальний акт лідера в контексті постійного тестування, іноді залежний від ситуації та обраного напрямку руху.

Марк Треверс, американський психолог, який публікує свої статті в журналах «Forbes» та «Psychology Today» [10], вважає, що з одинадцяти рис характеру, пов'язаних із хорошим лідерством – відповідальність, співпраця, сміливість, стремління, людяність, смирення, чесність, розсудливість, справедливість, поміркованість і трансцендентність – правильне мислення може бути найважливішим.

«Якщо використовувати метафору, мислення подібне до авіадиспетчера: нам потрібні лідери, які здатні активувати кожен з одинадцяти рис характеру в потрібний час і в потрібній кількості, щоб керувати рішеннями та викликати правильну поведінку, бути успішним», – вважає Мері М. Кроссан [11], професор Західного університету в Канаді.

Успішним лідерам часто приписують високий соціальний інтелект, здатність сприймати зміни, повністю використовувати внутрішні ресурси, такі як самосвідомість, володіння собою і передусім здатність зосередитися на речах, які справді заслуговують їхньої уваги. Всі ці навички бажані для кожної людини.

«Лідерство – це здатність втілювати бачення в реальність», – сказав дослідник лідерства, Уоррен Бенніс. Як правило, відповідальність лідера полягає в тому, щоб розробити бачення для людей та установ, якими вони керують. Їм також необхідно ефективно інформувати інших про свої пріоритети та надихати їх на досягнення мети. Лідерство не залежить від звання. Лідери можуть з'явитися на будь-якому рівні, якщо вони зможуть мотивувати тих, з ким вони співпрацюють, прагнути до спільної мети.

Ефективні лідерські навички, ймовірно, поділяють деякі ключові риси особистості, включаючи товариськість, амбіції та цікавість, і ці риси можуть бути більш доречними для ролі лідера, ніж інтелект. Схоже, що генетика впливає на лідерські здібності через успадковані риси особистості, але фактори навколишнього середовища, такі як освіта та можливості, також відіграють значну роль [11].

Отже, креативні лідери створюють широкі зовнішні мережі і використовують відкритий діалог, щоб зрозуміти погляди та ідеї інших, сприймають суперечливі ідеї, парадокси, суперечливі потреби та неоднозначність в цілому. Для креативного лідерства

характерним є мислення в протилежних напрямках і навмисне відкидання стереотипів, звичайних, усталених параметрів. Вони не задоволені першим рішенням і ще шукають можливі варіанти, інтуїтивно відчують нові можливості, які існують або які можна створити.

Креативні лідери знаходять ідеї та натхнення у непов'язаних сферах, випадкових зустрічах та несподіваних ситуаціях. Вони залучають членів команди, які значно урізноманітнюють колектив, надихають його, вкладають свій досвід, ідеї та мотивацію у досягнення спільної мети.

### **Список використаної літератури:**

1. Атаманчук Н.М. Творчість як засіб подолання особистісної тривожності студентської молоді. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 черв. 2022 р. Полтава: Нац. ун-т ім. Ю. Кондратюка, 2022. С. 23-29.

Режим доступу: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10544>

2. Микитенко С. Енігма Лідера. Київ, видавництво «Молодь», 2001. 415 с.

Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний СЛОВНИК. Харків: «ПРАПОР», 2007. 640 с.

3. Amabile, Teresa M.; Pratt, Michael G. The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning. *Research in Organizational Behavior*, 2016. 157–183.

4. Csikszentmihályi, M. *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Collins. 1996.

5. Crossan, M. M., Byrne, A., Seijts, G. H., Reno, M., Monzani, L., Gandz, J. (2016). *Leadership*. <https://doi.org/10.1111/joms.12254>.

6. Travers, M. *One Trait All Leaders Should Have*. 2021.

7. Haddon, E. & Potter, J., (2014). *Creativity and the institutional mindset. Advanced Musical Performance: Investigations in Higher Education Learning*. Papageorgi, I. (ed.). Aldershot: Ashgate Publishing Company, 2014. P. 129-142.

## **СТРАТЕГЕМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СИТУАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**Вернік О.Л.**

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

*avernik@meta.ua*

Сьогодення України пов'язане з цілою низкою явищ і процесів, які за своєю сукупністю утворюють унікальну ситуацію індивідуальної і групової життєдіяльності, життя суспільства в цілому, непритаманну ані зараз, ані раніше жодній з країн світу.

Така ситуація пов'язана з вкрай швидкими і взаємно суперечними соціальними перетвореннями, викликаними триваючою понад рік російською агресією, війною. Швидкість і непередбачуваність змін на усіх рівнях індивідуального життя звужує простір для його усвідомлення, очікувань, планування, проєктування, що призводить до буквальної «втрати» майбутнього. Людина постійно опиняється чи перебуває в невизначеності в різних сферах власного буття як по відношенню до світу, так і по відношенню до себе. Переживання нерозуміння того, що відбувається і як далі бути, негативно впливає на психічне і психологічне здоров'я. Й це стосується переважної більшості наших громадян, тобто здоров'я України в цілому.

Тому одним з найактуальніших завдань сучасної соціальної і психологічної практики є допомога клієнтам, їх підтримка в опануванні невизначеністю у власному житті. Хотілося б відзначити, що мова йде не про подолання невизначеності, але саме про опанування нею. В індивідуальному житті має бути місце невизначеності. Й більше того, повна життєва визначеність зазвичай пов'язується з граничними умовами життя, зокрема у в'язниці.

Серед наявних підходів у вирішенні даного завдання є робота з особистісними стратегіями життєдіяльності, або із життєвими стратегіями, оскільки саме стратегічний спосіб мислення дозволяє успішно ставити і вирішувати людині власні життєві задачі й таким чином відновлювати орієнтири у власному житті, усвідомлювати власну систему цінностей, створювати нові життєві смисли тощо.

Зауважимо, що через багатогранність і різноспрямованість поняття «стратегія», на сьогодні існує значна кількість підходів і моделей. Насамперед маємо на увазі щонайменше військовий, політичний, управлінсько-організаційний, соціально-економічний, математично-ігровий і психологічний контексти. Останній конкретизується у поведінкових стратегіях, життєвих стратегіях, стилях і сценаріях життя, спрямованості життєвої активності, й, навіть у життєвих планах, життєвому шляху тощо.

В результаті аналізу численної кількості публікацій зарубіжних і вітчизняних дослідників, пропоновані підходи нами було поділено на дві групи – поведінково-ситуаційні і стилю / спрямованості життя. До першої мають відношення ті, в яких способи активності характеризуються конкретною ситуацією життя, здебільшого негативного характеру (Д. Амірхан, Е. Хейм, К. Томас, Б. Ньювел й ін.). Друга група об'єднує в собі надситуативні підходи, щодо життєвої спрямованості, як стилю / орієнтації

індивідуального життя в цілому (Дж. Лафферті (LSI), К. Петерсон і М.Салігман (VIA), К. Карвер і М. Шаєр (LOT-R) й ін.).

Серед публікацій вітчизняних науковців, насамперед варто відзначити підхід К. Мілютіної [2], яка запропонувала визначати життєву стратегію як «поняття, що відображає варіант вирішення життєво важливих протиріч, що виникли в процесі життєдіяльності соціального суб'єкта...».

Вона виділяє п'ять базових життєвих стратегем за способом життєвої активності, вираженим у конкретних життєвих цілях:

- самозбереження (*захисна* стратегема);
- пристосування до нових умов (*адаптивна* стратегема);
- індивідуальні досягнення (*конструктивна* стратегема);
- соціальні зміни (*проективна* стратегема);
- відстоювання життєвих ідей і смислів (*вчинкова* стратегема).

Актуалізація кожної стратегеми й вироблення відповідної життєвої стратегії має відбуватися відповідно до певного типу життєвої ситуації.

В лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка було розроблено модель типологізації життєвих стратегем особистості, згідно якої виділено дві складові частини – відношення: (1) до кризових ситуацій (або до «тут і зараз»), й (2) до життя в цілому. В першому випадку ключовими критеріями для типології виступають рефлексивність й власна активність. Й таким чином, по-перше, життєві ситуації можуть рефлексуватися або ні – сприйматися інтуїтивно, й, по-друге, людина може бути активною (виявляти власну суб'єктність) або пасивною по відношенню до них. На основі даних диспозицій Ю. Швалб запропонував чотири типи ситуаційних стратегій: пасивно-інтуїтивні, пасивно-рефлексивні, активно-інтуїтивні і активно-рефлексивні. Фіксація особистості на тій чи іншій з вироблених на основі вказаних ситуаційних стратегем, як переживання власного досвіду у поточній ситуації війни, життєвій стратегії, пов'язується з негативними психологічними проявами.

Тому ситуаційна складова має доповнюватися стратегемами «вищого» порядку, як рушійної сили «здвигки» ситуаційних стратегем, в яких відображується відношення зі світом в цілому, тобто самовизначення особистості по відношенню до світу. Пропонується розглядати два «світи» й відповідно два способи відношень – «світ людей», основу якого складають взаємини з людьми, і «світ цінностей», в якому реалізується активність людини у взаємодії з оточуючими матеріальними і культурними об'єктами.

У взаємодії з іншими стратегемами можуть зосереджуватися на полюсах «конкуренції – кооперації», а з предметно-культурним світом – на полюсах отримання – надання, тобто на ресурсності або продуктивності.

Вказаний підхід може бути у нагоді спеціалістам-психологам і соціальним працівникам для більш ефективної організації практичної роботи з допомоги й підтримки осіб в умовах війни, що живуть у ситуаційній невизначеності.

### **Список використаної літератури:**

1. Гончаренко Ю. В. Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз / Ю. В. Гончаренко // Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. - 2017. - Том 1 (2). - С. 79-83. - Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/349>.

2. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості / К. Л. Мілютіна // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. - 2013. - Вип. 38(2). - С. 43-50. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo\\_2013\\_38\(2\)\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38(2)_9).

ЗМу. радян О.С. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз / О.С. Мурадян // Соціологічні студії. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (2). – С. 49–54.

## **ВПЛИВ МАТЕРІ ТА БАТЬКА НА СТАН ХРОНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Волощенко І. О.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*InnaVoloshchenko1293@gmail.com*

У сучасному світі дитина є найбільш чутливою частиною соціуму, яка схильна до різноманітних впливів навколишнього середовища. На сьогоднішній день збільшилась кількість дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Саме тому проблема емоційних порушень та своєчасної її корекції у дітей дошкільного віку на сьогоднішній день є досить актуальною. Психічні порушення, а саме хронічна тривожність тягне за собою ряд проблем, які впливають на розвиток дитини і відповідно на все її подальше життя.

Сучасні дослідники зазначають, що у зв'язку зі швидким темпом та ритмом життя нове дитяче покоління відрізняється занепокоєнням, невпевненістю, емоційними перепадами, загальною тривогою. Науковець А. Парафіян описала особливості

тривожності в дитячому віці як стійкого особистісного утворення, яке зберігається протягом тривалого часу, має спонукальну силу та стійкі форми реалізації у поведінці. Особистісна тривога в цілому дезорганізує діяльність дитини. Метою поведінки стає виживання в умовах потенційної небезпеки. У цілому особистісна тривога характеризує пригнічений психологічний стан особистості. Таким чином, у батьків з високим рівнем особистісної тривоги сімейні умови характеризуються як ситуація підвищеної небезпеки, а дитина сприймає батьківське відчуття світу [8, с. 129].

Науковці зауважують про провідну роль мами і тата в житті дитини. Повноцінний, якісний розвиток особистості, формування всіх базових навичок найкраще відбувається, коли в житті дитини присутні і жінка, і чоловік з якісними відносинами між собою і з дитиною. Британські вчені проводили дослідження, яке показало, що діти, батьки яких брали активну участь у вихованні, були більш успішними і краще адаптованими до зовнішнього світу [2].

Коли маленька дитина приходить у цей світ, її зв'язок з матір'ю стає опорою для неї. В перші роки життя немовляти цей зв'язок необхідний для її повноцінного розвитку. Завдяки йому, дитина відчуває себе у безпеці, а також пізнає навколишній світ та формує до нього своє ставлення. В залежності від того, який характер даного зв'язку, і відбувається або довірливе ставлення до інших людей, або насторожене, боязливе [7].

Також, якщо мати дитини відчуває постійну тривогу в зв'язку з життєвими задачами або тривогу за дитину, це також впливає на малюка. Тривога матері часто є причиною формування тривожності у дитини. При цьому мати намагається захистити дитину від труднощів та життєвих неприємностей, вберегти її від уявних небезпек. Як наслідок, дитина відчуває занепокоєння, коли залишається без матері. Замість активності та самостійності у неї розвиваються пасивність та залежність [8, с. 132].

Дослідники наголошують на ще одному важливому члені сім'ї, який має не менш важливий вплив на психічний стан дитини. Не лише мама, але й тато, впливають на життя, розвиток характеру дитини, а також на її уподобання, смаки. Любов та опіка татусів формують із малечі дорослих, впевнених у собі людей, які відчувають захист [5]. Батько несе одне з найважливіших значень для розвитку дитини з самого моменту народження! Батько – єдиний герой для дитини, який здатен розігнати тіні і злякати будь-яке чудовисько. З татом у дитини пропадає страх. Тато всемогутній і невразливий, він може все в очах дитини. Виражена любов батька дає відчуття особливого емоційно-психологічного благополуччя,

яке не може повною мірою забезпечити мати самостійно. Любов батька вчить і сина, і доньку тому, як може проявляти себе любов чоловіка до дітей, до дружини і до оточуючих. Якщо в маляти порушене базове відчуття безпеки, яке дає їй тато, то вона відчуває тривогу. Всі внутрішні ресурси йдуть на її подолання, відтак не залишається їх для розвитку [2].

Зауважимо, що почуття тривоги – це нормальна частина життя, особливо етапів дорослішання та навчання. Але занадто сильне занепокоєння може руйнівню впливати на життя: під дією цього почуття дитина починає уникати складних ситуацій, конфліктувати та впадати у відчай. У дитини дошкільного віку з'являються безліч страхів, різноманітні симптоми хронічної тривожності, які також можуть завдавати фізичної шкоди дитині [9].

Наукові розвідки засвідчують, що симптомів тривожності існує багато. Розглянемо основні прояви хронічної тривожності.

Поведінкові реакції: дитина може постійно грати з чимось у руках (папером, одягом, волоссям), гризти нігті та олівці, скубати пальці, нігті, кусати губи; надмірна скутість та напруга; підвищене збудження, жестикуляція; дитина може постійно випускати з рук предмети, втрачати їх; дошкільник губиться, коли ставлять до нього питання, плутається, намагаючись щось сказати.

Фізіологічні реакції та симптоми: почервоніння або, навпаки, блідість обличчя; надмірне потовиділення; рукостискання; здивування несподіваним звуком; пришвидшене серцебиття, задишка, скарги на біль у животі та головний біль, часті позиви до сечовипускання; безконтрольне сечовипускання, енкопрез; неспокійний сон, нічний скрегіт зубами; несподівані напади свербежу.

Хід діяльності та спілкування з вихователями та однолітками, переживання та почуття: страх перед невдачею; тягар очікування результату діяльності; бажання припинити участь у діяльності та зникнути; почуття невпевненості у спілкуванні з однолітками; почуття неповноцінності у разі невдалого пошуку рішення; почуття сорому чи провини через невиконання завдання.

Найчастішою причиною виникнення хронічної тривожності у дітей – є хронічна тривожність у самих батьків. Зазвичай, якщо комусь доводилося бути поруч з людиною, яка постійно за все переживає, він почував себе напружено, скуто, спантеличено, можливо, хотілося піти швидше. А діти тривожних батьків переживають це постійно. Більшість з них навіть не розуміють, що може бути якимось інакше. Відтак змалечку готуються жити в світі з

обмеженнями: менше довіряти своєму тілу, рідше ризикувати, гірше відчувати бажання та свою індивідуальність. Наявність тривожності у батьків збільшує ризик розвитку подібних проблем у дитини [6].

Коли дитина бачить розширені зіниці своєї мами та чує, з яким хвилюванням в голосі вона говорить про цього песика, цю високу гірку чи цього «не доброзичливого» друга, це не просто зупиняє інтерес – це паралізує. Такі епізоди, а їх насправді трапляється сотні та тисячі у житті дитини тривожних батьків, знову та знову повідомляють, що: світ – небезпечний; людям не варто довіряти; ніякої спонтанності – плани понад усе; усе повинно залишатися під контролем, інакше проблем не уникнути; безпечніше час проводити з сім'єю, ніж вештатися невідомо де і не відомо з ким; краще не пробувати, ніж потім жити з наслідками своїх помилок. Проблема частково полягає у тому, що не всі батьки критично оцінюють рівень своєї тривоги. Принаймні частина тривожних батьків зовсім не вважають себе тривожними, натомість оцінюють свою поведінку як інстинкт самозбереження, заснований на реальних фактах. Мати, яка на дитячому майданчику застерігає дитину від високих гірок та драбинок, може бути переконана, що в такий спосіб вчить її обережності та оберігає від болючого досвіду. І вона не замислюється над тим, що оберігаючи від неприємностей, забирає у дитини можливість вчитися переживати малі страхи та невдачі (як кажуть психологи, здорову дозу фрустрації). Дідусь, який каже, що дружби не існує і люди хочуть тільки вигоди, вважає, що передає онукові чи онучці важливі уроки життя. І він не розуміє, що при цьому виховує страх стосунків з іншими людьми. Загалом зрозуміло, що в такій системі координат ти швидко вивчаєш, що в житті потрібно ходити по дуже вузькій стежці, не видаючи зайвих звуків, тому що монстри усюди! Відтак тривожність сильно позначається на якості життя та веде за собою велику кількість обмежень та супутніх проблем з самооцінкою, заздрістю до інших, злістю, ідентичністю, стосунками, довірою [6].

Тривожність батьків – це не лише їхня поведінка в неоднозначних ситуаціях, але і ціла система виховних стратегій дитини. Багато тривожних дорослих описують власних батьків як надмірно опікаючих та контролюючих, які майже не заохочували їхню автономію та незалежність. Також тривожні батьки частіше втручаються в справи своїх дітей та частіше критикують. Таким чином формується стійкий уклад життя, в якому дитині багато чого не можна, її вчать бути пильною, очікувати перебільшено ймовірних неприємностей, уникати життєвих викликів та

розплачуватися за власну ініціативу. Це може розвивати тривожність дитини, а також посилювати вже наявні тривожні реакції [6].

Хронічна тривожність у дітей може виникати з різних причин. Найрозповсюдженішу причину ми розглянули, тепер давайте розглянемо і інші причини виникнення хронічної тривожності у дітей. Підвищений рівень тривожності може свідчити про відсутність емоційної адаптації до певних соціальних ситуацій. У дітей з таким рівнем тривожності розвивається слабке, винахідливе ставлення до себе. Це, у свою чергу, створює загальну норму невпевненості в собі. Дитина боїться зробити помилки, у неї немає впевненості в собі як цілісної особистості [3, с. 16].

Відомо, що причиною розвитку тривожності є підвищена чутливість (сенситивність). Однак не всі гіперчутливі діти стають тривожними. Тривожність виникає також у результаті фіксації в емоційній пам'яті сильних страхів при зіткненні з чим-небудь, що втілює небезпеку або дійсно становить безпосередню загрозу. Висока тривожність у дошкільнят може бути викликана такими ситуаціями, як: можливість розлуки з матір'ю; відокремлення від батьків; різка зміна звичної обстановки; прийом у дитячий садок та багато іншого. Основними факторами розвитку підвищеної тривожності у дошкільнят можуть бути як порушення сімейних та дитячо-батьківських відносин, так і несприятливий результат соціальних контактів та середовищних впливів, індивідуальні особливості розвитку дитини [3, с. 16].

Наголосимо, що багато залежить від того, як батьки спілкуються з дитиною. Іноді вони можуть сприяти розвитку тривожної особистості. У багатьох випадках основною причиною занепокоєння дошкільнят є неправильне виховання та несприятливе ставлення дитини з батьками. Сімейне виховання поєднується з симбіотичними, тобто надзвичайно близькими стосунками дитини з одним із батьків, зазвичай з матір'ю. При цьому спілкування дорослого та дитини може бути авторитарним та демократичним (дорослий не диктує дитині свої вимоги, а радиться з нею, цікавиться її думкою) [3, с. 17].

Батьки з певними характерологічними рисами схильні встановлювати зі своїми дітьми такі стосунки – тривожні, підозрілі, невпевнені. При встановленні тісного емоційного контакту з дитиною такий батько заражає сина чи дочку своїми страхами, тобто сприяє тривозі. Найчастіше дитяча тривожність розвивається у таких випадках: при пред'явленні до дитини негативних вимог, які принижують її чи ставлять у залежне

становище; завищені чи неадекватні вимоги, що викликають конфліктну обстановку; коли вимоги з боку батьків, школи та інших сторін суперечливі між собою.

Ще одним фактором, що сприяє тривозі, є часті звинувачення, що викликають почуття провини. У цьому випадку дитина постійно боїться виявитися винною перед батьками. Надмірна серйозність батьків також сприяє виникненню страхів. Однак це відбувається тільки по відношенню до батьків тієї ж статі, що і дитина, тому чим більше мати забороняє дочці або батько забороняє синові, тим більша ймовірність того, що вони боятимуться [3, с. 19].

Проаналізовано підходи вчених до чинників дитячої тривоги та виокремлено найбільш поширені серед них пояснення тривожної поведінки дошкільників: 1) тривожність в дітей прямо пропорційна комфортності / стресовості життєвої ситуації; 2) тривожність дитини посилює постійне очікування можливих негативних наслідків (фізичного дискомфорту, болю, покарання, приниження) від якогось реального чи уявного впливу, ситуації, дії, людини тощо; 3) тривожність дітей тісно пов'язана з деструктивністю та нестабільністю поведінки і виховних впливів батьків, особливо матері; 4) наявність у анамнезі батьків, здебільшого матері, тривожних розладів може провокувати невиправдану тривожність у дітей; 5) порушення нейропсихологічної та нейрофізіологічної регуляції є віковою особливістю дошкільників та чинником їхньої тривожності [1].

Практичні психологи наголошують, щоб полегшити тривогу в дитини, дотримуйтеся рекомендацій: виявляйте співчуття; прислухайтеся до почуттів дитини, поважайте їх, саме це допоможе дитині впоратися з тривоگو; не заохочуйте й не підсилюйте неприємні почуття; зберігайте спокій, коли дитину щось турбує; навчіть її технік розслаблення, щоб вона могла їх використовувати під час нападів тривоги; заохочуйте дитину говорити про її почуття, ставити запитання, висловлювати страхи; слухайте її, не засуджуючи; дайте їй зрозуміти, що вона завжди може поділитися своїми емоціями; не критикуйте дитину за скоєні помилки, бо це тільки посилить її тривогу; намагайтеся підтримувати звичний розпорядок дня, оскільки зміни хвилюватимуть дитину й викликатимуть у неї тривогу; виявляйте гнучкість і знижуйте свої очікування від дитини, коли вона відчуває тривогу (наприклад, коли бере участь у змаганнях або виступає на сцені); помічайте маленькі досягнення дитини, похваліть її за це; не ставте дитині нав'язливих питань, не кажіть про речі, які можуть викликати в неї напад тривоги; якщо дитина стала свідком негативної ситуації,

можливо, у майбутньому вона відчуватиме тривогу, переконайте її, що вона у безпеці і що все буде добре; щоб допомогти дитині подолати почуття занепокоєння, можна використати обійми, поцілунки, ласки по голові, тобто, фізичний контакт; оптимістичні батьки мають оптимістичних дітей, а оптимізм – це захист від занепокоєння [4].

Зауважимо, якщо дорослий уникає стресових ситуацій, дитина уникатиме їх всіма можливими способами. Якщо дорослий зіштовхнеться зі своїми страхами, зіткнеться з ними і дитина. Якщо батьки приділятимуть час собі та своїм інтересам, дитина зрозуміє, що турбота про себе – важлива частина її життя. Якщо дорослий знайде щось позитивне у різних ситуаціях, дитина теж налаштується на позитив. Діти наслідують поведінку своїх батьків [4].

Отже, можна стверджувати, що тривожність, є складним явищем, що має різні види і форми, періодичність і ступінь проявів. А головним чинником у боротьбі з хронічною тривожністю є роль матері та батька для дитини. Щоб син чи донька повірили, що здатні впоратися з тривогою й вести нормальне життя, їм потрібна підтримка батьків. Дитина не повинна страждати через тривогу. За допомогою матері та батька вона зможе подолати негаразди на шляху до свого дорослого життя.

### Список використаної літератури:

1. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. №54. С. 32-45. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28074>
2. Галецька Ю. Розмова з психологом про роль батька у житті дитини. *Перший: канал соціальних новин*. URL : <https://pershyj.com/p-mamo-de-mii-tato-rozмова-z-psihologom-pro-rol-batka-u-zhitti-ditini-54905>
3. Мельник К. О. Психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія». Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2022. 82 с.
4. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Харків, 2016. 18 с.
5. Нечитайло Ю. М., Нечитайло Д. Ю., Буряк О. Г. Психологічна роль батька у вихованні дитини. *Буковинський державний медичний університет*. URL : <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6866-psihologichna-rol-batka-u-vihovanni-ditini/>
6. Паіцика А., Широка А. Тривожні батьки – тривожна дитина. *Український католицький університет*. URL :

<https://health.ucu.edu.ua/news/tryvozhni-batky-tryvozhna-dytyna/>

7. Рева А. Прихильність: теорії, що пояснюють зв'язок матері і дитини. *Міжнародний центр розвитку і лідерства*. URL : <https://ildc.org.ua/statti/pryhylnist-teoriyi-shho-royasnyuyut-zv-yazok-materi-i-dytyny/>

8. Хоржевська І. М., Пушкаревська Н. О. Вплив тривожності матері на емоційне здоров'я дошкільника. *Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 129-132.

9. Шаталіна М. Як навчити дитину справлятися із тривожністю. *The-village*. URL : <https://www.the-village.com.ua/village/children/children/286861-yak-navchiti-ditinu-vporatisya-iz-trivozhnistyu>

## МОТИВАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

**Гонтовий І. М.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*igontovoy@gmail.com*

Мотивації належить провідне місце в структурі поведінки особистості. Вона є одним із основних понять, які використовуються для пояснення спонукання, діяльності у цілому. Під мотивацією розуміють сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; усі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини; процес формування мотиву [5, с. 37].

Проблемі мотивації у науковій психологічній літературі приділено значну увагу (В. Вілюнас, Ж. Годфруа, С. Занюк, С. Канюк, К. Мадсен, А. Маслоу, К. Платонов та ін.). Зокрема, питаннями мотивації волонтерської діяльності розкриваються у наукових розвідках Н. Вайнілович, В. Колодій, М. Лебідь, Т. Лях, А. Омото, Ж. Сидоренко, М. Снайдер, І. Юрченко, О. Яковліва та ін.

Зазвичай, виокремлюють три групи мотивуючих факторів. Першу групу складають потреби та інстинкти. Ця група факторів відповідає на питання, чому організм взагалі приходить у стан активності. Другу – мотиви як причини, які визначають вибір спрямованості поведінки, даючи відповідь на питання, на що спрямована активність організму. Третя група – це прояв емоцій, суб'єктивних переживань (прагнень, бажань тощо) і установок у поведінці суб'єкта. Ця група відповідає на питання: яким чином здійснюється регуляція динаміки поведінки [5, с. 37].

В українців споконвіку існує традиція взаємодопомоги, суспільної праці, піклування про ближнього. Раніше таких людей

називали добродійцями, громадськими діячами, альтруїстами; з кінця ХХ століття – волонтерами [4]. Опитування U-Report спільно з Українською Волонтерською Службою «Волонтерство під час війни» показало, що волонтерить кожен третій українець (з 5 603 респондентів, 37,1% у волонтерстві). З них 53,6% почали волонтерити з 24 лютого. Більшість залучені у допомозі країні під час війни (62,9%) [9].

Розглянувши різні підходи до мотивації волонтерів, можна зробити висновок, що центральним мотивом волонтерства є сама волонтерська діяльність, спрямована на допомогу іншим, ґрунтуючись на власній відповідальності за громаду і (або) через релігійні переконання (ця діяльність може бути пов'язана з низкою еґоїстичних мотивів, але в соціально-допустимій нормі); альтруїстичний мотив, який в ідеалі має бути основним, буває нестійким, оскільки завжди підкріплюється бажанням людини отримати щось більше: чи то моральне задоволення, розширення кола свого спілкування або ж усвідомлення власної потреби суспільству [7, с. 88].

Найбільш адекватною для пояснення мотивів волонтерів є теорія «альтруїзму-еґоїзму», запропонована західними дослідниками А. Омото та М. Снайдер, які об'єднали їх у дві групи. До першої належать мотиви, які ґрунтуються на почутті морального та релігійного обов'язку, на бажанні допомагати іншим. Другу групу складають мотиви, засновані на еґоцентризмі, коли люди займаються волонтерством з метою отримання вигоди або ж якоїсь користі для себе. Наприклад, у молодих людей особливо вираженим є мотив набуття нових знань, умінь та навичок, адже часто для них волонтерство – прямий шлях до майбутньої професійної діяльності [5, с. 39].

Дослідник Н. Вайнілович зазначає, що у волонтерів зазвичай виділяють альтруїстичні та прагматичні мотиви діяльності. Так, прагматичні мотиви – професійний досвід, самовизначення, кар'єрне зростання, отримання нових знань, навичок, можливість вирішити особисті проблеми, спокута провини, знайомство з новими людьми, для розваг тощо, та альтруїстичні мотиви – прагнення надавати безкорисливу допомогу, приносити користь людям, почуття повинності та морального обов'язку, служіння богу, внесок в розвиток свого району (реґіону, країни), відчуття суспільного сенсу роботи, бажання відчувати себе потрібним, виразити солідарність до інших, відчувати моральне задоволення від своєї здатності змінити світ на краще, відчувати не даремності своїх зусиль тощо [2, с. 37-38].

Колодій В. виокремлює основні різновиди мотивації на прикладі історій волонтерів: 1) провина вцілілого (частина людей, що переїхали з зони бойових дій, починає волонтерити; їх мотивацією є провина, тому з'являється бажання допомагати на новому місці проживання); 2) «Хто, якщо не я?» (більшість волонтерів відчуває, що вони роблять недостатньо; відповідальність – це поняття конституційне, громадянське, карне, але найголовніше – моральне; відповідальність близька до поняття совісті); 3) намагання бути корисним (через емоційне навантаження люди почали шукати спосіб бути корисним, не сидіти вдома склавши руки); 4) патріотизм (війна підвищила рівень патріотизму, боротьби за свободу, любові до країни; мотивація допомагати зросла у рази); 5) релігійні переконання (релігійні ж переконання виступають каталізаторами, які підштовхують до участі у волонтерській діяльності); 6) самодопомога (досить часто альтруїзм, як мотив, спонукає до волонтерської діяльності; інколи людина переслідує власні цілі, працюючи на благо інших; деякі з волонтерів й самі в скруті, і намагаються допомогти тим, хто також страждає) [3].

У Всеукраїнському громадському центрі «Волонтер» для мотивації волонтерів до подальшої роботи застосовують усі види соціального мотивування, а саме: 1) інформування громади про заслуги волонтера (до навчального закладу або підприємства надсилається лист подяки на ім'я волонтера; про результати його роботи й досягнення розповідається в щоквартальному інформаційному бюлетені організації, на веб-сайті та дошці пошани тощо); 2) створення можливості спілкування з новими значущими людьми, експертами з різних питань соціальної та соціально-педагогічної роботи, надання доступу до нових соціальних груп (в організації проводяться неформальні зустрічі зі спеціалістами, майстер-класи, вечори відпочинку тощо); 3) допомога в організації дозвілля (волонтери мають можливість не лише взяти участь у пропонуванних заходах, але й ініціювати їх, заручившись підтримкою організації); 4) залучення до нових видів діяльності, важливих проектів та програм, акцій, конференцій; 5) створення умов для самореалізації та кар'єрного зростання (усі без винятку волонтери мають можливість спробувати свої сили у нових видах діяльності, реалізувати свої вміння та таланти); 6) навчання (волонтери проходять курс навчання, набуваючи знань, умінь та навичок, необхідних для подальшої роботи); 7) залучення до участі у керівництві важливим новим проектом (у процесі роботи волонтери набувають навичок управління групами людей та

організації їхньої діяльності) [6].

У опитуванні U-Report 54,7% респондентів вбачають власною мотивацією волонтерства - допомогти країні, 23,5% керуються прагненням до змін, 36,9% вважають, що зробити щось корисне навіть одній людині – це чудово [9].

В дослідженні мотивації студентів-волонтерів та студентів, які не займаються волонтерською діяльністю Донецького національного університету імені Василя Стуса, Вінницького державного педагогічного університету та Вінницького національного технічного університету вказують на те, що волонтери більше схильні до альтруїзму, ніж опитана молодь, яка не займається волонтерством. Встановлено, що у 62,73% волонтерів переважають альтруїстичні тенденції і лише у 37,27% опитуваних домінують егоїстичні. Їм також притаманна тенденція до переважання внутрішньої мотивації над зовнішньою [8, с. 415].

Науковець Н. Вайнілович пропонує власну класифікацію мотивів волонтерів: 1) психологічні та духовні мотиви: боротьба з самотністю, відчуття потрібності, особистісне зростання, віра в бога, почуття моральної повинності допомагати іншим, спокута провини; 2) соціально-психологічні мотиви: потреба в почутті єдності з людьми, потреба у спілкуванні, вираження солідарності до інших, розвиток комунікативних навичок; 3) емоційні мотиви: покращення свого емоційного стану, отримання морального задоволення від допомоги іншим людям, здатності щось змінити; 4) соціальні мотиви: бажання зробити свій внесок в розвиток свого району, знайомство з новими людьми (розширення соціальних зв'язків), реалізація власних ідей, відчуття суспільний зміст роботи, потрібність своєї праці, відчуття патріотизму, подолання стереотипів, прохання друзів, приклад батьків, корпоративний принцип; 5) освітньо-професійні мотиви: отримання нових знань, навичок, досвіду зі своєї спеціальності, застосування своїй знань на практиці, підготовка себе до кар'єри, безкоштовне навчання; 6) гедоністичні мотиви: розваги, відпочинок, дозвілля [2, с. 39].

Згідно з моделлю мотивації Мак Келланда, дуже умовно мотивацію людей, які долучаються до волонтерських проєктів, можна розділити на три основних типи: мотивація причетності, досягнень та визнання. Цей розподіл є досить умовним, оскільки кожна людина в різних проєктах та в різні періоди часу може мати свій тип мотивації. Усі три мотивації одночасно наявні в кожній людині, проте одна зазвичай переважає. Люди, у яких переважає мотивація причетності, долучаються до волонтерських проєктів

для того, щоб відчувати себе частиною великої спільноти, яка робить важливі справи. Причетність до спільноти, середовища, людей, проекту – те, що мотивує їх безоплатно вкладати свій час у волонтерську діяльність. Люди з мотивацією причетності прагнуть відчувати підтримку від однодумців, разом з якими вони роблять важливі справи. Для таких волонтерів важливо знати: «я є частиною цієї спільноти». Люди, у яких переважає мотивація досягнень та результату, долучаються до волонтерських проєктів для того, щоб вирішити конкретну соціальну проблему, яка їх турбує, або підвищити власні компетенції (отримати вимірний практичний результат для себе або світу). Люди з мотивацією досягнень прагнуть бачити конкретні зміни у своїх компетенціях або зовнішньому світі, адже саме ці зміни мотивують їх далі займатися волонтерською діяльністю. Для таких волонтерів важливо знати: «сьогодні я стаю кращим, ніж був учора». Люди, у яких переважає мотивація влади та визнання, долучаються до волонтерських проєктів для того, щоб отримати визнання від свого оточення та знайомих, стати лідером або керівником. Для таких волонтерів важливо отримувати похвалу від керівника проєкту та публічне визнання, особисті подяки та можливості розвитку. Для таких волонтерів важливо бути в центрі уваги, почуватися особливим і знати: «я найкращий, і всі про це знають» [1, с. 63].

Отже, можна зробити висновок, що центральним мотивом волонтерства є сама волонтерська діяльність, спрямована на допомогу іншим.

### **Список використаної літератури:**

1. Бондаренко А., Мальченко О., Ємшина К., Мукосеєва Л. Залучення та координація волонтерів: посібник для трененів та тренерок програми «Молодіжний працівник». Київ: Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй в Україні, 2021. 104 с.

2. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник НТУУ "КПІ" Політологія. Соціологія. Право.* 2012. №2. С. 35-41.

3. Колодій В. Різновиди мотивації волонтерів під час війни. Зміст. URL : <https://svoi.space/riznovydy-motyvacziyi-volonteriv-pid-chas-vijny/>

4. Лебідь М. Роздуми про волонтерство. Від мотивації – до реалізації. Зміст. URL : <https://zmist.pl.ua/blogs/rozdumi-pro-volonterstvo-vid-motivaciji-do-realizaciji>

5. Лях Т. Л. Види мотивації до волонтерської діяльності. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* 2011. № 2(15). С. 37-41.

6. Лях Т. Л. Методика організації волонтерських груп : навч. посіб.

Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 160 с.

7. Лях Т. Л. Мотивація до волонтерської діяльності. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2012. № 22 (257). Ч. VIII. С. 84-91.

8. Сидоренко Ж. В., Яковліва О. П., Поліщук К. С. Мотивація волонтерської діяльності студентської молоді під час війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 3(33). С. 415-427.

9. Як не втратити внутрішні сили у волонтерстві? UNICEF. URL : <https://www.unicef.org/ukraine/stories/advice-for-volunteers-feeling-strain>

## **ДИСФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Грицук О. В.**

*Горлівський інститут іноземних мов  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
oxana.gri@gmail.com*

**Актуальність.** Емоції і поведінка педагога детерміновані тим, яким чином він сприймає, усвідомлює, структурує світ, виділяючи у ньому окремі компоненти і співвідносячи їх із цілісною структурою. Вербальні або образні події, присутні в його свідомості, уявлення про навколишню дійсність визначаються його установками і когнітивними схемами, сформованими в результаті минулого досвіду. Інтерпретуючи подію, що відбувається у його життєдіяльності, педагог може аналізувати її у термінах власної компетентності або некомпетентності, адекватності або неадекватності сприйняття. У результаті у педагога з'являється наступна когнітивна схема: «Допоки я не досягну у професійній діяльності досконалості, я залишусь невдахою». Подібна схема визначає реакцію на різні життєві ситуації.

**Мета.** Метою роботи є проаналізувати психологічні особливості дисфункціональних переконань педагогічних працівників.

**Методика та організація дослідження.** Педагог відчуває себе здатним виконувати професійні обов'язки, коли ставить перед собою важливі життєві цілі й завдання й активно намагається їх здійснити, а також допомагає своїм учням у досягненні їхніх цілей і завдань у житті. Він має певні раціональні судження, оцінні когніції, що виражаються у формі його прагнень, переконань, схильностей, які є доцільними і не перешкоджають реалізації професійних завдань. При цьому він випробовує позитивні емоції і почуття

задоволення. У випадку, коли педагог відчуває смуток, заклопотаність, жаль, роздратування, виявляє неадекватну реакцію на події, не усвідомлює причин негативних емоцій, то він виявляє дисфункціональні переконання, які перешкоджають вирішенню життєвих і професійних завдань. Для досягнення мети у роботі було застосовано метод аналізу літературних джерел.

**Результати дослідження.** А. Бек [2] розробив когнітивну модель депресії. Одним з її компонентів є схеми і когнітивні помилки, що проявляються внаслідок неправильної обробки інформації. Когнітивні патерни детермінують негативне ставлення педагогічного працівника до себе як до особистості, власного майбутнього, поточного досвіду [1]. Невдачі у професійній діяльності педагог схильний пояснювати існуванням у себе психологічних, етичних або фізичних дефектів. Педагогу з дисфункціональними переконаннями здається, що навколишній світ пред'являє до нього непомірно високі вимоги, що є перешкодами на шляху досягнення життєвих цілей. Міркуючи про майбутнє, завдання на найближчий час, він чекає на поразку.

Когнітивна схема як програма переробки інформації головним мозком, що інтерпретує і організовує життєвий досвід особистості, формує очікування педагога, організовує його досвід, примушує його певним чином інтерпретувати життєві події і реагувати на них. Вона містить результати минулого досвіду спілкування з іншими людьми, а також поточні враження. За допомогою когнітивних схем педагог описує себе та інших учасників освітнього процесу.

Схеми допомагають педагогу переробляти і організовувати інформацію, що поступає ззовні. Вони забезпечують процеси пізнання, розуміння і передбачення результатів життєдіяльності, а також можуть спотворювати реальну картину дійсності.

Об'єктивний факт, який включає одну з схем індивіда, називається активізуючою подією. Певне сприйняття ситуації запускає певну реакцію на неї, яка включає у відповідь думки, відчуття і дії. Одна і та ж подія веде до абсолютно різних реакцій залежно від того, яка схема діє.

Серед різновидів схем можна виділити негативну неадекватну, позитивну неадекватну і адекватну.

Негативна неадекватна схема відповідає критичному погляду на себе і на світ, породжує негативні очікування. Мислення при даному типі схеми надмірно узагальнене і негнучке. Педагог з негативною неадекватною схемою відчуває себе невпевненим, залежним, поступливим і уразливим. У нього спостерігаються відчуття напруги, безнадійності, безпорадності і тривоги.

Позитивна неадекватна схема відповідає нереалістично позитивним очікуванням. Педагог відчуває себе бездоганим, що робить його егоцентричним і призводить до домінування. Він відчуває тривогу, коли учасник освітнього процесу позіхає на його зарозумілість.

У випадку неадекватних схем педагоги спотворюють інформацію про самих себе та інших людей, що поступає ззовні. Педагоги, які володіють адекватними схемами себе і навколишньої дійсності, відчувають подвійність світу і добре переносять невизначеність, вдало справляються зі стресовими ситуаціями.

Для того, щоб змінити власні схеми, спочатку необхідно їх усвідомити, тобто їх ідентифікувати, проаналізувати вигоди і витрати схем, тобто їх позитивні і негативні сторони, а потім вже сформулювати сильну мотивацію до зміни.

Коли особистість стикається зі складною життєвою ситуацією, у неї активується схема, пов'язана з цією подією. Схема є формою для перетворення інформації до когнітивного утворення, вербального або образного уявлення. Відповідно до активованої схеми вона категоризує і оцінює те, що відбувається. Суб'єктивна структура подій і ситуацій залежить від того, які схеми використовує педагог. Схема може приводиться у рух стресовою ситуацією. Реакція педагога на ситуацію детермінується активованою схемою. Якщо негативні схеми набирають активність, розширяється діапазон актуалізуючих їх стимулів. Особистість втрачає контроль над власними розумовими процесами і не в змозі використовувати адекватні схеми.

Переконання особистості педагога у достовірності її негативних ідей зберігається завдяки таким помилкам мислення: 1) довільні умовисновки – педагог робить умовисновки за відсутності фактів, що підтримують ці висновки; 2) виборче абстрагування – він будує свої висновки, ґрунтуючись на одному, вирваному з контексту фрагменті ситуації, ігноруючи її істотні аспекти; 3) генералізує – педагог виводить загальне правило або робить глобальні висновки на підставі одного або декількох ізольованих інцидентів і потім оцінює всю решту ситуацій, релевантних і нерелевантних, виходячи з наперед сформованих висновків; 4) переоцінка і недооцінка – помилки, що допускаються при оцінці значущості або важливості події, призводять до викривлення фактів; 5) персоналізація – педагог схильний співвідносити зовнішні події з власною особистістю, навіть якщо немає підстав для такого співвідношення; 6) абсолютизм, дихотомізм мислення – він схильний мислити крайнощами, ділити

події, людей, вчинки. на дві протилежні категорії, наприклад «досконалий-збитковий», «хороший-поганий». Кажучи про себе, особистість зазвичай обирає негативну категорію.

Судження педагога про неприємні події носять глобальний характер. Значення і смисли, представлені у потоці його свідомості, мають негативне забарвлення, вони категоричні і оцінні за змістом, що породжує негативну емоційну реакцію. Це мислення редукує складність, різноманіття і мінливість досвіду, зводячи його до певних загальних категорій.

**Висновки.** Педагогічним працівникам бажано виявити, аналізувати і корегувати помилкові концептуалізації і дисфункціональні переконання й когнітивні схеми. Для цього їм допоможе практика відстежування власних негативних автоматичних думок, розпізнавання взаємозв'язків між думками, емоціями і поведінкою, аналіз фактів, які підтверджують або спростовують уявлення, вироблення реалістичних оцінок і уявлень, ідентифікація і модифікація дисфункціональних переконань.

#### **Список використаної літератури:**

1. Кузнецов М. А., Грицук О. В. Емоційне вигорання вчителів: Основні закономірності динаміки. Харків: ХНПУ, 2011. 206 с.
2. Beck, A. T., Bredemeier, K. A Unified Model of Depression Integrating Clinical, Cognitive, Biological, and Evolutionary Perspectives. *Clinical Psychological Science*. 2016. № 4. Pp. 596–619.

### **ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ 5-6 РОКІВ**

**Дендеберя К. Д.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*de4bor@gmail.com*

У сучасних умовах розвитку України суттєво підвищилися вимоги суспільства до здібностей особистості поводитися компетентно, адекватно, гнучко, демонструвати довіру до інших і самого себе. В епоху соціального виховання підростаючого покоління мобільності, незалежності, впевненості у собі.

Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Закони України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Базовий компонент дошкільної освіти в Україні [1], спрямовують фахівців у галузі педагогіки на посилення уваги до формування в ранньому

онтогенезі оптимістичного світосприйняття, самосвідомості, рефлексивних рис, ціннісного самоствавлення, довіри до своїх можливостей, упевненості в собі як однієї з базових якостей особистості. Доцільність вивчення феномену впевненості в собі обумовлена розвитком у старшому дошкільному віці таких трьох основних ліній: лінії формування довільної поведінки, лінії оволодіння засобами та еталонами пізнавальної діяльності та лінії переходу від егоцентризму до децентрації. Саме вони, на думку Данила Ельконіна, визначають готовність дитини до школи, свідоме ставлення до життєдіяльності, здатність діяти цілеспрямовано, виявляти елементарну міру досвідченості [4].

Проблемі впевненості в собі та умовам її виховання на різних етапах онтогенезу присвячено ряд педагогічних (Ш. Амонашвілі, А. Белкін, Н. Виноградова, Л. Костіна, В. Сухомлинський та інші) та психологічних (І. Дубровіна, В. Мерлін, М. Лісіна, О. Петровський, К. Роджерс та інші) досліджень, які важливу роль у вихованні цієї якості відводять наступності в діяльності сім'ї, закладу дошкільної освіти і початкової школи. Однак, як зазначають С. Ладивір, Г. Люблінська, М. Мішечкіна [4], З. Плохій, Т. Поніманська, О. Савченко, С. Ставицька та інші, дошкільний вік – важливий етап у розвитку дитини, це період засвоєння норм і правил поведінки, які прийняті у суспільстві, формування світогляду, встановлення взаємин з дорослими та ровесниками.

Впевненість у собі – це здатність оцінювати свої можливості як достатні для досягнення поставленої мети. Впевнена у собі дитина вірить у те, що вона буде діяти успішно і правильно, досягне позитивного результату при вирішенні складних завдань. Невпевнені діти не можуть гармонійно взаємодіяти самі із собою та оточуючим світом [5, с. 4]

Якщо батьки хочуть виховати впевнену дитину зі здоровою самооцінкою, це означає, що вона мусить мати реалістичне розуміння своїх сильних і слабких сторін, насолоджуючись сильними сторонами та працюючи над проблемами. Оскільки існує настільки сильна паралель між тим, як дитина відчуває себе і як вона діє, дуже важливо виховувати її таким чином, щоб вона стала впевненою у собі людиною. Протягом усього життя малюк буде піддаватися позитивному впливу («будівельникам») та негативному впливу («руйнівникам»). Батьки, у свою чергу, можуть надати своїм дітям якомога більше «будівельників», а також навчити правильній реакції на «руйнівників» [6].

Психологи радять спробувати один простий прийом, який допоможе дитині визначитися зі своїми інтересами та сильними

сторонами, а згодом може стати фундаментом для впевненості у собі. Якщо батьки помічають, що дитина чимось захоплена, із задоволенням займається якоюсь справою, варто сказати їй про це. Не обов'язково відкрито хвалити, іноді досить просто помітити: «Я бачу, що тобі подобається», «Ти захоплений, тобі цікаво» або «Тобі добре дається». Дорослим може здатися, що безглуздо озвучувати очевидні речі, адже дитина напевно сама розуміє, що їй цікаво і вона захоплена. Але насправді це не так: діти не акцентують на цьому уваги і часто не оцінюють, як у них виходить. Заохочення дорослими може стати гарною підказкою та основою для підвищення впевненості у собі. Наприклад, якщо батьки звернуть увагу, що дитина добре малює, це стане частиною її когнітивної самооцінки. Потрапивши в незнайому, лякаючу обстановку, наприклад у заклад дошкільної освіти, вона зможе використати свої знання та навички, щоб підтвердити свою цінність, завести нових друзів та зміцнити впевненість у собі [3]

Усі вчаться на помилках. Обов'язок батьків – захистити дитину від грубих помилок. Однак батьки часто так переймаються цим, що всіляко опікають дитину, не даючи їй змоги вчитися на її ж помилках. Можливість здійснювати й виправляти огріхи робить дитину незалежною та впевненою в собі [2].

Уважність до дитини – це перший ключ до впевненості у собі і правильної самооцінки малюка. Це працює наступним чином: дитина дає сигнал своїм батькам (найчастіше плач), щоб її годували та втішали, тобто приділяли достатню кількість уваги. Батьки ж, у свою чергу, реагують досить оперативно та послідовно на отриманий від малюка сигнал. Оскільки ця схема повторюється сотні, а то й тисячі разів протягом перших років життя дитини, то вона запам'ятовує просту істину: «Якщо хтось чує та слухає мене, то я маю вагоме значення» [6].

Завжди потрібно заохочувати прояви самостійності в дитини. Наприклад, якщо вона хоче прибрати у своїй кімнаті або зробити щось власноруч, запропонуйте їй зайнятися цим самостійно, без вашої допомоги. Така пропозиція переконає дитину в тому, що ви вірите у її можливості. Віра в дитину – це ключ до виховання впевнених у собі дітей. Чим більше ви показуєте, що вірите в можливість дитини здолати труднощі, тим більший шанс, що вона зможе впоратися з ними й розвинути впевненість у собі [2].

Дитина повинна завжди вірити в те, що незалежно від того, домагається вона успіху чи зазнає невдачі, батьки її люблять, підтримують і завжди залишатимуться поруч з нею. Батькам варто допомогти дитині поставити досяжні цілі. Це принесе більшу

користь для підвищення її самооцінки, ніж для досягнення життєвого успіху. Після цього допоможіть дитині досягти поставлених цілей. Успіх і наполегливість крокують поруч. Розвійте у своїй дитині завзятість – так ви допоможете їй досягти багато чого в житті [7].

Отже, упевненість у собі – це основа благополуччя дитини, без неї вона мало на що здатна. Упевнені діти охоче пробують нове й не вважають невдачі причинами для зупинки. Вони володіють мисленням зростання та внутрішнім девізом «Не припиняй пробувати». Вони схильні до оптимізму, їх упевненість допомагає їм вважати будь-яку мету досяжною.

### Список використаної літератури:

1. Базовий компонент дошкільної освіти: Державний стандарт дошкільної освіти / Науковий керівник: Т. О. Піроженко; Авт. кол-в: Байєр О. М, Безсонова О. К., Брежнєва О. Г., Гавриш Н. В. та ін. Київ : Видавництво, 2021. 38 с.
2. Виховуємо впевнену в собі дитину. *Розвиток дитини*. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/7589/>
3. Масик У. В. Як допомогти дитині розвинути впевненість у собі? Проєкт «Лайфхак по-українськи». URL: <https://lifehack.co.ua/jak-dopomogti-ditini-rozvinuti-vpevnenist-u-sobi>
4. Мішечкіна М. Є. Педагогічні умови формування у дітей впевненості у собі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. / Ін-т проблем виховання АПН України. К.; Житомир, 2004. Вип. 6. Кн. 1. С. 117-123.
5. Сіренко А. Є. Формуємо впевнену особистості дошкільника: програма для дітний старшого дошкільного віку щодо формування впевненості у собі. Черкаси : ЧОІПОПП, 2014. 48 с.
6. Слакв Ю. 12 способів виростити впевнену у собі дитину. *Learning.ua*. URL: <https://learning.ua/blog/201803/12-sposobiv-vyrostyty-vpevnenenu-u-sobi-dytynu-chastyna-1/>
7. Як розвинути у дітей самооцінку і впевненість в собі? *Освіта нова*. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/2920-yak-rozvyntyty-u-ditei-samoootinku-i-vpevnenist-v-sobi>

## СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДУ ПОРТФОЛІО

**Дяченко С.Є.**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені*

*Юрія Кондратюка».*

*sdyachenko@gmail.com*

Соціально-педагогічні особливості методу портфоліо варто розглянути визначивши в яких сферах координат існує та які властивості проявляє людина. Людина в сучасному світі, як зазначає І.М. Богданова, живе і діє в декількох важливих для неї сферах: планетарній або ноосфері, що характеризує її як істоту планети, яка забезпечує гармонійну рівновагу між планетою і самою собою; соціальною або соціосфері, що характеризує її як істоту соціуму, яка досягає гармонії в системі суспільних відносин - виробничих, правових, моральних, економічних, національних, майнових, міжособистісних тощо; психічній або психосфері, що характеризує її як істоту, яка виявляє закладені природою сутнісні сили, обдарування, здібності, свою індивідуальність, особливості, волю та якості для досягнення гармонії з самою собою [2, С.23]. Проведений аналіз поглядів на сучасну людину І.М. Богдановою складає таку структуру цілісної особистості за основними взаємно пов'язаними характеристиками, які є базисом для її формування та відображає ціннісну і педагогічний аспекти.

Структура включає: спрямованість, що визначається як орієнтація життєдіяльності людини в гармонії з природою, суспільством і самою собою в певному відрізку часу на майбутнє в усвідомлених потребах, цілях, мотивах, інтересах, ціннісних орієнтаціях, активній позиції, ідеях, ідеалах, переконаннях тощо; світогляд як вища форма суспільної свідомості, що виступає засобом визначення власної позиції людини стосовно всіх життєво важливих явищ і подій в гармонії з навколишнім космопланетарним середовищем; культуру діяльності, міжособистісних і суспільних відносин, почуттів, емоцій тощо як засіб гармонійної взаємодії людини з соціумом; здібності як психічні і фізіологічні властивості, що становлять основу успішного виконання певних видів діяльності в гармонії з самою собою; суспільно значущі якості та внутрішні характеристики самовираження особистості, емоційно-вольовий й інтелектуальний потенціал як спосіб виявлення своєї сутності [2, С.24]. Саме метод портфоліо має інструментарій для впорядкованого та сталого розвитку з виявленням своєї сутності людини.

Поняття "портфоліо" прийшло в освіту і науку із політики і бізнесу, теорії менеджменту (метод портфоліо — performance portfolio or portfolioc assessment). Етимологія терміна "портфоліо" пов'язана з англійським терміном portfolio - портфель, тека для важливих документів. Ідея використання портфоліо у сфері освіти виникла ще в середині 80-х рр. ХХ ст. в США [9].

Науковці наголошують, що портфоліо допомагає не лише здійснювати моніторинг навчальних компетенцій, а й відслідковувати особистісне зростання учнів, їх афективний та когнітивний розвиток (М. Фрай) [3], сприяє розвитку навичок рефлексії [4]. Отже, використання методу портфоліо дозволяє не лише відслідковувати індивідуальні навчальні успіхи впродовж певного проміжку часу, оцінювати результати і доповнювати дані традиційних форм контролю, а й здійснювати рефлексію та самооцінювання учнем власних досягнень. Таким чином, метод портфоліо не можна звужувати до вільного зібрання учнівських напрацювань.

Дослідники виокремлюють два принципи використання методу портфоліо: – зовнішній – ознайомлення оточуючих із власними здобутками, оцінювання значущості цих досягнень, а також визначення вчителями особливостей навчально-пізнавальної діяльності учня для оптимальної побудови освітньої траєкторії; – внутрішній – розвиток власної особистості та досягнення подальших успіхів за умов підвищення мотивації та кращого розуміння себе [1].

Науковці виокремлюють три основних типи портфоліо: 1) робіт (творчі доробки, практичні завдання); 2) документів (офіційні документи); 3) відгуків (відгуки та рекомендації вчителів, батьків, самозвіти учнів). Таким чином, портфоліо робіт ілюструє досвід учнів у навчально-пізнавальній, дослідницькій, творчій діяльності та надає можливість зробити висновок про набуті з певної сфери знання, уміння та навички. Портфоліо документів засвідчує індивідуальний розвиток учня та представляє його інтелектуальні, пізнавальні, творчі здібності на основі освітніх результатів (табелі, результати тестування, проходження курсів, грамоти тощо). Портфоліо відгуків містить рефлексію власної діяльності та свідчення експертів – науково-педагогічних працівників, учителів позашкільної освіти, тренерів, батьків (рецензії, резюме, висновки до творчих, наукових, дослідних робіт тощо)

Рефлексію правомірно виокремлюють як своєрідний вид культури в психологічному контексті, бо, незважаючи на те, що

кожен із феноменів (культура й рефлексія) досліджується як самостійний аспект, актуальним і своєчасним є вивчення їх взаємозумовленості. Це підтверджує думка Е. Юдіна про те, що "...рефлексія – це пошук логічних та інших (моральних, ціннісних, емоційних тощо) основ духовного життя, культури загалом" [7, с. 110]. Виходячи із цього, під рефлексивною культурою слід розуміти систему способів організації рефлексії, побудовану на ціннісних та інтелектуальних критеріях.

Слід констатувати, що "Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти", затверджені МОН України (Наказ від 13.04.2011 № 329), "узаконили" портфоліо, рекомендуючи, поряд з традиційною, за погодженням з місцевими органами управління освітою, використовувати й інші системи, до яких віднесено рейтингову та метод портфоліо. За цим документом, портфоліо – "це накопичувальна система оцінювання, що передбачає формування уміння учнів ставити цілі, планувати і організовувати власну навчальну діяльність; накопичення різних видів робіт, які засвідчують рух в індивідуальному розвитку; активну участь в інтеграції кількісних і якісних оцінок; підвищення ролі самооцінки" [8, с. 2; 5].

Дослідники виокремлюють такі функції методу портфоліо: діагностична (фіксація змін за обраний відрізок часу); розвивальна (забезпечення безперервного процесу освіти та самоосвіти); рейтингова (означення кількісних та якісних індивідуальних або групових досягнень); змістова (розкриття спектру виконаних учнем робіт); мотиваційна (заохочення до діяльності на основі відзначення результатів) [1].

Разом з тим цей метод передбачає організацію діяльності учня на підставі самоаналізу та самооцінювання власних досягнень, що дозволяє відслідковувати динаміку розвитку, ефективно планувати та оцінювати процес і результат навчання та саморозвитку, реалізовувати індивідуальну освітню траєкторію. Використання цього методу переносить акценти у навчально-виховному процесі: учень стає не лише об'єктом організованого педагогічного впливу, а й активним творцем власної програми саморозвитку та професійного зростання [6].

У сучасних умовах великомасштабних соціальних та економічних перетворень важливою умовою подолання кризових і проблемних ситуацій є підвищення рефлексивної культури людини, у тому числі й учнів та студентів. Формування цієї культури в молоді пояснюється необхідністю їх творчого ставлення

до власного професійного становлення, до себе як унікальної особистості. Педагогічна ефективність використання методу портфоліо в освітньому середовищі учасників освітнього процесу полягає в динамічному розвитку всіх складових їхньої рефлексивної культури, яка формується в процесі безперервної оцінки в ході неперервної освіти. Цей метод в освітній практиці набув статусу педагогічних технологій і в підготовці майбутніх фахівців особливо актуалізується, бо дає змогу кожному учню, студенту заявити про себе як талановитого й скоригувати власний освітній маршрут, а також відкриває шлях до альтернативного оцінювання його навчальних і професійних досягнень [7, С.114].

Здійснене дослідження соціально-педагогічних особливостей методу портфоліо дозволяє стверджувати, що портфоліо є методом аутентичного оцінювання індивідуальних досягнень учня за визначений проміжок часу [6]. Це розширює традиційні підходи до оцінювання та сприяє розвитку таких якостей особистості, як здатність до самопізнання, самоосвіти та саморозвитку.

Соціально-педагогічні особливості методу портфоліо зорієнтовані не стільки на констатацію поточного стану розвитку людини та педагогічної системи, скільки на різноспрямовану підтримку, формування та розвиток особистості. Метод є провідною стратегією побудови індивідуальних траєкторій розвитку особистості учасника освітнього процесу. У такому разі метод портфоліо допомагає учням систематизувати та накопичувати знання, досвід, окреслювати напрями розвитку (наприклад, у майбутній професійній діяльності), працювати над індивідуальною освітньою траєкторією та об'єктивно оцінювати власні здобутки.

### **Список використаної літератури:**

1. Будко А. В. Особливості здійснення контролю навчально-пізнавальної діяльності студентів за допомогою альтернативних методів оцінювання: метод портфоліо [текст] / А. В. Будко // Теорія та методика навчання та виховання. – 2014. – Вип. 35. – С. 31–43.
2. Богданова І. М. Соціальна педагогіка : навч. посібник / І. М. Богданова; ПНПУ імені К. Д. Ушинського. – Харків : Бурун Книга, 2011. – 160 с.
3. Вайс К. Г. Оцінювання: методи дослідження програм і політики [текст] / пер. з англ. Р. Ткачук, М. Корчинської. – Київ : Основи, 2000. – 672 с
4. Гопкінз Д. Оцінювання для розвитку школи [текст] / Д. Гопкінз ; пер. з англ. Г. Вець. – Львів : Літопис, 2003. – 256 с.

5. Кучерявець В.Г. Технологія портфоліо у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя. Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Сер.: Психолого-педагогічні науки, 2012, 2: 128-130.

6. Мельник М. Портфоліо як альтернативний метод ідентифікації обдарованості. педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи.–2016.– вип, 2016, 2: 81-85. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://pi.ioid.gov.ua/images/pdf/2016%202/13.pdf>

7. Пічкур М. О. Метод «портфоліо» як засіб формування рефлексивної культури майбутнього дизайнера. Пічкур МО/Педагогіка формування творчої особистості.–Вип, 2009, 5: 109-115.

8. Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти: МОНмолодьспорт України; Наказ від 13.04.2011 № 329 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0566-11#Text>

9. Свет О. Портфоліо як засіб моніторингу процесу підготовки майбутнього вчителя. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр./ [ред кол.: ТІ Сущенко (голов. ред.) та ін.].– Запоріжжя, 2009, 327-332.

## **СТРЕС: ЙОГО МІСЦЕ У ЖИТТІ ПЕРЕСІЧНОГО УКРАЇНЦЯ**

**Єпіфанова А. В.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*[aepifanova@ukrinstal.com.ua](mailto:aepifanova@ukrinstal.com.ua)*

Сучасне сьогодення для пересічного українця виявилось неабияким випробовуванням на стійкість, силу духу, здатність протистояти труднощам. Основним супутником життя став стрес. Адже війна це невичерпне джерело травматичних подій для кожного хто залишився чи, навіть, поїхав. Війна труїть нас по-різному. Це пекло, в якому хтось одразу загине у вогні і полум'ї не впоравшись фізично і морально, а дехто просто задихнеться у диму новин, інформаційної блокади, страхів, паніки, відчуття самотності, загубиться у внутрішній спустошеності.

Вперше у психологію і фізіологію термін «stress» увів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон, але найбільш детально це поняття досліджував відомий канадський учений фізіолог Ганс Сельє, та використовувати поняття стрес він став дещо пізніше, у 1946 році. Сельє народився у Відні в 1932 р. працював у Канаді. Його напрацювання у сфері загальнолюдських цінностей, які є продуктом учинкової діяльності людини мають неабияке значення.

Йому належить майже тисяча публікацій, серед яких 20 монографій. Сельє заснував інститут, котрим сам же і керував впродовж багатьох років [3]. Саме тут він проводив свої дослідження, метою яких було вивчення і дослідження стресу. У 1936 році він, вивчаючи вплив несприятливих факторів на пацієнтів, сформулював поняття «стрес як синдром відповіді на пошкодження» і поняття «загальний адаптивний синдром» (General Adaptation Syndrome, GAS). Згодом цей синдром стали називати «тріадою стресу».

Часто наводять визначення, сформульовані Г. Сельє у книжці «Стрес життя»: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги» [2, с. 16]. А у 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення: стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну [2, с. 17].

Стадії загального адаптивного синдрому за Г. Сельє: реакція тривоги і мобілізація адаптивних можливостей організму; резистентна стадія; стадія виснаження. Сельє вважав, що організм не може довго знаходитись в першій стадії стресу, він або гине, або переходить до наступного етапу «резистентності». Далі якщо дія стресових факторів не припиняється настає стадія «виснаження». Іноді, коли організму вдається знаходити шляхи подолання стрес-факторів стресові ситуації не тривають довго, якщо ж для подолання ситуації потрібна велика кількість часу і значна адаптивна перебудова організму, то настають значні фізіологічні і психічні зміни. Які в свою чергу можуть мати вже незворотній характер, що може завдати значної шкоди і навіть призвести до смерті. Варто відмітити, що Сельє також поділяв стрес на «корисний» – еустрес та шкідливий «дистрес» [2, с.14].

Г. Сельє вважав, що саме еустрес допомагає нашому організму і психіці пристосовуватись до оточуючого середовища і факторів що впливають. Якщо еустрес є джерелом підвищення активності, радості від напруження і успішного подолання, характеризується активізацією мислення та пам'яті, то дистрес виникає лише при дуже частих і надмірних стресах і супроводжується відчуттям безпорадності і безнадійності [1, с. 15].

Також вчений не бачив можливості жити і розвиватися без стресу. Він вважав його рушійною силою розвитку, одним із головних пристосувальних механізмів яким можливо насолоджуватися і так би мовити жити в злагоді, використовуючи на користь для себе. В розумінні Сельє стрес виступав свого роду мотивацією спрямованою на подолання несприятливих факторів. Саме мотивації він виділяв важливу роль , вона як рушійний важіль

спонукає людину на діяльність, яка приносить задоволення. І лише занадто складна адаптація є причиною стресу. Тому, як вважав Сельє, кожен має займатися тією діяльністю, яка насправді його захоплює і по справжньому приносить задоволення. Після виступу Сельє перед Американською асоціацією психологів у 1955 р. ідеї стресу дуже швидко поширились у психологічних дослідженнях. Такої популярності концепція ідеї стресу набула через свою змістовну повноту. В ній було розкрито такі поняття як тривога, конфлікт, емоційний дистрес, загроза власного «Я», фрустрація, напружений стан і інші [2, с. 21].

Роботи та напрацювання Ганса Сельє стали свого роду відправною точкою для поступального розвитку цілого напрямку у психології. Вчені один за одним висували все нові теорії щодо стресу, його видів, реакції на нього кожного окремого організму, способів його подолання та закінчуючи тим звідки брати ресурс для відновлення. З боку емоцій і пізнання стрес вивчали Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан. Наслідки стресу вивчали Дж. Гілтон, С. Палмер, Т. Пікеринг.

Варто відмітити роботи Р. Лазаруса, американського психолога, котрий спеціалізувався на емоційній та особистісній психології та стресі. Його когнітивна концепція стресу стала свого роду продовженням теорії Г. Сельє. Він вважав, що адаптація до нових умов перш за все визначається саме емоціями. Р. Лазарус також розрізняв психологічний і фізіологічний види стресу залежно від факторів взаємодії, механізму розвитку і характеру реакцій у відповідь на ці фактори. Він вважав, що: однакові зовнішні події можуть бути стресовими для одних людей і не являться такими для інших; одні і ті ж люди одну подію в різних випадках можуть сприймати по-різному. В одному як стресову, в іншому – ні. Саме тут зародилась ще одна популярна теорія розвитку концепції стресу – поведінкова. Її запропонували вже відомий нам Р. Лазарус та С. К. Фолкман. Вони вважали головним аспектом стресогенності не саму зміну і дію деяких факторів, а саме втрату певної значимої життєвої позиції особистості внаслідок цих змін. Автори акцентували увагу не тільки на теорії стресу як такого, а й на відмінностях поведінки різних людей, яка призводила до адаптації чи дезадаптації. Трохи згодом цю теорію допрацював С. Хобфолл, основою його концепції стає поняття «coping», яке ввів раніше Р. Лазарус для зняття протиріч між фізіологічною неспецифічністю і психологічною вибірковістю стресу. Так з'явилася цілий напрямок у психології, який розглядав особливості, принципи та різні види копінг-поведінки. Визначав її особливу

значимість у формуванні особистості та стресостійкості. Тож як бачимо розвиток суспільства і науки у ХІХ ст. сприяли і розвитку психології, зокрема досить актуально постало питання саме вивчення поняття стресу і намагання дати йому визначення [1].

Отже, як бачимо усі погляди вчених зійшлися на тому, що стрес важлива пристосувальна реакція організму на зовнішні і внутрішні подразники. І покликаний він зовсім не нашкодити нам, а навпаки вижити у складних, незвичних чи то неприйнятних умовах. І якщо не сприймати це поняття як щось містичне, жахливе і загрожуюче небезпечне для здоров'я, а досліджувати, пропрацьовувати з кожною окремо взятою особистістю, шляхом використання різноманітних методик, які допоможуть зняти напругу, скоригувати суб'єктивне ставлення особистості до проблеми то можна зрозуміти, що стресом можна керувати, направляючи його у правильне русло і мінімізуючи шкідливий вплив. Це надзвичайно важливо зараз для кожного українця котрий щодня піддається безлічі стресових впливів. Війна – головна проблема сьогодення, хтось втратив усе, що мав, хтось був змушений виїхати і пристосовуватись до життя в чужій країні. Діти та студенти втратили можливість нормально навчатися, дошкільнята майже позбавлені права соціалізуватися, адже більшість дошкільних закладів не працюють як то було у мирний час. Сон перетворився на випробування на міцність і став асоціюватись з огидним звуком сирен. Ми позбулися головного – стабільності, можливості планувати. Кожен день наші плани залежать не від нас, а від чергового ракетного обстрілу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.
3. Роменець В. А., Манохаа І. П. Історія психології ХХ століття: навчальний посібник. Київ : Либідь, 1998. 992 с.

## САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

**Зибцева А. В.**

*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
zybcevaalina@gmail.com*

Проблема самооцінки є поширеною серед підлітків, особливо в періоди, пов'язані зі змінами у їхньому житті, такими як перехід зі школи до університету або початок нової роботи. Низька самооцінка може призвести до почуття неповноцінності, що найчастіше стає причиною агресивної поведінки. Підлітки, які мають проблеми зі своєю самооцінкою, можуть відчувати страх не відповідати очікуванням оточуючих, вони можуть почуватися недостатньо розумними або талановитими, щоб досягти успіху. Ці почуття неповноцінності та незахищеності можуть призвести до дратівливості, ворожості та агресивності, коли вони стикаються з ситуаціями, що викликають у них тривогу.

Проте, не тільки низька самооцінка може бути причиною агресивної поведінки в підлітків. Надмірна самооцінка, як правило, проявляється у формі надмірної впевненості у своїх здібностях, агресивності щодо інших та відмови визнавати свої помилки. У цьому випадку підлітки можуть відчувати перевагу над іншими, що часто призводить до конфліктів та агресивної поведінки.

Для того, щоб допомогти підліткам подолати проблеми із самооцінкою, необхідно приділити увагу їхньому емоційному та психологічному стану. Важливо допомогти їм навчитися приймати та поважати себе такими, якими вони є, а також вчитися справлятися зі стресом та конфліктними ситуаціями. Через таку роботу підлітки можуть отримати більше впевненості у собі та стати більш миролюбними, що своєю чергою може сприяти зменшенню агресивної поведінки [6].

Самооцінка є важливим фактором у формуванні особистості, та її вплив на агресивну поведінку у підлітків було досліджено у різних наукових працях. Одна з таких робіт була опублікована в журналі «Journal of Youth and Adolescence». У цій статті автори провели дослідження, в якому було виявлено, що низька самооцінка є одним із факторів, які можуть призвести до агресивної поведінки у підлітків. Вони відзначили, що це особливо вірно для дівчаток, які мають більше проблем із самооцінкою, ніж хлопчики.

В іншій роботі, опублікованій у журналі «Aggressive Behavior», автори провели мета – аналіз більш ніж 200 досліджень, в яких було

вивчено зв'язок між самооцінкою та агресивною поведінкою у підлітків. Результати цього аналізу показали, що низька самооцінка є значним предиктором агресивної поведінки підлітків. Крім того, було виявлено, що ефект зв'язку посилюється в тих випадках, коли підлітки відчувають більше стресу і нестійкості у своєму житті [10].

Проблему агресії порушували в багатьох теоріях і напрямках зарубіжної психології. Е. Фромм, М. Малер, К. Хорні, А. Адлер, З. Фрейд (психоаналіз); Д. Зільманн, Л. Берковіц (когнітивна психологія); А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл (гуманістична психологія); К. Лоренц (еволюційний підхід). Особливості самооцінки в підлітків розглядаються в роботах А. Адлера і К. Хорні [5]. Результати цих досліджень підтверджують, що низька самооцінка може бути фактором агресивної поведінки у підлітків, особливо за наявності інших факторів, таких як стрес та нестійкість у житті. Тому допомога підліткам у підвищенні їх самооцінки може стати одним із важливих кроків у профілактиці та лікуванні агресивної поведінки.

Самооцінка є важливим фактором, який може вплинути на агресивну поведінку підлітків. Низька самооцінка може призвести до почуття неповноцінності та невпевненості у своїх здібностях, що може призвести до дратівливості та агресивності. Підлітки з низькою самооцінкою можуть часто відчувати злість і незадоволеність, що може призводити до підвищеної схильності до конфліктів та агресії [8].

Низька самооцінка також може призвести до формування негативного світогляду та переконання, що інші люди не цінують їх достатньо. Це може стати причиною участі в конфліктах та агресивних діях, таких як булінг та бійки. Однак висока самооцінка також може бути пов'язана з агресивною поведінкою у підлітків. Підлітки з високою самооцінкою можуть часто вважати, що вони вищі за інших, і можуть виявляти домінуючу поведінку і прагнути контролювати інших. Це може призвести до конфліктів та агресивних дій, особливо якщо їх самооцінка наражається на загрозу [2].

Крім того, деякі підлітки можуть використовувати агресивну поведінку як спосіб підвищення своєї самооцінки. Вони можуть вважати, що прояв агресії дозволить їм повагу з боку інших. Це може стати причиною конфліктів та поведінки, спрямованої на встановлення свого статусу та поваги.

Загалом самооцінка може мати великий вплив на агресивну поведінку у підлітків. Висока або низька самооцінка можуть призвести до різних видів агресії, і важливо пам'ятати, що кожен

підліток унікальний, і його поведінка може бути обумовлена безліччю факторів, включаючи сімейне середовище, спілкування з друзями та багато інших.

Крім самооцінки, інші фактори можуть також впливати на агресивну поведінку підлітків, такі як стрес, невизначеність, наявність травматичних подій у житті та порушення соціальних норм. Деякі підлітки можуть використовувати агресію як спосіб захисту себе або встановлення своєї сили та впливу у суспільстві. Разом з тим інші підлітки можуть використовувати агресію як засіб показати своє розчарування або невдоволення [4].

Важливо пам'ятати, що агресивна поведінка у підлітків може мати серйозні наслідки, такі як травми, а також довгострокові проблеми із соціальною адаптацією та міжособистісними відносинами. Тому важливо приділити особливу увагу цьому питанню та надати підліткам підтримку та розуміння в період їхнього життя, який є одним із найскладніших [9].

Для того, щоб впоратися з агресивною поведінкою у підлітків, необхідно розробити комплексну стратегію, що включає різні аспекти, такі як консультації фахівців, тренінги з розвитку соціальних навичок, медіацію та допомогу у встановленні здорових міжособистісних відносин. Важливо також забезпечити підліткам підтримку та розуміння в сім'ї та суспільстві, щоб вони могли впоратися з труднощами та проблемами, з якими вони стикаються у своєму житті. Батьки та педагоги можуть допомогти підліткам покращити їхню самооцінку, що може знизити рівень агресивності та підвищити якість їхнього життя. Для цього батьки та вчителі можуть заохочувати підлітків їхні зусилля та успіхи, спілкуватися з ними на рівних, підтримувати їхні інтереси та хобі, а також допомагати їм розв'язувати проблеми та приймати відповідальність за свої вчинки. Це може допомогти підліткам відчути себе впевненішими в суспільстві, що знизить їх потребу у використанні агресивної поведінки для встановлення своєї сили та впливу [3].

Нарешті, важливо розуміти, що самооцінка є складним та багатогранним поняттям, яке може бути впливає багатьма факторами, включаючи особистісні особливості, соціальне оточення та досвід життя. Тому для того, щоб ефективно боротися з агресивною поведінкою у підлітків, необхідно враховувати всі ці фактори і розробляти індивідуальні підходи до кожного підлітка. Це допоможе не лише знизити рівень агресивності, а й допомогти підліткам реалізувати свій потенціал та жити повним та щасливим життям.

Процес розвитку самооцінки та зниження рівня агресивності може займати час і потребує терпіння та наполегливості. Це не є одноразовою подією, а скоріше тривалим процесом, який може вимагати зусиль та підтримки з боку всіх дорослих, пов'язаних із життям підлітка. Не варто забувати, що кожен підліток є унікальною особистістю з індивідуальними потребами та характеристиками, та рішення, які працюють для одного підлітка, можуть не спрацювати для іншого. Тому важливо проводити індивідуальний підхід та враховувати конкретні обставини та потреби кожного підлітка [7].

Поліпшення самооцінки є важливим чинником зниження рівня агресивної поведінки у підлітків. Розробка комплексної стратегії, що включає консультації фахівців, тренінги з розвитку соціальних навичок, медіацію та допомогу у встановленні здорових міжособистісних відносин, а також підтримка та розуміння з боку батьків і педагогів, можуть допомогти підліткам стати більш впевненими, щасливими та успішними в житті [5].

У висновку можна сказати, що самооцінка є важливим фактором, який може впливати на агресивну поведінку підлітків. Низька самооцінка може призводити до того, що підлітки починають виявляти агресивність у своїх міжособистісних відносинах, щоб встановити свою силу та гідність в очах оточуючих. Однак, поліпшення самооцінки може призвести до зниження рівня агресивності, оскільки підлітки стають більш впевненими у собі та можуть встановлювати здорові взаєностосунки без прояву агресії.

Розвиток самооцінки є процесом, який потребує часу та зусиль. Підтримка та розуміння з боку батьків та педагогів, а також спеціалізовані програми та тренінги можуть допомогти підліткам покращити свою самооцінку та знизити рівень агресивної поведінки. Однак кожен підліток є унікальною особистістю, і індивідуальний підхід до розвитку самооцінки та зниження агресивності може бути найефективнішим. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та агресивною поведінкою у підлітків може допомогти батькам, педагогам та фахівцям розробити ефективні стратегії та програми для зниження рівня агресивності та підвищення самооцінки у підлітків, що своєю чергою, може призвести до більш здорових та щасливих міжособистісних відносин.

Підвищення самооцінки перестав бути єдиним чинником, що може знижувати рівень агресивної поведінки в підлітків. Інші фактори, такі як соціальне оточення, культурні та соціальні норми, а також генетичні фактори можуть також впливати на прояв агресії

у підлітків. Тому важливо враховувати всі ці фактори при розробці програм та стратегій щодо зниження агресивності та підвищення самооцінки у підлітків.

Розуміння ролі самооцінки у розвитку агресивної поведінки у підлітків є важливим кроком у створенні ефективних програм та стратегій щодо зниження рівня агресивності та підвищення самооцінки. Такий підхід може допомогти підліткам стати більш впевненими, щасливими та успішними у житті, а також створити здорові взаємостосунки.

### **Список використаної літератури:**

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посібник. Харків : ФОП Панов А.М., 2015. 236 с.

2. Бабаян Ю. О., Тимченко Н. А. Особливості формування самооцінки молодшого школяра. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2.12. С. 26-30.

3. Боришевський М. Й. Дорога до себе : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.

4. Будіянський М. Особливості прояву агресивності у підлітків. *Наука і освіта.* 2013. №3. С. 36-39. URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6984/1/12.pdf>

5. Гірчук О. В. Умови формування самооцінки в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології:* збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2008. 365 с.

6. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи* : зб. матер. VI міжнар. наук.-практ. конф., Дрогобич, 15-16 травня 2009 р. / наук. ред. С. А. Щудло. Дрогобич: ДДПУ імені Івана Франка, 2009. С. 272-276.

7. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2013. № 8-9 (15-16). С. 105-107.

8. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків : причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія.* 2015. №1. С. 139-148. URL:

<https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/download/496/498/>

9. Фархутдінова Ю. Внутрішній конфлікт як одна з причин агресивної поведінки підлітків. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* 2010. №10. С. 762-771. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/390031439.pdf>

10. Хом'як Г. Є. Взаємодія агресивної поведінки з самооцінкою у підлітків : випускна робота. Львів : ЛОІППО, 2015. 60 с. URL:

## **КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ЯК ОЗНАКА РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ В УКРАЇНІ**

**Калашникова Л.В.**

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
wwbona@gmail.com*

**Актуальність.** Однією із сучасних тенденцій розвитку незалежної України виступає реформування освіти на всіх рівнях, стратегічною метою якого є створення конкурентоздатної освітньої системи, що має успішно інтегруватися в освітній та науковий простір Європейського Союзу.

Грунтуючись на європейському досвіді реформування освіти, в основу якого покладено трансформацію освіти в компетентнісну модель, запровадження саме компетентнісного підходу в систему професійної освіти виступає ефективною умовою створення інноваційного середовища, де майбутні фахівці мають набувати ключових компетентностей, які лежать в основі успішного здійснення ними професійної діяльності.

Концептуальні основи реалізації компетентнісного підходу в професійній освіті стали пріоритетними в державних документах в галузі освіти в Україні. В першу чергу йдеться про Закон України «Про вищу школу», Національну доктрину розвитку освіти України у XXI столітті, Концепції наукової, науково-технічної та інноваційної політики в системі вищої освіти та інші.

**Мета статті** полягає в узагальненні поглядів науковців на сутність та стадіальність становлення компетентнісного підходу як ознаки реформування системи освіти в Україні.

**Методика та організація дослідження.** Для досягнення означеної мети були використані методи теоретичного дослідження. Передовсім йдеться про теоретичний аналіз наукових доробок, у яких викладено сутність компетентнісного підходу та стадіальність його становлення. Методи систематизації та узагальнення теоретичних даних означеної проблематики дали можливість окреслити лінію подальшого проведення психологічного дослідження ролі компетентнісного підходу в професійному становленні майбутніх фахівців, які будуть працювати в системі «людина-людина».

**Результати дослідження.** Аналіз наукової літератури засвідчує, що питаннями трансформації системи вищої школи за рахунок запровадження компетентнісного підходу займаються Ю.Д. Бойчук, В.І. Лозова, О.І. Пометун, О.Я. Савченко та інші українські науковці, які обґрунтовують актуальність впровадження цього підходу у вищій школі, розкривають ефективні шляхи формування ключових компетентностей у студентів та своєрідність організації навчально-виховного процесу на компетентнісній основі.

О.І. Пометун під компетентнісним підходом розуміє спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових (базових, основних) та предметних компетентностей особистості [3]. Подібну позицію відстоюють Ю.Д. Бойчук, І.А. Зимня, А.В. Хуторський та інші вчені.

О.І. Гулай наголошує, що такий підхід визначає результативно-цільову спрямованість освіти [1]. Йдеться про зміщення акценту із знаннєвої парадигми освіти, що спрямована на накопичування знань, умінь та навичок, до компетентнісної парадигми, в основі якої лежить здатність майбутнього фахівця успішно використовувати набуті знання в стандартних та нестандартних ситуаціях професійного спрямування.

У своєму становленні компетентнісний підхід пройшов декілька етапів розвитку. На першому етапі, що тривав від шістдесятих до сімдесятих років ХХ століття, до наукового обігу увійшли поняття «компетенція» та «компетентність», сутність яких не є тотожною. Якщо під компетенцією розуміють наперед задану вимогу до освітньої підготовки майбутніх фахівців, то компетентність визначається як сукупність сформованих професійно-важливих знань, умінь і навичок, які лежать в основі успішного здійснення професійної діяльності. .

На другому етапі – 70-90 роки минулого століття – спостерігається залучення сутності понять «компетенція» та «компетентність» в теоретичні та практичні наукові дослідження, об'єктом яких були навчання мови, спілкуванню, менеджменту. Саме в цей період Дж. Равен розробив психологічну теорію компетентності, де компетентність розглядається як один із елементів особистісної мотивації. Вчений наголошував на тому, що модель компетентності включає інтелектуальні, афективні та вольові компоненти, які забезпечують мотивацію ефективної діяльності та спроможність людини до її реалізації [4].

Суттєвою ознакою третього етапу становлення компетентнісного підходу, що бере свій початок з дев'яностих років

XX століття, є активне наукове дослідження феномену професійної компетентності, під якою розуміють сукупність діяльнісно-рольових та особистісних характеристик фахівця, що забезпечують ефективне виконання завдань та обов'язків професійній діяльності [2]. Подібну позицію відстоює й Н.В. Судденкова, яка розглядає професійну компетентність як систему компетенцій, складовими якої є теоретична та практична підготовленість спеціаліста до професійної діяльності, особистісні та професійні здібності фахівця, що лежать в основі успішного виконання професійної діяльності. А.В. Хуторський вказує, що ключові, базові та спеціальні компетенції виступають змістовим наповненням професійної компетентності.

Сьогодні засвідчує актуальність розроблення концептуальних основ реалізації компетентнісного підходу в освітньому процесі. Так, головна мета і завдання Програми розвитку ООН в сфері освіти є створення такої моделі сучасної освіти, яка б сприяла формуванню у молоді ключових компетентностей. В офіційних документах ЮНЕСКО («Конвенція про визнання кваліфікації з вищої освіти в Європейському регіоні», «Конвенція про технічну та професійну освіту» та інші) окреслюється коло тих компетентностей, які повинні стати обов'язковим результатом освіти. Міжнародною комісією Ради Європи визначено й охарактеризовано наступні групи ключових компетенцій: соціальні, полікультурні, комунікативні, інформаційні, саморозвитку й самоосвіти, продуктивної творчої діяльності. Однією із основних компетенцій виступає здатність фахівця навчатися протягом усього життя, яка дозволяє здійснювати неперервне навчання в контексті особистісного, професійного та соціально життя. Як засвідчує практика, застосування компетентнісного підходу призвело до переорієнтації освітнього процесу у вищих навчальних закладах України з процесу на результат, який трактується з позицій потреб суспільства та забезпечує конкурентоспроможність фахівців успішно реалізувати себе в професійній діяльності.

**Висновки.** Впровадження компетентнісного підходу в освітню систему України, що виступає суттєвою ознакою реформування освіти, значно посилить практичну спрямованість професійної освіти й тим самим дозволить підготувати майбутніх фахівців до успішної професійної діяльності.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в дослідженні впливу професійних компетентностей на професійну ідентифікацію майбутніх психологів.

### **Список використаної літератури:**

1. Гулай О.І. Компетентнісний підхід як основа нової парадигми освіти. *Педагогічні науки*, 2009. №4. С.45-51.
2. Гура О.І. Сутність професійної компетентності викладача вищого навчального закладу. *Вісник Житомирського університету імені Івана Франка*. Житомир: РВВ ЖДУ імені Івана Франка, 2005. Випуск 25. С. 91-94.
3. Пометун О.І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компонентнісного підходу у українській освіті. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи*. К.: «К.І.С.», 2004. 112с.
4. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. М.: «Когито-Центр», 2002. 396 с.

## **РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Калініченко В. О.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
virakalinich@gmail.com*

Дошкільний вік – це вік коли дитина інтенсивно розвивається, пізнає світ, вік найбільш сприятливий для активізації творчих здібностей. Оскільки, через гру дитина пізнає навколишню дійсність, то найефективніше розвивати творчий потенціал дитини у легкій невимушеній формі гри. Пізніше творчі навички які дитина здобуде, вона буде переносити на інші види діяльності.

Творчість – це одна із найбільш змістовних форм психічної активності дітей, яку можна розглядати як універсальну здібність, що забезпечує успішне виконання найрізноманітнішої дитячої діяльності [2, с.3]. Основними компонентами творчої діяльності є уява, фантазія та імпровізація.

Творча дитина – це та, яка із задоволенням мріє, фантазує, схильна до тривалих розповідей про вигадані події, відтворює думки і переживання в різних видах діяльності (ігровій, мистецькій тощо) [1, с.3].

Дитяча творчість проявляється у створенні нового продукту, новому способі дій у вже відомій ситуації, створення невідомих раніше деталей, що по-новому характеризують створюваний образ тощо. В творчому процесі вона відступає від звичних і знайомих їй способів прояву навколишнього світу, експериментує і створює щось нове для себе й інших. Творчість, як індивідуальна властивість дитини, виявляється у здібності відмовлятися від стереотипних

способів мислення під час вирішення будь-яких завдань: ігрових, побутових, навчальних, соціально-моральних тощо [2, с.7].

Передумовою творчості, творчих можливостей дітей виступає креативність (Е.Торренс), як потенційна здібність до різностороннього мислення, почуттів та дій [3, с.14]. Креативність – це здатність породжувати нові незвичайні ідеї, відхилятися від стандартів, помічати те, що іншим не під силу.

На думку Я. Лернера, змістом творчої діяльності виступають:

1) самостійне здійснення ближнього і дальнього, внутрішньосистемного та міжсистемного переносу знань, умінь у нову ситуацію;

2) бачення нової проблеми в традиційній ситуації;

3) сприймання структури об'єкта;

4) бачення нової функції об'єкта, на відміну від традиційної;

5) врахування альтернатив при розв'язуванні проблеми;

6) комбінування та перетворення раніше відомих способів діяльності в розв'язуванні нової проблеми;

7) відкидання всього відомого та створення принципово нового підходу (способу, пояснення) [3, с.10].

За Б. Тепловим здібності – це індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють одну людину від іншої; індивідуальні особливості, які мають відношення до успішності виконання будь-якої діяльності або декількох діяльностей; це поняття не зводиться до тих знань і навичок чи умінь, які вже сформовані в даній особистості [4, с.94].

Отже, творчі здібності можна схарактеризувати як такі, що дозволяють реалізувати творчий потенціал.

О. Лук виділив наступні творчі здібності людини.

– здібність бачити проблему там, де її не бачать інші;

– здібність згортати розумові операції, замінюючи кілька понять одним і

використовуючи більш місткі в інформаційному відношенні символи;

– здібність застосувати навички, набуті при вирішенні одного завдання до

вирішення іншого;

– здібність сприймати дійсність цілісно, не подрібнюючи її на частини;

– здібність легко асоціювати віддалені поняття, творча уява;

– здібність пам'яті видавати потрібну інформацію в потрібну хвилину;

– гнучкість мислення;

- здатність вибирати одну з альтернатив рішення проблеми до її перевірки;
- здатність включати сприйняті відомості у вже наявні системи знань;
- здатність бачити речі такими, які вони є, виділяти спостережуване з того, що привноситься інтерпретацією;
- легкість генерування ідей;
- здатність доопрацювання деталей для вдосконалювання первісного задуму [5, с.100-101].

Психологи сходяться на думці, що починати розвивати творчі здібності у дітей можна від півтора років.

Так, Б. Нікітін, Дж. Сміт та ін. стверджують, що ефективному розвитку творчих здібностей дітей дошкільного віку сприяють такі умови:

- ранній фізичний розвиток дітей: раннє плавання, гімнастика, раннє повзання і ходіння;
- створення середовища, яке випереджає розвиток дітей, тобто необхідно, наскільки це можливо заздалегідь оточити дитину таким середовищем і такою системою відносин, які стимулювали б його різноманітну творчу діяльність;
- характер творчого процесу, який вимагає максимальної напруженості сил;
- надання дитині свободи у виборі діяльності, у чергуванні справ, у виборі способів і т. д.;
- ненав'язлива, розумна, доброзичлива допомога дорослих;
- доброзичлива атмосфера в сім'ї і дитячому колективі [5, с.101].

Окрім цього, важливо у роботі з дітьми використовувати ігри, які сприятимуть розвитку їх творчих здібностей (див табл.1).

**Таблиця 1**

**Ігри для розвитку творчих здібностей дітей дошкільного віку**

№п/п	Гра	Зміст гри
1.	«Домалюй фігуру»	Дітям пропонують індивідуальні завдання домалювати задану фігуру так, щоб вийшов образ (тварина, людина тощо).
2.	«Скульптура»	Дитині пропонується набір пластиліну і завдання: за 5 хв. виліпити щось з пластиліну.
3.	«Моя казка»	Дітям пропонується скласти казку на задану тему. Оцінюється продуктивність,

		оригінальність варіативність.	i
--	--	----------------------------------	---

Отже, творчі здібності формуються під впливом низки факторів та умов, які для дитини створюють дорослі (батьки, вихователі тощо). Важливо якомога раніше розвивати творчий потенціал дитини. Це допоможе дитині в майбутньому бути більш гнучкою, креативною, легко долати труднощі, мати два і більше варіантів вирішення тієї чи іншої задачі, генерувати ідеї, створювати нове і нестандартне.

### **Список використаної літератури:**

1. Атаманчук Н. М. Психолого-педагогічні аспекти розвитку творчості в дітей. Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи : Збірник наукових матеріалів II Всеукр. наук.-практ. конф. (17 травня 2017 року, м.Полтава). Полтава: Видавець Шевченко Р. В., 2017. С.3-6
2. Біла І. М. Дошкільне виховання: Феномен дитячої творчості. 2011. № 1. С. 7-11.
3. Біла І. М. Психологія дитячої творчості. К. : Фенікс, 2014. С. 137
4. Грицюк І. М., Денис Н.О. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Розвиток творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку в ігровій діяльності. К, 2019. С. 92-98.
5. Ваколюк В., Годлевська В.Ю. Розвиток творчих здібностей дітей дошкільного віку як науково педагогічна проблема. К., 2017. С. 99-102.

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА ПІДЛІТКАМИ ТА СТАРШОКЛАСНИКАМИ**

**Калюжна Ю.І.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка  
ukaluzna154@gmail.com*

Розширення сучасних вимог до професіоналів у будь – якій галузі народного господарства в Україні сьогодні вимагає дедалі чіткішої орієнтації шкільної молоді на ті сфери самореалізації, які базуються на врахуванні низки їх суттєвих особистісних характеристик. Особливо важливо це при виборі молоддю професій соціономічного типу, де об'єктом діяльності є люди та соціальні групи, які виявляють специфічні запити та потреби.

Професія психолога вимагає виконання низки різноманітних

функцій, найсуттєвішими серед яких є здійснення профілактики та просвітницької діяльності щодо психологічного благополуччя та психічного здоров'я; проведення діагностичних процедур; надання фахової допомоги за запитом, куди входить: психологічне консультування, психологічний супровід, психологічний тренінг, розвивальна діяльність. Окрім цього, професійна діяльність психолога вимагає безперервної самоосвіти та складної співпраці з науково-педагогічними працівниками щодо організації ефективної навчально - виховної діяльності в закладах освіти. [1; 5]. Тому, окрім професійно – важливих рис та якостей особистості, яка обирає такий фаховий шлях , слід особливо враховувати її потребово – мотиваційну сферу, яка забезпечує і стабільність роботи психолога, і її ефективність та самобутність. [1; 2; 3; 4; 6].

Насамперед, це стосується складної системи психологічних утворень, які є осередком активної поведінки людини, тобто її інтересів, схильностей та значущих для неї спонукань до діяльності. Тому профорієнтаційна робота з школярами має базуватися на урахуванні передусім особливостей їх мотиваційної сфери, яка визначає і психологічну готовність до праці у цілому, і чітко окреслену спрямованість на певну фахову діяльність. Особливої *актуальності* це питання набуває на першому етапі професійного самовизначення, який припадає на старший підлітковий та ранній юнацький вік. Ці категорії школярів характеризуються суттєвими відмінностями у вікових характеристиках розвитку, які ,безумовно, слід враховувати як при реалізації заходів просвітницького змісту, так і в ході цілеспрямованих професійних консультацій з метою оптимізації вибору їх майбутнього фаху .

**Метою** нашого дослідження стало вивчення особливостей мотивації професійного вибору професії психолога школярами різних вікових категорій та можливостей їх урахування при здійсненні профорієнтаційної роботи у школі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для реалізації поставленої мети нами було досліджено вибірку із 99 учнів ряду шкіл м. Полтави віком 14 - 17 років, які мали намір у майбутньому обрати професію психолога. Було використано методикку визначення основних мотивів вибору професії (О.М. Павлютенков) та усне опитування учнів. Вищевказана тестова методика дозволила вивчити можливі значущі для учнівської молоді блоки мотивів. Насамперед, це група суспільно значущих спонукань до обрання професії, яка включає соціальні (бажання своєю працею служити суспільному прогресу) , моральні (прагнення до розвитку

власних моральних якостей) та естетичні (прагнення до естетики праці, отримання відчуття радості від діяльності). Друга група досліджуваних мотивів складається з суджень, які відображають когнітивний компонент професійного вибору. До неї відносяться пізнавальні спонукання (прагнення до оволодіння спеціальними знаннями, пізнання змісту праці, її структури та професійних вимог), творчі (бажан бути оригінальним в роботі, тенденція до вчинення наукових відкриттів) та ті, які стосуються необхідності мати чіткі знання про процес праці. Зрештою, третя група мотивів обрання професії представлена у методиці спонуканнями, пов'язаними переважно з умовами виробничого середовища зовнішнього походження: матеріальними (бажанням отримувати певні блага), престижними (прагненням до професій, які цінуються серед знайомих і забезпечують швидке просування по службі) та утилітарними (бажанням керувати людьми, мати чисту і легку роботу в місті, орієнтацію на отримання вищої освіти).

Отримані нами результати дозволяють вирізнити суттєві відмінності у мотивації вибору психологічного фаху підлітками та старшокласниками.

Насамперед, слід зазначити, що для підлітків найважливішими виявилися мотиви соціального змісту. Їм віддали перевагу 48% опитуваних. Це свідчить про розширення сфери різнопланових суспільних контактів учнів, усвідомлення ними власної ролі у них, важливості етичного та естетичного аспектів реалізації професійної діяльності. Опитування підлітків показало, що у майбутній роботі психолога вони найбільше цінують дотримання моральних норм взаємодії з клієнтом та можливість самовдосконалення таких особистісних якостей, як толерантність, гуманність та справедливість. Не менш значущими виявилися для підлітків мотиви утилітарного характеру. Так, 36% досліджуваних орієнтувалися на популярність професії, можливість управляти іншими та зростаючий престиж професії психолога у сучасних умовах. Лише 16% опитуваних підлітків приваблювали саме змістовні характеристики професійної діяльності. Найперше серед них вони вказували важливість діагностичної та корекційної функцій психолога, залишаючи поза увагою дії щодо психологічної профілактики, просвітницької діяльності та забезпечення психологічного благополуччя клієнта у цілому. Така тенденція свідчить про дещо поверхове уявлення про майбутній фах і шляхи підготовки до його освоєння та реалізації у майбутньому, в основі чого, вочевидь, знаходиться обмежений життєвий досвід та дещо романтизовані уявлення про роботу психолога.

Старшокласники , натомість, найважливішими визнали мотиви, пов'язані зі змістом професійних обов'язків практичного психолога. Це виявилось у 41 % досліджуваних. Результати усного опитування вказують на важливість для учнів даної категорії ґрунтовних знань щодо структури професійних функцій психологів, перебігу різних форм фахової діяльності та суттєвих характеристик роботи з клієнтами різних вікових груп. Друге за значимістю місце у структурі професійної мотивації старшокласників займають утилітарні спонукання ( 33 % ). Але, на відміну від підлітків, старшокласники при цьому більше враховують суттєві життєві реалії: можливість працевлаштування, достатнього матеріального забезпечення своєї родини, реалізації бажання навчання у вищій школі та наявність комфортних умов професійної праці. Широка соціальна мотивація дещо втрачає свою значущість для старшокласників внаслідок розвитку їх самосвідомості. Вона є найціннішою для 26 % опитуваних. Так, бажання приносити користь суспільству частіше опосередковується міркуванням про власні можливості та якості, необхідні для цього. Прагнення до розвитку власних моральних якостей, визнаних соціумом, переплітається з формуванням уявлень про їх цінність як у суспільному, так і внутрішньогруповому вимірі. Для старшокласників дедалі частіше значущими питаннями виступають не **що** вони можуть зробити для суспільства, а **як** це можна здійснити на практиці. Усвідомлюючи складність та різносторонність цього процесу, старшокласники, на відміну від підлітків, досить обережно вказують на соціальну мотивацію як провідну при обранні фаху психолога.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** З отриманих нами результатів дослідження можна зробити висновок про актуальність розвитку системи мотивів вибору професії психолога школярами з урахуванням їх вікових особливостей , провідних інтересів та цінностей. Проте варто зазначити, що для формування системи дієвих мотивів вибору професії психолога варто поєднувати традиційні засоби та прийоми навчально – виховного процесу з методами, які дозволяють активізувати не лише усвідомлення суті професійної діяльності, але і її емоційне сприймання, і розвиток важливих навичок та вмінь. Тому спеціальні лекції та бесіди профорієнтаційного змісту доцільно доповнювати тематичними дискусіями, ігровими ситуаціями, тренінговими заняттями , у яких відображались би і змістовні складові фахової діяльності психолога, і шляхи вдосконалення необхідних для неї особистісних якостей на шляху подальшої

професіоналізації шкільної молоді.

### **Список використаної літератури:**

1. Антонова Н.О. Психологічні детермінанти готовності до професійної діяльності психолога. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського. Серія «Психологічні науки» / за ред. С.Д.Максименка, Н.О.Євдокимової. Миколаїв: МДУ ім. В.О.Сухомлинського. 2011. т.2. вип. 6 . С. 20-24.
2. Баклицький І.О. Психологія праці . К. : Знання. 2008. 655с.
3. Баріхашвілі І.І., Ворона М.П.,Грищенко В., Старіков І.М. Психологічні основи профорієнтації і професійного самовизначення . К.: Професіонал, 2009. 208 с.
4. Карпенко Г. В. Психологія праці та вибір професії : навч.-метод. посіб. / Г. В. Карпенко. Суми : Унів. кн. 2008. 167 с.
5. Максименко С.Д. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 1999. № 1. С. 2 – 6.
6. Професійне самовизначення старшокласників [упоряд. Л.Шелестова]. К : « Шкільний світ». 2006. 128 с.

## **ВИХОВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Калюжна К. О.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*kaluznakarina2005@gmail.com*

Самостійність – одна з найважливіших рис кожної людини, виховання якої закладається в ранньому дитинстві. Говорячи про самостійність, як одну з базових характеристик особистості, дитячі педагоги та психологи мають на увазі: вміння діяти без допомоги оточуючих; здібність до прийняття рішень та усвідомлення відповідальності за їх наслідки; вільний прояв своєї думки та позиції, незалежно від можливої реакції інших людей.

Виховувати самостійність потрібно з самого раннього віку, а особливо у дошкільному віці, перед новим етапом у житті дитини та зміні її середовища. У старшому дошкільному віці приходить усвідомлення власної відповідальності за свої дії, можливість аналізувати результати та власні помилки. Насамперед, батьки мають поступово збільшувати обсяг самостійних дій дитини та поступово зменшувати свою допомогу. Інколи через свою зайнятість вони виконують певне завдання за дитину, не даючи їй

спробувати зробити це самостійно. В результаті надмірної опіки, коли дитина іде до школи, вона почувається самотньою та безпорадною без батьків. В сім'ї як першому суспільному середовищі дитини зароджуються ознаки самостійних дій, проявляються особливі почуття, що формують відносини з батьками [2, с. 68].

Самостійність як характеристика діяльності старшого дошкільника проявляється у здатності досягати мети діяльності без сторонньої допомоги, визначається діяльністю і здібностями особистості, які пов'язані з умінням організувати себе, поєднується з цілеспрямованістю, активністю, обґрунтованою мотивацією, плануванням своєї діяльності, швидкістю прийняття рішень і відповідальністю за них, критичністю оцінки результатів своїх дій, почуттям обов'язку.

Серед засобів виховного впливу на розвиток самостійності дітей дошкільного віку дослідники на перше місце ставлять дитячу діяльність: ігрову, навчальну, трудову. Трудова діяльність створюється за умови співпраці, зв'язку змісту та методів трудового виховання в дошкільному закладі та родині. Систематичне залучення батьками дітей до праці, створення позитивної атмосфери під час праці, використання різних видів трудової діяльності, мотивованість діяльності призводять до формування навичок самостійності в дошкільному віці [4].

Однією із особливостей розвитку самостійності дітей дошкільного віку є здатність до вільного вибору в основі якої лежить ігрова діяльність. Дітям важливо брати на себе роль «дорослого», в чому і проявляється бажання до самостійності. Під час гри, діти намагаються принести у гру те, що спостерігають у навколишньому житті. Батьки повинні не забороняти вільний вибір, за таких умов дитина органічно дорослішає зі старшими та будує з ними гарні відносини. Завдяки грі дитина набуває соціального досвіду, пізнає дійсність і взаємовідносини в ній, опановує соціальні ролі та функції, оволодіває загальнолюдськими цінностями, культурою, системою соціально вироблених знаків. Ігрова діяльність закріплює в дитини нові поведінкові навички, розвиває вербальні та невербальні комунікативні навички, способи взаємодії з однолітками. У грі формуються особистісні якості дитини, уміння та навички, що знадобляться їй у майбутньому під час навчання, праці та спілкування з оточуючими [9, с. 10-11].

Самостійна діяльність дошкільника зумовлена правильно організованою пізнавальною діяльністю в процесі виховання та навчання. Для вихователя це означає усвідомлення власного плану

дій, формування у дитини схеми освоєння нового предмету. Самостійність розвивається поступово та у гармонії з психологічними, емоційними, комунікативними, пізнавальними проявами [3, с. 120].

В основі виховної теорії М. Монтесорі лежить принцип «допоможіть мені це зробити самому». На думку педагога, вихователь повинен надавати дитині тільки необхідну допомогу, ставитись до її дій з повагою та вірою. У цьому і полягає виховний метод педагога, основою якого є надання свободи самостійному розвитку дитини. Підґрунтям підготовки дитини до самостійної діяльності є знання. Самі по собі знання без відповідного досвіду їх застосування не є показником життєвої компетентності; отже, знання, уміння, навички необхідно реалізувати в діяльності, поза якою виховання самостійності неможливе. У міру зростання дитини збільшується обсяг її знань, умінь, відбувається розвиток уваги, мислення, моральних та вольових якостей, що своєю чергою впливає на рівень розвитку самостійності [1].

Саме в дошкільному віці формуються певні моральні уявлення та оцінки на основі спілкування з дорослими, сприймання мультфільмів та казок. Оцінка та очікування батьків викликають у дитини переживання, які забезпечують засвоєння нею моральних норм. Після чого утворюються внутрішні етичні інстанції, на які орієнтується дитина самостійно, попри відсутність батьківського контролю. Батьки часто оцінюють дитину з позиції отриманого результату, а не з позиції особистісного розвитку. Такий підхід ускладнює прояви самостійності та ініціативності з боку дитини. Набута самостійність буде сприяти формуванню мотивації до спілкування, можливість формувати моральний вибір у певній життєвій ситуації, будувати взаємовідносини з оточуючими за принципами моралі. Самостійність також пов'язана з волею, через що, вирішення певного завдання потребує від дитини вольових зусиль, цілеспрямованості та наполегливості. Коли у дитини достатньо розвинена воля, вона рішуча у своєму виборі, впевнена у досягненні мети. Постійне включення в різноманітну діяльність веде до зростання знань, умінь та навичок. Дошкільника можна назвати самостійним у тому випадку, коли його поведінка характеризується такими основними показниками – незалежністю, ініціативністю, цілеспрямованістю та оптимізмом. Несформованість хоча б одного з них робить неправомірною високу оцінку, бо кожне з названих умінь є необхідною умовою розвитку самостійності малюка, взяте окремо не може гарантувати потрібного рівня активності особистості. Також на розвиток

самостійності впливає рівень сформованості емоційної сфери дитини, її інтелекту та волі. Рівень сформованості самостійності залежить від умов, в яких виховується дитина, сукупності чинників навколишнього середовища та відповідної вікової зрілості пізнавальних та емоційних процесів [7, с. 204].

Важливим компонентом розвитку самостійності є соціальне оточення. Довірливі стосунки та особистісні контакти з дорослими наповнюють соціальне середовище дошкільнят та впливають на рівень їхньої самостійної діяльності. Таким чином, на тлі позитивної динаміки розвитку таких стосунків від довіри малюка дорослому до довіри дитини з боку дорослого поступово закладаються базові якості особистості, необхідні для самовиявлення і самореалізації дитини в її вільному діяльнісному бутті.

Однією з особливостей розвитку самостійності є її організованість та керованість: дитина може самостійно орієнтуватися в ситуації, самостійно мислити, висловлювати свою думку, контролювати свої дії. Старші дошкільнята беруть та ставлять мету на основі сформованих уявлень про результати тих чи інших дій і послідовності етапів роботи. Освоєння здатності діяти відповідно до мислимої мети обумовлено розвитком мови дошкільника і зростанням її регулюючої ролі, а також розвитком волі, що допомагає здійснити намічену мету, незважаючи на наявність зовнішніх та внутрішніх перешкод. Розвиток самостійності залежить і від бажання дитини вчитися та виконувати певні завдання і дії. Для успішного розвитку, повинні бути розвинені належним рівнем критичність розуму, логічність мислення, необхідні знання та вміння для виконання будь-якої діяльності. Коли дитина починає наслідувати, проявляти ініціативу та бажання виконувати завдання вихователя, в цей момент і починається розвиток самостійності. Старший дошкільник може відмовитися від допомоги, доводить можливість обходитися своїми силами та пишається цим, усвідомлює значення самоактивності для продуктивної життєдіяльності, володіє загальною самооцінкою та реалістичним образом «Я». Учені зазначають, що дитину можна назвати самостійно, коли її прояви активності достатньо стійкі та виявляються в різних видах діяльності, при різному настрої та обставинах. На думку К. Ушинського, самостійною особистістю стає тоді, коли може підпорядковуватись лише своєму розуму та совісті та має бажання та сили для досягнення особистих цілей [5, с. 13].

Отже, на мою думку, на розвиток самостійності дитини

дошкільного віку впливає багато факторів та особливостей, проте найбільш важливою є організація різних видів діяльності дошкільника. У дошкільному віці на перший план виходять гра, праця, продуктивні види діяльності, пізнавальна діяльність, а спілкування набуває глибини й нових форм. Кожен вид діяльності здійснює специфічний вплив на розвиток самостійності.

### **Список використаної літератури:**

1. Білошицька С. В. Теоретичні засади виховання самостійності у дітей молодшого дошкільного віку. Вісник студентського наукового товариства Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. 2019. Вип. 21. С. 194-198.
2. Виховуємо базові якості особистості старшого дошкільника в умовах ДНЗ : методичний посібник / Г. Беленька, Н. Гавриш, С. Васильєва, В. Маршицька, С. Нечай, Г. Орлова, О. Остряньська, О. Полякова, В. Рагозіна, О. Рейпольська, Н. Шкляр ; за заг. ред. Н. Гавриш. Харків : Мадрид, 2015. 220 с.
3. Дудник Н. З. Виховання самостійності у дітей дошкільного віку. *Гірська школа Українських Карпат*. 2018. № 19. С. 118-122.
4. Ковальчук Л. І., Дурманенко О. Л., Магдисюк Л. І. Психолого-педагогічні особливості виховання самостійності у дітей старшого дошкільного віку в колі сім'ї. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka : wydanie specjalne*. 2020. №3. Р. 89-93.
5. Легка Ю. В. Виховання самостійності дошкільника як особистісна якість в соціальному аспекті. *Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції*. Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2019. С. 12-18.
6. Савченко М. В. Вплив ігрової діяльності на виховання самостійності в дітей дошкільного віку. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2011. № 4. С. 358-362.
7. Савченко М. В. Морально-ціннісний компонент самостійності як базової якості особистості дитини дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 4. Психологія розвитку дошкільника. Вип. 10. 2014. С. 197-208.
8. Формування базових якостей особистості дітей старшого дошкільного віку в ДНЗ : монографія / Г. Беленька, С. Васильєва, Н. Гавриш, В. Маршицька, С. Нечай, О. Остряньська, О. Полякова, В. Рагозіна, О. Рейпольська, Н. Шкляр ; за заг. ред. О. Рейпольської. Харків : «Друкарня Мадрид», 2015. 330 с.
9. Шаповалова, О., Парфілова, С., Павлущенко, Н. Теоретичні аспекти виховання самостійності дітей старшого дошкільного віку в ігровій діяльності. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2022. №2(8), С. 6-12.

## **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СПРОТИВ МАСОВОМУ ПСИХОЗУ**

## В УМОВАХ ВІЙНИ

Карпенко З. С.

Національний університет «Львівська політехніка»

zinoiia.s.karpenko@lpnu.ua

**Актуальність дослідження.** Абсурдне з точки зору раціональних аргументів повномасштабне російське вторгнення на українські етнічні й інституційно визнані терени переконує в актуальності розгляду психопатології не лише як екстремального феномену індивідуальної психіки, а й контекстуально інспірованого масового феномену соціетальної психіки та засобів протидії його поширенню на суспільному на персональному рівнях.

**Метою** цього дослідження є окреслення форм індивідуального спротиву масовому психозу в контексті ідей позитивної психології.

У дослідженні застосовано якісні **методи**: аналіз повсякденного дискурсу та медіаконтенту, спостереження й порівняння інтенціональної спрямованості різних психотерапевтичних методів.

**Результати дослідження.** У психології що термін «психоз» є достатньо умовною назвою, що охоплює різноманітні розлади. Як стверджує А. Ребер, у сучасній психіатричній нозології визначальною рисою цих розладів є грубе порушення оцінки реальності, що спричиняє неправильні міркування і висновки про навколишню дійсність і себе самого, незважаючи на докази протилежного. Класичні симптоми містять маячню, галюцинації, регресивну поведінку, невідповідний ситуації настрій та помірно незв'язне мовлення (Reber A., 2001: 154). DSM-5 визначає особистісні розлади як стійкі, ригідні й довготривалі патерни, які викликають значний дистрес чи порушення і які не є наслідками вживання певних речовин або іншого медичного стану. Там же виокремлено 3 кластери розладів: А – параноїдний, шизоїдний, шизотиповий; В – антисоціальний, межовий, істеричний, нарцисичний; С – унікаючий, залежний та обсесивно-компульсивний (American Psychiatric Association. «Personality Disorders», 2013).

Згідно з *холістичним принципом* організації суцього і психічного функціонування людини зокрема (Wilber K., 2000) особистість є молярною одиницею (неподільним цілим) соціуму. Звідси впливає логічний висновок про те, що й різновиди психічних розладів особистості (індивідуальні психози) можуть

мати смислові аналоги в соціетальній психіці (масові чи колективні психози) з характерною для них ціннісною патологією.

Саме на ці імпліцитні допущення спираються сучасні дослідники масових психозів (Kets de Vries, Manfred F.R., 2022) слідом за їхніми авторитетними попередниками (Tarde G., 2014; Le Von G., 2016). Тим часом академічних визначень масового психозу бракує. Популярна нині Вікіпедія дає таке пояснення: «Масовий психоз – це психічна епідемія, в основі якої лежить схильність людей до наслідування і навіювання. Масовий психоз вражає групу людей, в результаті чого людина втрачає нормальну здатність до міркування, що робить її одержимою чимось».

Традиційно, досліджуючи масові психози, відштовхуються від наявної класифікації психічних розладів особистості, екстраполюючи їхні симптоми, механізми виникнення і розвитку, а в деяких випадках і засоби подолання на групову поведінку. Так, Ф.Н. Ільясов застосовує *клінічний підхід* до розгляду історії та практики більшовизму як чергування різних фаз маніакально-депресивного розладу (Iliassov F.N., 1996). Однак більшість досліджень масового психозу все-таки тримається *психоаналітичних версій* інтерпретації його феноменів на кшталт проєктивної ідентифікації, (контр)перенесення, регресії, ідеалізації та знецінення, впливу надцінного об'єкта – демагогічного лідера тощо. Живильним середовищем для збудження масового психозу є фрустрація потреби в сенсі життя, аномія, – твердять *екзистенціалісти*. На думку ж представників *соціального конструкціонізму*, брак «керівних міфів», які б організовували і спрямовували поведінку великих груп людей на спільні цілі та відстоювання загальних цінностей, викликає запит на харизматичного лідера-демагога, здатного продукувати популістські наративи на «злобу дня».

Кожен із зазначених підходів здебільшого концентрується на ознаках і причинах появи явища, однак відчуває труднощі при спробі екстраполяції методів особистісної психотерапії на психотерапію соціуму як більшого цілого. Констатується, що *психоедукація*, зміна світогляду інфікованих масовим божевіллям спільнот через їх переконання логічно впорядкованими і спертими на факти аргументами відкидається адресатами впливу («Вы все врете!»). Пропонуються рекомендації з протидії соціальним делюзіям. Одна з них – так зване «*емоційне дзюдо*», покликане посіяти сумніви у справедливості переконань певної групи людей, наприклад, через показ наслідків їхньої поведінки. При цьому реалістичну інформацію вводять в обговорення ненав'язливо, іноді

з гумором. Безперечно протидіє масовому психозу *усунення від влади та впливу лідерів-демагогів*, проте найістотніше – *змінити обставини*, які призвели до хибних переконань. Зменшення нерівності – економічної, етнічної чи гендерної – запобігає виходу на суспільну арену психотичних ідей.

Коли ж ідеться про форми індивідуального спротиву масовому психозу, то апеляція до захисних механізмів, на кшталт заперечення того, що останній може опанувати і мною, – контрпродуктивне. Зрозуміло, що грубе заперечення реальності якраз і є симптомом індивідуальної піддатливості масовому божевіллю, а не втечею – порятунком від нього; ба більше: заперечення аж ніяк не є спротивом. Відомо, що кожен напрям психотерапії пропонує власні стратегії копінгу в критичних ситуаціях. Захист у спосіб заперечення – це надбання психоаналізу, який тим не менш вказує на сублимацію й компенсацію як на продуктивні форми самоопанування й контролю над середовищем.

У цій публікації зосередимо увагу на тих формах спротиву масового психозу, які випливають із досягнень позитивної психології, започаткованої М. Селігманом. Відома його концептуальна формула PERMA, що в перекладі перших літер означає позитивні емоції, залученість, позитивні досягнення, позитивні стосунки, сенс як виміри суб'єктивного благополуччя особи і складники її щастя (Seligman M., 1990). Т. Бен-Шахар трансформує цю формулу в єдність п'яти показників: фізичного, інтелектуального, комунікативного (у стосунках), емоційного і духовного благополуччя (Ben-Shahar B., 2021), що резонує з авторським принципом інтегральної суб'єктності.

Трансформуючи дані концепти в контекст поточної ситуації та стаючи в рефлексивну позицію громадян ворожої держави, можемо означити такі форми спротиву масовому мілітаристському психозу в Росії, рясно приправленому імперською ідеологією – так званим рашизмом:

1. *емоційний спротив* – неприйняття і відкидання ксенофобських постулатів, шовіністичних настанов і злочинів проти людяності (гнів, ненависть, огида тощо);

2. *інтелектуальний спротив* – критичне мислення, залучається за умови всебічної поінформованості про стан справ у власній державі, світі, на театрі воєнних дій, потребує широкої етнокультурної та політико-правової ерудиції задля розвінчання деструктивних міфологем, фейків і двозначних (конфліктних) смислів;

3. *комунікативний спротив* – ціннісно-орієнтаційна

солідарність з однодумцями, об'єднання у групи опору диктатурі, організація масових антивоєнних акцій та ін.;

4. *духовний спротив* у сенсі орієнтації на трансцендентну екзистенцію окремої персони в глобальному вимірі означає знайти відповіді на питання: «Чи для того я живу, щоб нав'язувати іншим свою волю і змушувати до покори?», «Хіба авторитаризм, деспотія більше сприяють моїй самореалізації, ніж демократія?», «Моє покликання в тому, щоб грати за нав'язаними мені правилами чи проявляти ініціативу разом із взяттям на себе певних зобов'язань, йти назустріч викликам, використовуючи шанси?»;

5. *фізичний (вчинковий) спротив* – боротьба (явна і підпільна); перша – за умови ґрунтовної попередньої підготовки, враховуючи різні ризики, щоб у разі необхідності вдатися за варіативних протективних заходів. Радикальним прикладом можуть слугувати пропагандистські та військові рейди Добровольчого російського корпусу й Легіону свободи в прифронтові області Росії, пасивним прикладом боротьби – втеча осіб призовного віку закордон з метою уникнення участі в російсько-українській війні на боці агресора.

Варто зауважити, що дефіцит позитивно-психологічного опрацювання особистістю ментальної карти подій, свого стосунку до їхньої появи, критична оцінка можливостей свого впливу на стан справ у державі, своїй спільноті чи будь-якого іншого складника PERMA ослаблює дію інших компонентів спротиву масовому психозу.

**Висновки.** Логічний ланцюжок психотехнічних кроків спротиву масовому психозу з реконструйованих авторським баченням позицій позитивної психології має такий вигляд: почуттєве відкидання, рефлексивна критика, ціннісно-орієнтаційна єдність, опора на почуття гідності на противагу корисливості, заздрості, зверхності тощо, боротьба – відстоювання загальнолюдських цінностей і волі до перемоги над екзистенційним ворогом.

### **Список використаної літератури:**

1. American Psychiatric Association. «Personality Disorders». Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth ed.), 2013.
2. Ben-Shahar, B. (2021). *Happiness Studies: An Introduction*: Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-64869-5\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-030-64869-5_7)
3. Iliassov, F. N. (1996). Bolshevism: Norm or Deviation? *Herald of the Russian Academy of Sciences*. Vol. 66. No. 1, 54-61.
4. Kets de Vries, Manfred F.R. (November 3, 2022). Living in a Psychotic Age *INSEAD Working Paper*. No. 2022/50/EFE. <https://ssrn.com/abstract=4267250>

5. Le Bon, G. (1897). *La Psychologic du socialisme*. Paris.
6. Reber, A. (2001). *Bol'shoy tolkovyy psykholohichesky slovar'*. T.2. Moskva.
7. Seligman, M. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. N. Y.: Free Press.
8. Tarde, G. (1982). *Zakony podrazhaniya (Laws of Imitation)*. St. Petersburg.
9. Wilber, K. (2000). *Integral Psychology*. Boston: Shambala.

## **ПРОБЛЕМА ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ОЗНАКИ ТА ПРИЧИНИ**

**Карук Ю. А.**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
uliakaruk27@gmail.com*

Проблема насильства є надзвичайно актуальною в сучасному світі. Насилля може відбуватися в різних сферах життя, включаючи сімейні відносини, школу, роботу, спорт та інші. Проблема полягає також в тому, що багато людей не розуміють, що є насильством, тому вони можуть не підозрювати, що стають жертвою або вчиняють насильство. Це важливе питання, оскільки насилля може мати серйозні наслідки: психологічні та фізичні травми, нездатність до нормального функціонування, довготривалі проблеми зі здоров'ям, відхилення у розвитку, і навіть смерть. Тож знання ознак насильства має істотне значення для того, щоб забезпечити безпеку не тільки собі, а й іншим людям з найближчого оточення. Розглянемо важливе питання щодо домашнього насильства та видів його прояву.

Як зазначає С. Носов: «Домашнє насильство – це прямий примусовий вплив, що призводить до психологічної, економічної та фізичної шкоди члену сім'ї або викликає обмеження його прав та свобод» [1]. У суспільстві насильство є одним із найдавніших і досить примітивних методів вирішення соціальних і міжособистісних конфліктів між членами суспільства. Він також використовується як альтернатива для вирішення внутрішніх або зовнішніх конфліктів між членами сім'ї. Поговоримо про такі види домашнього насильства: фізичне, сексуальне, психологічне, економічне.

«Психологічне насильство – включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на

обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи” [2]. Психологічне домашнє насилля може бути складно помітним та визнаним, оскільки його жертви можуть бути залякані та не розповідати про скоєне насилля над собою. Ознаками психологічного насильства, на які слід звернути уваги, є:

1. Відставання у соціальному та фізичному розвитку порівняно з однолітками;
2. Відчуття тривоги;
3. Прояв замкнутості;
4. Уникнення спілкування;
5. Зниження уваги та зосередження;
6. Порушення режиму сну та харчування;
7. Віддаленність або депресія;
8. Занижена самооцінка;
9. Систематичне повторення дій, наприклад, розкачування, перебирання руками різних предметів;
10. Прояв агресії, напади люті, насилля над слабшими, включаючи тварин;
11. Вживання алкоголю, наркотичних речовин.

Найбільш поширеною формою психологічного насилля є маніпуляція. Саме за допомогою маніпуляцій один партнер контролює плани, бажання та почуття іншого, використовуючи психологічні маневри та самосхвалення. Це може призвести до роздратованості та відчуття провини у партнера, що дозволяє маніпулятору підкорювати його волю та ставити в залежне становище. Маніпулювання є небезпечним явищем, яке може використовуватися будь-якими засобами, такими як шантаж, обмови та наклепи. Психологічне насильство може виникати з різних причин, але, як правило, воно базується на зниженні самооцінки та підкоренні жертви. Це може бути викликано контролем над поведінкою, постійним критикуючим відношенням, ізоляцією від друзів та родичів, вимаганням виконувати неприємні завдання, заборонами на роботу або навчання. Психологічне насильство може бути важко виявити, оскільки воно не залишає фізичних слідів, але може мати серйозні наслідки для жертви, такі як депресія, тривожність, почуття вини та неповноцінності.

«Фізичне насильство – це вид стосунків, коли людину навмисне заганяють у фізично і психологічно вразливе становище,

коли їй завдають тілесних ушкоджень або не перешкоджають потенційній загрозі» [4]. Виділяють такі ознаки фізичного насилля:

1. Невідомі синці або порізи на тілі;
2. Пошкодження кісток в результаті травми;
3. Втрата зубів в результаті травми;
4. Сліди від ударів предметів на тілі;
5. Рани від удару або тиску;
6. Сліди від укусів людини на тілі;
7. Незвичайні опіки (напр., від цигарок або гарячого посуду);
8. Агресивна поведінка;
9. Страх члену або членів родини;
10. Страх фізичного контакту, наприклад, рукостискання, обійми або будь-який дотик.

«До специфічних причин фізичного насильства належать:

1. Модель виховання, що формує негативні переконання;
2. Особливості нервової системи людини;
3. Результат взаємодії із соціумом [4]».

Зазвичай фізичне насильство спрямоване з боку чоловіків на жінок та дітей. Одним з головних факторів, що сприяє виникненню домашнього насильства, є фізична перевага насильника та його здатність використовувати силу для доведення своєї правоти. Фізичне насильство може мати різні причини, але, як правило, воно виникає через нерівність влади та контролю між людьми. Чоловіки, які застосовують фізичне насильство, часто відчують потребу у контролі над партнеркою або дітьми, а також можуть мати проблеми зі своєю агресивністю та емоційним контролем. Жертви фізичного насильства, зазвичай, стають такими через низку факторів, таких як низький соціальний статус, економічна залежність, низька самооцінка, та інші. Щоб запобігти фізичному насильству, важливо працювати над підвищенням свідомості про цю проблему, розвивати навички конфліктного розв'язання та емоційного контролю, а також забезпечити рівність прав та можливостей для всіх людей.

«Сексуальне насильство – включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності» [2].

Ознаки можливого сексуального насильства, які можуть бути

помічені оточуючими людьми, включають:

1. Зміни в поведінці жертви, такі як зниження самооцінки, зневіра; зневажання до себе;
2. Фізичні ознаки, такі як синці, подряпини, розриви одягу, забруднення одягу;
3. Ізоляція від родини та друзів;
4. Надмірна зацікавленість у сексуальній темі та предметах, що з нею пов'язані;
5. Побоювання певної людини або члена сім'ї;
6. Надмірна піддатливість;
7. Агресивність;
8. Сліди від укусів людиною.

«До специфічних причин сексуально насильства належать:

1. Спосіб задоволення власних потреб;
2. Патологія або травматичний досвід;
3. Культурні особливості» [4].

Існує багато факторів, які можуть сприяти виникненню сексуального насильства. Деякі з них включають:

1. Нерівність статей: Суспільство, де чоловіки та жінки не мають рівних можливостей та прав, може сприяти виникненню сексуального насильства.

2. Культурні стереотипи: Культурні стереотипи про ролі статей можуть також сприяти сексуальному насильству. Наприклад, ідея про те, що чоловіки повинні бути сильними та агресивними, а жінки повинні бути слабкими та покірними.

3. Недостатня освіта: Недостатня освіта про сексуальність та здоров'я може призвести до неправильного розуміння сексуальної поведінки та відносин.

4. Надмірна вживання алкоголю та наркотиків: Надмірне вживання алкоголю та наркотиків може призвести до неправильної поведінки.

5. Неправильне виховання: Неправильне виховання, включаючи фізичне та емоційне насильство, може призвести до сексуального насилля.

6. Недостатній правовий захист: Недостатній правовий захист жертв сексуального насильства може сприяти безкарності злочинців та збільшити ризик виникнення подібних випадків у майбутньому.

«Економічне насильство – включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з

лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру” [2]. Жертвами економічного насильства можуть стати люди будь-якої статі, віку та соціального статусу. Наслідки економічного насильства можуть бути серйозними та впливати на життя жертви на довгий термін.

Ознаками економічного насильства виступають:

1. «Умисне позбавлення члена сім'ї житла, їжі, одягу, іншого майна або коштів, на які він має передбачене законом право
2. Пошкодження, псування особистого майна
3. Проникнення у житло
4. Обмеження/позбавлення доступу до сімейного бюджету: повна звітність за витрачені гроші («все до копійки»), відбирання всіх зароблених грошей
5. Економічна експлуатація/рабство
6. Заборона навчатись
7. Заборона працювати
8. Примушування до жебрацтва, тощо» [2].

Для того, щоб запобігти домашньому економічному насильству, необхідно створювати рівні умови для всіх членів сім'ї, забезпечувати доступ до ресурсів та фінансової незалежності, а також підтримувати відкритий та довірливий діалог в межах сім'ї.

Отже, в усіх соціальних групах, незалежно від релігії, раси, сексуальної орієнтації, рівня освіти та професійного статусу, може відбуватися насильство в сім'ї. Немає єдиного фактору, який може пояснити, чому деякі люди вчиняють насильство, а інші – ні. Але важливо пам'ятати, що будь-які дії, що призводять до тілесних ушкоджень, порушення здоров'я та життєдіяльності, волі, честі або гідності особи, а також статевої недоторканості, є кримінальними. Навіть якщо ви маєте стосунки з особою, яка вчинила проти вас злочин, це не означає, що вона не має нести відповідальність за свої дії. Якщо ви стали жертвою злочину, важливо звернутися до поліції та вимагати відкриття кримінального провадження. Якщо вам складно прийняти рішення щодо подальшого життя з кривдником, або відчуваєте потребу в психологічній та юридичній підтримці, ви можете скористатися безкоштовними консультаціями:

1. **Національна поліція: 102.**
2. **Національна “гаряча лінія” з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: 0 800 500 335 або 116 123 (для дзвінків з мобільного).** Консультації електронною поштою: [info@lastrada.org.ua](mailto:info@lastrada.org.ua).

3. **Урядова гаряча лінія для постраждалих від домашнього насильства: 15 47.**
4. **Гаряча лінія» системи безоплатної правової допомоги: 0 800 213 103.**
5. **Денні центри соціально-психологічної допомоги (у разі потреби жертви насильства можуть перебувати в тимчасовому притулку до 90 діб)**
6. **Регіональні центри матері і дитини.**
7. **Мережа приймалень Української Гельсінської спілки з прав людини (безкоштовні юридичні консультації, зокрема з питань домашнього насильства).**
8. **Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.**
9. **Служба у справах дітей.**
10. **Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги.**

#### **Список використаної літератури:**

1. Актуальні проблеми сімейного насильства: Колективна монографія під загальною редакцією професора Т.О.Перцевої, професора В.В.Огоренко – Дніпро: Вид-во Ліра, 2021. 199 с.
2. Артюх О., Комарова Н. та інші. Запобігання та протидія домашньому насильству: Інформаційні матеріали для фахівців, які працюють з дітьми та молоддю в громадах. Київ: Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики, 2018. 33 с.
3. Джудіт Герман Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Перек. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
4. Спартак Субота Припини це. Як розпізнати насильство та протидіяти йому. Київ: Вид-во Віхола, 2021. 192 с.
5. Alice Ann Munro Who do you think you are? Canada, 1978. 272 с.

# РОЛЬ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ

**Кириєнко О.О.**

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка  
zablen@ukr.net*

**Актуальність.** Вища освіта на сучасному етапі розвитку українського суспільства потребує використання інноваційних нововведень в освітньому процесі. Сучасне суспільство ж потребує якісну масову освіту, що спроможна забезпечити підвищені вимоги до надання освітніх послуг. У результаті вище окресленого відбувається переорієнтація традиційного навчання на принципово новий рівень, де змінюється роль здобувача освіти на ту, яка зумовлює його стати активним, здебільшого самостійним, учасником освітнього процесу. Відтак, поява дистанційного навчання не є випадковою. Це закономірний етап розвитку та адаптації освіти до сучасних умов, що зумовлює використання сучасних інформаційних технологій і дозволяє перевести процес навчання на якісно вищий рівень.

Упровадження в освітній процес дистанційного навчання та його розвиток знайшло відображення на законодавчому рівні, зокрема в указі Президента «Про заходи щодо розвитку національної складової глобальної інформаційної мережі Інтернет та забезпечення широкого доступу до цієї мережі в Україні» (2000), Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні (2000), Наказі Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» (2013), Законі України «Про вищу освіту» (2014).

Аналіз наукової літератури засвідчує широке висвітлення у роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників проблеми впровадження дистанційного навчання, зокрема у навчальну діяльність здобувачів закладів вищої освіти. Вагомим внеском у визначення концептуальних педагогічних положень дистанційного навчання є погляди й ідеї В. Кухаренка, В. Лугового, В. Олійника, Н. Сиротенко, Б. Шуневича, Ст. Віллера, П. Стефаненка; до проблеми інформаційно-програмного забезпечення дистанційної освіти відображено у дослідженнях Г. Козлакової, О. Спіріна.

Відтак, мета роботи полягає в обґрунтуванні необхідності використання засобів дистанційного навчання у процесі

формування професійної компетентності майбутніх учителів біології.

**Результати.** У сучасних умовах інформаційного суспільства перед вищою освітою постає необхідність готувати висококваліфікованих фахівців-новаторів, котрі зможуть використовувати інформаційно-комунікаційні технології в навчанні та майбутній професійній діяльності для досягнення самовдосконалення, самореалізації, самоосвіти та подальшого професійного розвитку. Тому дистанційна освіта є альтернативою та додатковою можливістю для самореалізації у професійній діяльності майбутнього вчителя біології. Відтак, дистанційне навчання є однією із технологій, що забезпечує реалізацію дистанційної освіти.

У Положенні про дистанційне навчання зазначається: «Під дистанційним навчанням розуміється індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається переважно за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [3, с. 2].

Відповідно передумовами розвитку дистанційного навчання ми можемо виділити такі як: бурхливий розвиток інформаційних технологій; суттєве поглиблення процесів упровадження інформаційних технологій в освітню практику; суттєве зниження вартості послуг глобальної мережі Internet, її ресурсів та сервісів; значне поширення засобів комп'ютерної техніки серед населення [1, с. 295].

Перевагами дистанційного навчання у порівнянні з традиційним можемо виокремити такі як: гнучкість освіти, що зумовлює розвиток самостійності здобувачів, можливості вибору часу навчання та використання доробок педагогів і додаткових джерел інформації; доступність навчання і усіх навчальних матеріалів; можливість навчатись за декількома напрямками без відриву від професійної діяльності, індивідуальним графіком та в будь-якому місці; мобільність; підвищення кваліфікації, за допомогою он-лайн курсів та вебінарів; та розвиток і розширення навичок комп'ютерної грамотності.

Правильна організація дистанційного навчання – річ необхідна не лише в період карантинних обмежень. Організація навчання майбутніх учителів-предметників засобами дистанційних технологій, на нашу думку, є корисним досвідом для успішної

подальшої професійної діяльності. Головною метою використання дистанційного навчання є забезпечення доступу до електронних освітніх ресурсів шляхом використання сучасних інформаційних технологій та телекомунікаційних мереж. Відтак, у цьому контексті особливої актуальності набуває проблема формування професійної компетентності майбутніх учителів біології в умовах дистанційного навчання.

Дистанційні технології навчання включають вміння працювати з електронними підручниками, електронною поштою, роботу з дистанційними платформами, курсами, спілкування через форуми, чати, конференції та вебіари. Нині найбільш популярні в Україні сервіси та платформи для здійснення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти такі: Moodle, Padlet, Learningapps, Classtime, GoogleClassroom, Zoom [2; 3].

Досить поширеною є система Moodle, що відмінно справляється із завданнями, які стоять перед дистанційним навчанням. Перевагами цієї системи є:

- ✓ безкоштовність – можна вільно завантажувати, встановлювати і змінювати;
- ✓ дозволяє створювати різного рівня тести, курси, надає можливість ними керувати;
- ✓ включає різні навчальні елементи (наприклад, журнал);
- ✓ дозволяє реалізувати диференційоване навчання та міжособистісне спілкування між учасниками освітнього процесу;
- ✓ дозволяє публікації навчального контенту різного формату: аудіо, відео, текст та інші.

Платформа Google Classroom надає можливість:

- ✓ створити свій курс і організувати запис учнів на курс;
- ✓ ділитися необхідним навчальним матеріалом;
- ✓ пропонувати завдання;
- ✓ оцінювати виконання завдань і стежити за їх прогресом;
- ✓ організувати спілкування.

Поширеним є додаток для відеоконференцій Zoom, – один з найбільш відомих та популярних додатків, що відмінно підходить як викладачам, так і здобувачам.

Перевагами додатку є: кількість учасників до 100 осіб; можливість демонструвати екран, вести запис, здійснювати міжособистісне спілкування.

Платформа Padlet, створена для поширення завдань, дає можливість написати інструкцію, додати посилання, фото, відео, будь-який інший файл, малюнок, знімок екрану, голосове повідомлення, або навіть геолокацію. Програми Prezzi і Canva дають

можливість створити гарні та цікаві презентації. Kahoot і Quizlet – платформи для гейміфікації навчання, що дозволяють створювати інтерактивні тести, опитування, завдання для практики та перевірки вивченого матеріалу.

Багато є освітніх платформ для вивчення окремих дисциплін з готовим для використання навчальним матеріалом. Наприклад, платформа Subject – для вивчення біології, Mozaik – платформа з матеріалами для проведення уроків з базових шкільних дисциплін, на якій містяться 3-D презентації та світлини, відео, аудіо та фотоматеріали, презентації, готові цифрові уроки, ігри та багато іншого.

Використання онлайн-дошок Explain Everything та Lino на заняттях допомагає залучити до роботи кожного із здобувачів, а розширені функції цих застосунків дають змогу відстежити глибину розуміння теми.

Специфікою опанування навчальних дисциплін природничого циклу є необхідність проведення мікроскопічних, лабораторних досліджень та спостережень, вивчення гербарних зразків та фіксованих препаратів, проведення екскурсій в природу. Тому досить корисними на цих заняттях є онлайн-лабораторії GoLab/Graasp, онлайн-симуляції, інтерактивні робочі аркуші Liveworksheets, Wizer.me та інші засоби, що допомагають вирішити навчальні проблеми і покращити освітній процес для дистанційного та змішаного навчання.

Усе вище зазначене свідчить про актуальність реалізації процесу формування професійної компетентності педагогів в умовах дистанційного навчання, що зумовлене не тільки часом а й новітніми цифровими можливостями.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз наукових досліджень дозволив нам уточнити роль дистанційного навчання у формуванні професійної компетентності майбутніх учителів біології.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гуревич Р.С., Кадемія М.Ю. Інформаційно-телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях: навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ і слухачів інститутів післядипломної освіти. Київ: «Освіта України». 2006. 390 с
2. Про затвердження Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні: Постанова МОН України від 20 груд. 2000 р. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.
3. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 року №466 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>.

## НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я МОЗКУ

**Клевака Л. П.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*klevakaalesi@ukr.net*

Нейропластичність або пластичність мозку – здатність мозку змінюватися та адаптуватися протягом життя. Це процес, за допомогою якого мозок реорганізується у відповідь на новий досвід, навчання та вплив навколишнього середовища. Термін «пластичність» вперше застосував до поведінки в 1890 році Вільям Джеймс у «Принципах психології», де цей термін використовувався для опису «структури, достатньо слабкої, щоб піддатися впливу, але достатньо сильної, щоб не піддатися всім одразу» [3].

Навчання формує наш мозок так само, як фізичні вправи формують наші м'язи. А новий досвід та нове оточення можуть навіть допомогти формуванню нових клітин мозку. Нейропластичність досліджується науковцями (С. Баглай, С. Бреннан, Н. Дойдж, Д. Іглмен, О. Калініченко, Г. Ковальчук, Дж. Х. Льюїс, С. Рамон-Кахаль та ін.) у різних напрямках. Когнітивна нейронаука вивчає як досвід і навчання формують нейронні ланцюги, та вивчає когнітивні процеси, які лежать в основі сприйняття, уваги, пам'яті, мови та інших вищих когнітивних функцій. Поведінкова нейронаука нейропластичності вивчає як зміни в поведінці та досвіді можуть впливати на структуру та функції мозку на клітинному та системному рівнях. Поведінкова нейронаука охоплює широкий спектр дослідницьких областей, включаючи навчання та пам'ять, сенсорну обробку та руховий контроль [2].

У нашому мозку є близько 100 млрд нейронів. Нейрони пов'язані між собою. Коли ми вчимося, створюються нові зв'язки, а коли щось повторюємо, ці зв'язки посилюються. Мислення – це мозок в активному стані. На день мозок видає більше електрохімічних імпульсів, ніж всі мобільні телефони на Землі. Щоразу, коли ми щось змінюємо, наш мозок теж змінюється. Це прийнято називати нейропластичністю. Вона не лише допомагає відновлюватися після сильного стресу, але робить життя більш ефективним. Щодня мозок змінюється, за нашої згоди чи без неї, проте ми можемо контролювати напрямок цих змін [1].

У 1894 році іспанський учений Сантьяго Рамон-і-Кахаль на доповіді Лондонському королівському суспільству стверджував, що

розумові вправи призводять до появи нових відростків нервової тканини, і величезне значення мають сполуки між нервовими клітинами. Рамон-і-Кахаль не першим дійшов такого висновку. У 1860 році про схожі спостереження писав англійський філософ Джордж Х. Льюїс. Наукова спільнота не визнавала цих дослідів. Через 10 років після своєї доповіді Сантьяго Рамон-і-Кахаль під тиском спільноти повністю відмовився від своїх поглядів. Тоді він написав, що «в дорослої людини нервові зв'язки постійні та незмінні. Ніщо не регенерується».

Дійсно, до середини ХХ століття вважалося, що мозок дорослої людини – стабільна система, де всі функції суворо розподілені за відділами, а самі нейрони можуть тільки вмирати. Фразу «нервові клітини не відновлюються» кожен чув і говорив багато разів [1]. На початку 1960-х років фізіологи та нейробіологи здійснили низку важливих відкриттів, пов'язаних із впливом сенсорного досвіду на мозок. А втім, ці дослідження в наукових колах або ігнорували, або відкрито висміювали. І так тривало аж до 1973 року. Тоді Тім Блісс і Тер'є Ломо представили свої роботи, які пояснювали фізіологічні механізми довготривалого посилення синаптичних зв'язків – а це ігнорувати було неможливо. Після цього нейропластичність привернула увагу науковців у всьому світі [4]

Айлін Наомі Раск, медик, науковиця, виконавча директорка клініки «Мозок і поведінка» в Боулдері, Колорадо, США зауважує, що «нейропластичність притаманна людині з етапу внутрішньоутробного розвитку й до останнього подиху. Ми маємо вроджений потенціал змінювати наші думки, почуття й мислення» [5]. Нейропластичність проявляється у фізичній адаптації та зціленні (наприклад, якщо людина втратила зір, у неї загострюється слух), а також при відновленні після інсульту. Ба більше, мозок створює нові нейронні шляхи й мережі, коли людина вивчає щось нове й отримує новий життєвий досвід. Це працює як у дитячому, так і в поважному віці. Водночас є і негативна нейропластичність, яка виникає при стресовому досвіді – наприклад, коли людина перебуває в складних стосунках. Як зауважує Айлін Наомі Раск, нейропластичність можна використовувати цілеспрямовано і створювати нові нейронні шляхи, впроваджуючи корисні та позитивні звички. Завдяки цьому мозок перебудовується і зцілюється від стресу чи травми. Найкращою новиною є те, що це можна робити, перебуваючи всередині травми, як це зараз і відбувається з українцями та українками, що переживають досвід війни [5].

Темою постійної зміни мозку зацікавилися не тільки вчені. У

2007 році вийшла книжка психіатра та психоаналітика Нормана Дойджа «Самовідновлення мозку» [2]. Автор зауважує, що математики мають більше сірої речовини у нижній тім'яній частині, яка відіграє ключову роль у лічбі та обчисленнях. Найбільший приріст сірої речовини спостерігається саме в тих математиків, які працювали найдовше. Інше дослідження показало, що в лондонських таксистів гіпокамп – частина мозку, яка відповідає за просторову пам'ять – більший, ніж у водіїв автобусів. Адже автобуси їздять уже прокладеним маршрутом, водночас таксисти щоразу шукають новий. А втім, коли водії таксі виходили на пенсію, їхній гіпокамп зменшувався в розмірах [4].

У науковій літературі поширення набуває концепція «мислення зростання», згідно якої, вроджені навички та здібності можуть розвиватися і поліпшуватися. Людина з мисленням зростання вважає, що може стати розумнішою, кращою і досвідченішою завдяки постійним зусиллям, а це саме те, що й передбачає нейропластичність. Перш ніж перейти до практичного розвитку нейронних зв'язків, важливо визнати, що «зарядити» мозок і отримати нові навички можна в будь-якому віці [1].

Експертка у сфері когнітивістики та нейронаук Сабіна Бреннан зазначає, що існує дуже багато факторів, які допомагають жити більш дружнім до мозку життям. Один з найголовніших – соціалізація. Лише 10 хвилин соціальної взаємодії можуть підвищити мозкову продуктивність. Психологи радять спробувати наступні поради: 1) посміхатися, оскільки люди з сильними соціальними зв'язками рідше страждають на деменцію, а якщо людина відчуває себе соціально ізольованою на даному етапі життя, то необхідно почати з дрібниць: посміхніться комусь; 2) зайнятися волонтерством, оскільки люди, які займаються волонтерством, рідше впадають в депресію, почувають себе щасливішими та мають краще здоров'я; 3) уникати токсичних стосунків; 4) не боятися нового, бо новий досвід активує дофамінову систему винагороди, а також стимулює виділення норадреналіну, який сприяє росту нових нейрозв'язків (наприклад, прочитати книгу незвичного жанру, послухати різні музичні стилі, відвідати нові місця); 5) весь час вчитися (наприклад, відвідати онлайн-курси, здійснити професійне навчання або навчання суто заради цікавості); 6) варто особливу увагу звертати на серце, бо серце та мозок – пов'язані; з кожним биттям серця кров доносить кисень та інші поживні речовини до мозку і порушення цієї системи може мати сумні наслідки для його здоров'я [6].

Дослідниця С. Баглай наголошує на тому, щоб розвинути

нейропластичність необхідно:

1). Вчити не факти, а системи. Мозок не сильно збуджується, вивчаючи факти. Вивчаючи факти, ми розвиваємо пам'ять, проте мало впливаємо на нейропластичність. Щоб по-справжньому «завести» мозок, потрібно зосередитися на певній складній системі. Ідеальні приклади – нова мова (країни чи програмування), гра на музичному інструменті, читання книг. Кожен новий урок створює зв'язки з тим, про що ви дізналися на попередньому уроці, посилюючи здатність вашого мозку до навчання загалом.

2). Стати більш активним. Фізична активність – обов'язкова умова для розвитку нейропластичності. Вона впливає на дихання, насичення мозку киснем, координацію, моторику тощо. Важливі не героїчні зусилля, а регулярність. Згідно з рекомендаціями ВОЗ, доросла людина повинна мати 1,5 години фізичної активності на тиждень. Сюди зараховуємо і прогулянку швидким кроком, і активне прибирання будинку, і помірну йогу.

3). Навчитися щось робити не домінуючою рукою. Використання не домінуючої руки для виконання простих завдань: чищення зубів, відправлення повідомлень або помішування кави/чаю, може допомогти сформувати нові нейронні зв'язки. Ці когнітивні вправи, також відомі як «нейробіки», зміцнюють зв'язок між клітинами мозку.

4). Створювати арт-об'єкти. Малювати фарбами, ліпити з пластиліну, вишивати картини бісером або різьбити по дереву – усе це позитивно впливає на нейропластичність мозку. Створення «чогось із нічого» стимулює відразу кілька відділів мозку, тому що ви залучаєте і фантазію, і дрібну моторику.

5). Покращити сон. Це важливо, бо поки ви не збільшите тривалість і якість сну, немає сенсу витратити час на тренування і вивчення нової мови. Нейропластичність і навчання пов'язані менше, ніж нейропластичність і достатній, здоровий сон. Лягаєте о 22:00, перед сном медитуйте, щоб заспокоїти мозок [1].

Американська дослідниця Айлін Наомі Раск напрацювала методику для підтримки здоров'я мозку та ментального здоров'я, яку вона використовує як один з елементів лікування в клініці «Мозок і поведінка». Експертка виокремила шість практик, виконання яких допоможе зберегти здоров'я мозку й водночас виробити стресостійкість. По-перше, це рух і жести. Фізичні навантаження допоможуть людині збалансуватися й упоратися зі стресом. Айлін Наомі Раск радить робити різні вправи – це може бути йога, проста 20-хвилинна прогулянка надворі чи силові вправи. Останні, за науковими дослідженнями, сприяють зниженню

тривожності. Щоби підбадьорити себе, медикня радить жест сили: коли людина підіймає руку й стискає кулак, якщо зробила щось дуже добре. Також допоміжним є струшування впродовж 30 секунд (так, ніби ви струшуєте із себе краплі води) – цей жест перезавантажує нервову систему і знижує рівень напруги. По-друге, харчування. «Наш мозок і кишківник постійно спілкуються між собою», – говорить Айлін. Здоров'я обох органів тісно пов'язане між собою через блукаючий нерв, що починається біля стовбура головного мозку, доходить до черевної порожнини й постійно передає інформацію з тіла до мозку й навпаки. Саме тому наше харчування безпосередньо впливає на мозок. Найбільш корисні продукти – овочі, рослинна їжа з високим вмістом клітковини. По-третє, сон. Це один із найважливіших стовпів здорового мозку. Хронічна нестача сну може підвищити ризик депресії та тривожності, а достатній глибокий сон покращує діяльність багатьох систем організму людини, перезавантажуючи їх. Медикня рекомендує дотримуватися гігієни сну й виділяти на нього 7–9 годин, вкладатися спати й прокидатися в той самий час, не користуватися телефоном і комп'ютером перед сном, спати в прохолодній кімнаті, вимкнувши світло. Також за словами Айлін варто запровадити розслабляючий ритуал перед сном: наприклад, проставляти галочки в списку справ на день, щоби не думати про них уночі. По-четверте, управління стресом. Щоби краще впоратися з травматичним досвідом, експертка радить щоденно виділяти час на моменти спокою. Ви можете зробити невелику вправу на орієнтування, заземлення, тут також допоміжна йога зі скануванням тіла, коли людина по черзі зосереджується на тій чи іншій його ділянці. Щоби давати раду емоціям, Айлін Наомі Раск радить експресивне письмо, коли людина виливає на папері все, що думає, не стримуючись і не добираючи слів. Цю вправу можна робити разом зі старшокласниками. По-п'яте, когнітивна стимуляція. Щоб утворити нові нейронні мережі в мозку, треба пробувати щось нове. «Важливо постійно підживлювати власну допитливість, вивчати щось нове. Здорові виклики сприяють зростанню», – говорить експертка. До тренувань мозку варто підходити, так само як і до фізичних – варіювати вправи й навантаження, створювати рутини на щодень. Для цього достатньо виділяти 70–90 хвилин на тиждень. Для відслідковування успіхів у когнітивних тренуваннях є навіть спеціальні застосунки-трекери на кшталт Brain HQ. По-шосте, соціальна залученість. У часи потрясінь важлива соціальна залученість, постійні й осмислені зв'язки, що додають тепла у ваше життя. Щоби підсилити соціальну

залученість у класі, докторка Раск рекомендує учительству проводити вправу на початку уроку – налаштувати себе і клас на турботу та делікатність, говорити плавно й м'яко, дослухатися до сигналів тіла й дихання – як свого, так і оточуючих. Якщо це оффлайн-заняття, можна на початку погратися, передаючи одне одному м'яч чи інший предмет і проговорюючи свої почуття. За словами Айлін Наомі Раск методика «6 стовпів здорового мозку» можна впроваджувати поступово, у зручному для людини темпі [5].

Калініченко О. зауважує, що нейропластичність має й недоліки, адже наш мозок чутливий до будь-якого досвіду. Саме завдяки цій особливості працює реклама та пропаганда – що частіше ми чуємо певні меседжі, то більше віримо їм. Крім того, мозок легко всотує і запам'ятовує негативний досвід. Якщо людина довго перебуває в токсичних відносинах, мозок пристосовується й починає вважати, що це і є нормою. Саме тому інакші стосунки, наповнені любов'ю, можуть здаватися некомфортними. Мозку потрібен час, аби знову перелаштувати себе. Це не означає, що потрібно закритися від будь-якого досвіду. Але розуміючи, яким піддатливим є наш мозок, ми станемо уважнішими й будемо контролювати його – замість того, щоб він контролював нас [4].

Отже, структура мозку конкретної людини – результат її особистої історії розвитку і впливу середовища. Поліпшення здоров'я мозку та психічного здоров'я доступне кожному.

### **Список використаної літератури:**

1. Баглай С. Нейропластичність мозку: як розвинути найголовніший орган. *Розумних люблять*. URL : <https://laba.ua/blog/show/401>
2. Дойдж Н. Самовідновлення мозку. Київ : Наш формат, 2020. 416 с.
3. Іглмен Д. Секрети нейропластичності: як мозок адаптується до нових викликів. Київ : Наш формат, 2022. 208 с.
4. Калініченко О. Сила нейропластичності: правда й міфи про те, як тренувати мозок та поліпшувати пам'ять. *Громадське*. URL : <https://hromadske.ua/posts/sila-nejroplastichnosti-pravda-j-mifi-pro-te-yak-trenuvati-mozok-ta-polipshuvati-pamyat>
5. Ковальчук Г. Що таке нейропластичність та як вона допомагає зцілюватися: 6 способів підтримати здоров'я мозку й досягти стійкості. *Нова українська школа*. URL : <https://nus.org.ua/articles/shho-take-nejroplastichnist-ta-yak-vona-dopomagaye-ztsilyuvatysya-6-sposobiv-pidtrymaty-zdorov-ya-mozku-j-dosyagty-stijkosti/>
6. Ми – скульптори нашого мозку: наукові поради, які зроблять нас сильнішими та здоровішими. *Українська правда*. URL : <https://life.prawda.com.ua/health/2019/03/6/235934/>

## РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК

**Колеснікова А.В**

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*anna.kolesnikowa7741@gmail.com*

Сучасний світ зумовлює потребу виховувати інтелектуально розвинену особистість, здатну насамперед грамотно, аргументовано та переконливо доводити власну думку. Все це неможливо без розвитку когнітивної сфери особистості, що включає психічні пізнавальні процеси, такі, як відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, уяву, мислення. Які в результаті взаємодії роблять можливим отримання, переробку, зберігання та відтворення як сенсорної інформації, яка отримується із навколишнього світу, так і результатів здатності до творчого переосмислення тих даних, що накопичуються в процесі індивідуального розвитку.

Розвиток когнітивних навичок є важливим для успішного функціонування в сучасному світі, який постійно змінюється та вимагає від людини адаптивності та гнучкості.

Когнітивні навички – це психологічні процеси, що пов'язані зі сприйняттям, увагою, мисленням, пам'яттю та розумінням інформації. Ці навички є основою для успішної соціалізації, навчання та розвитку в сучасному світі. Когнітивні навички можна поділити на декілька груп (див. табл.1).

Вивчення когнітивних навичок є важливою галуззю наукового дослідження, яке поліпшує розвиток різних аспектів мислення та інтелектуальних здібностей людини. Експериментальні дані можуть використовуватися для розробки нових методів навчання та розвитку інноваційних технологій.

**Таблиця 1**

### **Групи когнітивних навичок**

<i>№п/п</i>	<i>Назва</i>	<i>Характеристика</i>
1.	Увага та концентрація	Здатність зосереджувати увагу на певних завданнях та ідеях, уникати розсіювання та забезпечувати продуктивність.
2.	Пам'ять	Здатність зберігати та відтворювати інформацію, включаючи короткотривалу та довготривалу пам'ять.
3.	Мислення та розуміння	Здатність аналізувати інформацію, розрізняти між суттєвим та

		несуттєвим, формулювати і розв'язувати проблеми, а також розвивати творчість та інтуїцію.
4.	Мовлення та комунікація	Здатність спілкуватися, використовуючи мовлення та інші форми комунікації, включаючи читання, письмо та слухання.
5.	Просторова уява та сприйняття	Здатність сприймати та розуміти просторові відносини, а також створювати та маніпулювати зображеннями у розумі.
6.	Екзекутивні функції	Здатність планувати, координувати та контролювати виконання завдань, а також регулювати свої емоції та поведінку.

Існує багато методів дослідження когнітивних навичок, які можуть використовуватися для вивчення різних аспектів інтелекту. Деякі з них включають:

1. Психологічні тести – вимірюють різні аспекти когнітивних навичок, такі як мовлення, сприйняття, увагу, пам'ять, логічне мислення та інші.

2. Нейроімеджинг – використовується для вивчення активності різних частин мозку в процесі виконання різних завдань, що дозволяє визначити, які частини мозку відповідають за різні когнітивні функції.

3. Дослідження поведінки – вивчають реакції людини на різні подразники та дії, що дозволяє визначити, які когнітивні навички використовуються в конкретних ситуаціях.

4. Інтерв'ю – використовується для вивчення способу мислення людини та її здатності до розв'язання проблем.

Взагалі, дослідження когнітивних навичок можуть бути використані для розуміння ефективності навчання, розвитку своїх здібностей, як можна покращити процеси навчання та розвитку тощо [1].

Когнітивні навички можна розвивати та вдосконалювати. Існує безліч способів розвитку когнітивних навичок, які можуть бути корисними для різних вікових груп. Для дітей, наприклад, грає важливу роль взаємодія з іншими людьми, яка розвиває їхні комунікативні та соціальні навички. Ігри з головоломками, конструюванням та малюванням також можуть бути корисними для розвитку просторової уяви та творчого мислення. Для дорослих, зокрема студентської молоді, важливо практикувати активне слухання, зосереджуватися на важливій інформації та розвивати пам'ять. Крім того, важливо практикувати розв'язування

проблем, прийняття рішень, що може допомогти покращити роботу мозку та збільшити його ефективність. Щодо старших людей, важливо вести здоровий спосіб життя, який включає регулярну фізичну активність, здорове харчування та сон. Також важливо практикувати розвивальні завдання, такі як розв'язування кросвордів, головоломок та ігор, які стимулюють роботу мозку та допомагають знизити ризик розвитку деменції та інших когнітивних проблем [2].

Пропонуємо вправи на розвиток когнітивних навичок, які можуть бути веселим та цікавим способом тренування уваги, сприйняття, пам'яті, логічного мислення тощо. Нижче подамо опис ігор на розвиток когнітивних навичок:

*Гра на розвиток уваги:* «Якщо ви бачите», де гравці повинні впізнати певні образи на картинках, що з'являються на екрані з коротким часовим інтервалом.

*Гра на розвиток пам'яті:* «Пам'ятайте послідовність», де гравці повинні запам'ятати послідовність об'єктів та повторити їх в правильному порядку.

*Гра на розвиток логічного мислення:* «Логічні головоломки», де гравці повинні розв'язувати складні логічні завдання, використовуючи різні типи мислення, такі як аналітичне, креативне та критичне мислення.

*Гра на розвиток сприйняття:* «Знайдіть відмінності», де гравці повинні знайти відмінності між двома подібними зображеннями.

*Гра на розвиток комунікативних навичок:* «Гра в слова», де гравці повинні по черзі називати слова з певної теми, використовуючи різні види мовлення, такі як описове, експресивне та інструктивне мовлення.

Пропоновані ігри можуть бути використані для розвитку різних когнітивних навичок у різних вікових групах, від дітей до дорослих. Вони можуть бути використані як в освітніх закладах так і вдома для підвищення мотивації до навчання та розвитку когнітивних навичок.

Отже, важливо зазначити, що розвиток когнітивних навичок може бути корисним не тільки для людей, які хочуть досягнути успіху в академічних або професійних сферах, але й для тих, хто прагне покращити свій рівень життя в цілому, зокрема, у підвищенні рівня здоров'я, задоволеності життям та гармонії взаємин зі світом навколо нас. Корисно вести здоровий спосіб життя, адже регулярна фізична активність, здорове харчування та достатній відпочинок можуть підвищити когнітивні навички.

Слід пам'ятати, що розвиток когнітивних навичок – це ключ до високих досягнень.

### **Список використаної літератури:**

1. Когнітивні здібності – що це таке, як їх розвинути? URL: <https://pyrogiv.kiev.ua/kognitivni-zdibnosti-shho-ce-take/>

2. Калюжна, Є.М. Когнітивна модель психологічної допомоги особистості. Інноваційні пріоритети розвитку наукових знань: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. 27-28 березня 2020 р. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 96-98.

## **ПРАКСІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД В СИСТЕМІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

**Кононенко О.І.**

*Одеський національний університет імені І.І.Мечникова*  
o.kononenko@onu.edu.ua

Праксеологічний підхід є практико-орієнтованим підходом реалізації освітнього процесу для забезпечення його якості та конкурентоспроможності в сучасних умовах.

Праксеологія – це наука, яка встановлює норми, принципи та закони ефективної діяльності, продуктивної роботи, результативності праці. Появу та становлення цієї галузі знань розглядають як розвиток ідеї ефективної, раціональної й у підсумку досконалої діяльності людей [3].

Головне завдання праксеологічного підходу у процесі підготовки майбутніх психологів – вивчення й упровадження необхідного знання для здійснення ефективної діяльності, а також цінностей і змісту, цілей, дій, процедур, результатів та відповідної корекції. Н. Сацков вважав, що, реалізація праксеологічного підходу ґрунтується на інтеграції знання і діяльності як специфічної форми активного ставлення до навколишнього середовища, змістом якого є певні зміни та перетворення, тобто вміння, цільовідповідність, дія. Дві величини – знання й ефективна діяльність – є основою праксеологічного підходу як цілеспрямованої системи сукупності принципів, що визначають загальну мету та стратегію орієнтованих праксеологічних дій і показують, як знання перетворюється в безпосередню продуктивну силу [4].

Праксеологічний підхід передбачає ретельну підготовку планування й проектування професійної діяльності та до здійснення дій. Проектування полягає в обдумуванні дій,

очікуваних продуктів і результатів з позицій певних умов, необхідних для їх виконання і отримання[1].

Застосування праксеологічного підходу передбачає обґрунтування технологічних аспектів формування компетентності та професійних якостей студентів. Для цього вченими використовується відома коучингова техніка GROW, автором якої є британський бізнес-тренер Дж. Уїтмор. Назва техніки є акронімом (grow англ. – зростання) чотирьох англійських слів: Goal (мета – ранжування цілей за важливістю та терміновістю, на ближню і довгострокову перспективу); Reality (реальність – орієнтація щодо поточних обставин); Options/Opportunity (вибір – стратегія і альтернативні варіанти дій); Will/What Next (воля – вимоги, раціональний вибір: що робити, як, хто це буде робити)[5].

В основі техніки лежить певна послідовність постановки ефективних питань. Спочатку з'ясовується мета, до якої прагне студент. Постановка мети також має свою технологію, яка позначається акронімом SMART (англ. – розумний, кмітливий). Елементи цієї аббревіатури утворені першими літерами англійських слів, які являють собою певні правила постановки мети: конкретність (specific); вимірність (measurable); досяжність (attainable); релевантність (relevant); обмеженість конкретним терміном (time-bounded). Конкретність мети забезпечується пошуком відповідей на питання: «В якому напрямку ми хочемо працювати? Чого ми хочемо досягти? Яка наша довгострокова мета?». Вимірність передбачає наявність критеріїв і показників (вимірювачів), які дозволили б визначити, чи досягнута поставлена мета, і якою мірою. Досяжність мети визначається з урахуванням рівня підготовленості та особистісних ресурсів студента. Йдеться про принцип установки планки мети. Сутність принципу полягає в тому, щоб мета забезпечувала мобілізацію сил студента, виводила його з зони комфорту і переводила в зону розвитку. З іншого боку, мета не повинна бути завищеною, інакше це може привести до фрустрації і зниження зусиль. Релевантність мети означає її узгодженість і співвідношення з іншими цілями і завданнями студента (життєвими, особистими, сімейними і тощо). Обов'язковим елементом постановки мети є її обмеження за часом. Наступним етапом техніки GROW є аналіз реальної ситуації, в якій знаходиться студент, які особисті ресурси має. Третій етап – визначення варіантів дій, які може обрати студент для досягнення поставленої мети: «Що може допомогти нам у вирішенні поставленого завдання? Яким способом ми будемо діяти?». Завершує техніку GROW група питань на стимулювання волі до дії:

«Що допоможе досягти мети? Наскільки сильним є мотив? Якою є самоорганізація і чи правильно ми управляємо часом для досягнення мети?»

Техніка GROW використовується для оцінки належного структурування власних роздумів про розвиток, досягнення цілей і рішення проблем, отже, для управління цим процесом ефективніше.

Втілення функцій праксеологічного підходу у систему підготовки майбутніх психологів, сприяє реалізації головних його характеристик, таких як ефективність, що передбачає досягнення планованого результату з найменшими ресурсними витратами та результативність, що вказує на співвідношення поставленої мети й досягнутого результату. Власне ефективність досягнень та результативність засвідчують якісні показники професійної підготовки майбутніх психологів. В умовах праксеологічного підходу уможлиблюється організація психолого-педагогічної, методичної діяльності майбутніх психологів позиції результативності (відповідність окресленій меті) та доцільності; продуктивності, осмисленості й раціональності; правильності, точності, адекватності, максимального наближення до заданого зразка – норми, уникнення непередбачених наслідків і непотрібних додаткових включень; надійності, об'єктивності, послідовності [2].

Таким чином, застосування праксеологічного підходу, а саме врахування досвіду здобувача вищої освіти в процесі набуття ним фаховим знань, умінь та навичок, установки на самовдосконалення та усвідомлення власних цінностей та проектування індивідуальної траєкторії розвитку та набуття фахових компетенцій здобувача дає можливість успішно та ефективно реалізовуватися як фахівець та особистісно розвиватися, що свідчить про якість системи вищої освіти.

### **Список використаної літератури:**

1. Полещук В. А. Практиологічний підхід як інноваційна основа вдосконалення професійної підготовки майбутніх соціальних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Педагогіка, соціальна робота"*. 2014 Випуск 32. С. 148-150.
2. Проварова Є. М. Теорія і практика методичної підготовки майбутнього вчителя музики на засадах праксеологічного підходу : дис. д-ра пед. наук: 13.00.02. Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018.502 с.

3. Романовська Л.І. Праксеологічний підхід: теоретико-методологічні аспекти. *Теорія і методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка*. Випуск 25. Т. 2. 2020 С. 157-161.

4. Сацков Н. Я. Практический менеджмент. Методы и приемы деятельности руководителя»: ИКФ «Сталкер»; Донецк; 1998.

5. Шевчук О., Шевчук С. Праксеологічний підхід щодо формування у майбутніх психологів компетенцій культури міжособистісних стосунків. *Науковий вісник МНУ ІМЕНІ В. О. Сухомлинського. Психологічні науки* . 2015. №1(16) С. 240-245.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У ПЕДАГАГІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАСАДАХ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ**

**Коренева І.М.**

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка  
i.koreneva74@gmail.com*

В Україні поступово поширюється розуміння необхідності переходу до сталого розвитку суспільства та впровадження освіти для сталого розвитку. Метою сучасної освіти визнано розвиток особистості для забезпечення сталого розвитку суспільства [0; 0]. З огляду на це підготовка вчителів на засадах сталого розвитку, готових здійснювати управління сталим розвитком на рівні своєї професійної діяльності, є актуальною.

Особливого значення в реалізації функцій освіти для сталого розвитку набуває професійна підготовка вчителів біології, адже вони покликані формувати в учнів природничо-наукову картину світу, розкривати різноманіття причинно-наслідкових зв'язків у системі «Природа – Суспільство», виховувати молодь на екоетичних принципах, забезпечувати екологічну освіту і виховання молоді тощо. Учителі біології відповідно до специфіки своєї професійної підготовки та особливостей навчального предмета, що викладають, достатньо ознайомлені з концепцією сталого розвитку. Отже, вони мають стати одними з перших агентів суспільних змін у напрямі до сталості, забезпечити передумови коеволюційного розвитку суспільства та біосфери шляхом підготовки молодого покоління та реалізації функцій освіти для сталого розвитку.

Результативність професійної підготовки майбутніх учителів біології значною мірою визначається сукупністю умов, у яких вона здійснюється. З огляду на це набуває актуальності аналіз сутності,

значення і місця педагогічних умов у підготовці майбутніх учителів біології на засадах сталого розвитку.

Навчання в ЗВО органічно поєднане з процесом виховання, сутність якого у формуванні особистості та забезпеченні її соціалізації. Однією із значущих педагогічних умов формування професійної компетентності вчителя біології на засадах сталого розвитку є підтримка процесу навчання системою виховної роботи в університеті. Виокремлення такої педагогічної умови зумовлено необхідністю формування особистісного компонента професійної компетентності, що визначається сукупністю особистісних характеристик майбутнього вчителя біології, які впливатимуть на результативність професійної діяльності на принципах освіти для сталого розвитку. Складниками цього компонента є система цінностей особистості, мотивація діяльності з просування ОСР і такі особистісні якості, як відповідальність, толерантність, емпатійність, що виявляються в рефлексії та професійній активності, небайдужості тощо [0].

Виховання в педагогічній системі має місце не тільки в процесі співпраці педагогів і студентів, а й під час міжособистісної взаємодії майбутніх учителів біології як само- та взаємовиховання за умови їхньої ініціативи. У процесі підготовки фахівців на засадах сталого розвитку наскрізне виховання виконує дві функції: забезпечує формування особистісного компонента професійної компетентності вчителя біології та впорядковує всі аспекти впливу на студента.

Результативність виховного впливу залежить від відповідності цілям педагогічної системи, урахування індивідуальних психологічних особливостей здобувачів, а також від добору такого змісту й методів виховання, що сприяють актуалізації процесів саморозвитку й самовиховання особистості. Зміст і методи виховної роботи зі студентами-першокурсниками є відмінними від таких зі студентами старших курсів. Загалом до послуг педагогів має бути залучений увесь арсенал методів виховання, що дозволить системно й цілеспрямовано здійснювати педагогічний вплив і забезпечити формування ЗРПСР. В організації системи виховної роботи надається перевага дискусійним методам формування свідомості особистості та методу особистого прикладу. Серед методів організації діяльності та формування досвіду позитивної поведінки в педагогічній системі переважає створення виховуючих ситуацій і педагогічна вимога (педагогічний вплив на свідомість студента з метою спонукання його до позитивної діяльності або гальмування його негативних дій і вчинків). Змагання й заохочення

є головними серед групи методів стимулювання діяльності й поведінки.

Система виховної роботи з майбутніми вчителями біології має змістово відображати контент сталого розвитку та освіти для сталого розвитку, містити таку цілеспрямовану діяльність, як:

- робота куратора (тьютора) академічної групи;
- виховні впливи науково-педагогічних працівників під час організації освітнього процесу;

- діяльність студентського самоврядування (на рівні академічної групи, спеціальності та факультету (університету)).

Отже, система виховної роботи, до якої залучаються майбутні вчителі біології, має відображати контент ОСР.

### **Список використаної літератури:**

1. Коренева І.М. Система підготовки майбутніх учителів біології до реалізації функцій освіти для сталого розвитку: монографія. Суми, 2019. 526 с.

2. Про вищу освіту. Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII // База даних «Законодавство України» / ВР України. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 20.05.2023).

3. Про освіту. Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII// База даних «Законодавство України» / ВР України URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 12.05.2023).

## **МЕДІЙНА ОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ**

**Корніяка О.М.**

*Інститут психології імені Г.С. Костюка*

*НАПН України*

*[olga.korniyaka@gmail.com](mailto:olga.korniyaka@gmail.com);*

**Крилова-Грек Ю.М.**

*Києво-Могилянська Академія*

*[yulgrek@ukr.net](mailto:yulgrek@ukr.net)*

Нинішній кризовий стан суспільства і невпинний розвиток цифрових технологій призвели до нових викликів у сфері сприймання, аналізу, засвоєння та використання інформації. Вони істотно ускладнили, а в окремих випадках зробили неможливим, процес отримання правдивої, а не маніпулятивної інформації. В цих умовах новий підхід до вирішення питання інформаційно-

психологічної безпеки медіа-простору пов'язаний передусім з потребою всебічного сприяння розвитку в особистості психологічної стійкості до негативних інформаційно-комунікативних впливів.

Одним з найбільш ефективних інструментів вироблення психологічної стійкості виступає медійно-інформаційна освіченість особистості. Це і зумовило *мету* дослідження: аналіз специфіки медійно-інформаційної грамотності та особливостей її набуття медіафахівцями і широким колом споживачів контенту, створення спеціального курсу для досягнення інформаційно-психологічної безпеки в медіа-просторі.

Поза тим інформація, що інтенсивно передається через різноманітні засоби комунікації, справляє істотний вплив на світогляд, свідомість та поведінку людей. До того з розвитком технологій і зміною способів подання інформації вплив продуктів комунікативної діяльності медіафахівця починає охоплювати дедалі ширші верстви населення, безпосередньо позначаючись на їх критичному мисленні та когнітивних процесах. Зрештою, нові технології у медіакомунікації, згідно з твердженням М. Маклюена, починають впливати на «весь психічний та соціальний комплекс» споживачів інформації [7].

У зв'язку з цим однією з найважливіших складових системи контролю за інформаційною та психологічною безпекою у сфері медіа стає медійно-інформаційна освіта. Така освіта дає змогу сформувати у особистості здатність до повноцінної орієнтації в сучасному інформаційно-комунікативному просторі, виробити у неї почуття соціальної й професійної відповідальності, озброїти вмінням свідомого використання інформаційно-комунікативних технологій, забезпечити психологічну готовність і здатність до протидії маніпулятивним впливам та дезінформації.

**Основні результати дослідження.** Як показало дослідження, науковці акцентують увагу передусім на медійно-інформаційній грамотності як ефективному інструменті інформаційно-психологічної безпеки особистості в медіа-просторі. В концепцію медійно-інформаційної освіти вони включили широкий спектр знань, вмінь, навичок і якостей, необхідних у сучасному світі як медіапрофесіоналам, так і широкому колу споживачів медійного контенту. Така освіта пов'язана з самоконтролем, саморегуляцією та самоактуалізацією особистості. Безпосередньо ж від медіафахівців вона вимагає постійного вдосконалення та рефлексії для підтримання гідного професійного рівня і запобігання професійній деформації.

Психологічна складова медіаосвіти має на меті оволодіння особистістю навичками аналітичного та критичного мислення, вмінням аналізувати та адекватно оцінювати інформацію, спроможністю до регулювання своєї емоційно-почуттєвої сфери, а також здатністю визначати інтенції, цілі та завдання автора публікації й розуміти способи його впливу на споживача медіапродукції.

Освіта у сфері медійно-інформаційної грамотності, як засвідчило дослідження, пов'язана з формуванням у особистості *медіакомпетентності* – сукупності відповідних мотивів, знань та вмінь. Сформованість цих складових О.В. Федоров (2009) радить оцінювати за такими показниками, як мотиваційний, інформаційний, контактний, інтерпретаційний, діяльнісний і креативний. На думку дослідника, їхня сформованість сприяє критичному сприйманню, адекватній оцінці та аналізу інформації, а також створенню медіатекстів. У свою чергу, П. Вінтерхофф-Шпурк (2007), котрий є одним з дослідників медіапсихології, зосереджує особливо пильну увагу на технічних аспектах інформаційної компетентності. До них він відносить такі здатності споживача контенту, як вміння користуватися спеціальними програмами, володіння навичками програмування, свідоме користування ІКТ – інформаційно-комунікативними технологіями [9].

При цьому і дослідники, і представники міжнародних організацій вказують на незалежність кожної зі сфер медіаосвіченості, розрізняючи медійну, інфо- і кіберграмотність [1; 2; 3; 4; 8].

Відтак, *медіаграмотність* покликана сформувати у особистості уявлення про особливості роботи медіа і вплив на них зовнішніх умов, а також про специфіку вмінь та навичок в оцінюванні контенту і розумінні зовнішніх факторів, які впливають на його створення (Carolyn W.; Alton G.; Ramon T.; Kwame A.; Chi-Kim Ch., 2011). Медіаграмотність передбачає не тільки інтерпретацію, а й відповідальне створення медіапродукції, розвиток навичок критичного мислення, вміння формулювати проблеми та ставити запитання [3].

*Інформаційна грамотність* розуміється (згідно з дослідженнями Byerly G.; Brodie C., 1999) як здатність віднаходити, критично оцінювати, відбирати та опрацьовувати інформацію, як знання того, які інструменти слід використовувати для перевірки зібраних даних [1].

*Кіберграмотність* дає змогу комплексно підійти до питання перевірки, аналізу та захисту інформації. Вона означає (за Gurak L.J., 2001) володіння особистістю навичками безпечного користування ресурсами Інтернету, розрізнення надійних та ненадійних джерел, протидію атакам соціальних інженерів, вміння захистити персональні дані й закрити інформацію тощо [2].

Звідси бути медійно- й інформаційно грамотним для медіафахівця або споживача контенту означає володіти когнітивними та практичними навичками, які дають змогу віднаходити релевантну інформацію, критично її оцінювати та передавати аудиторії відповідно до принципів етики.

Зауважимо також, що медіакомпетентність особистості так само поділяється на медійну, інформаційну та кібернетичну (безпечність користування ІКТ).

У своїх пошуках ефективного засобу забезпечення медійно-інформаційної грамотності споживачів медіапродукції науковці акцентують увагу, як вже зазначалося, здебільшого на медійно-інформаційній освіті спеціалістів медіа. З цією метою вони пропонують для освітньо-професійної підготовки майбутніх фахівців у медійній сфері, а подекуди і для навчання споживачів медійного контенту, спеціалізовані курси, тренінги, семінари.

Однак у складних умовах нинішньої «гібридної війни» потенціалу наявних медійно-освітніх заходів, як показала практика, вже недостатньо для повноцінного вирішення питання підвищення професійного рівня сучасних медіафахівців – особливо студентів, які мають бути висококомпетентними працівниками медіа-сфери. Це повною мірою стосується й масової аудиторії споживачів контенту, медійної компетентності яких часто не вистачає для всебічного опрацювання ними різноманітної інформації, що надходить звідусіль, для ефективної протидії маніпулятивним медійно-інформаційним впливам ворожої пропаганди.

Зважаючи на цю обставину, нами створено курс медійно-інформаційної освіти для медіафахівців і масових споживачів медіапродукції з метою їх повноцінної орієнтації в сучасному інформаційно-комунікативному просторі й ефективної протидії дезінформації [5; 6].

Цей курс має на меті:

- по-перше, формування компетентності у сфері медійної, інформаційної та кіберграмотності й у медіапрофесіоналів, й у пересічних споживачів контенту та блогерів, тобто поширення просвітницьких заходів на більш широку аудиторію;

- по-друге, включення до курсу з медіаграмотності основ

психолінгвістичного аналізу матеріалів для адекватної оцінки медіатекстів, розвитку в особистості когнітивних здібностей, що є підґрунтям для формування у неї психологічної стійкості до маніпулятивної та іншої негативної інформації;

- по-третє, вироблення в особистості кіберграмотності на основі опрацювання гуманітарних аспектів кібербезпеки, розвитку вміння користуватися спеціальними програмами, опанування навичок програмування, свідомого користування інформаційно-комунікативними технологіями тощо.

- нарешті, цілеспрямоване становлення «комунікативної особистості». Це поняття передбачає не тільки поглиблення у суб'єкта комунікативної компетентності через набуття певних якостей, опанування необхідного набору професійних знань, вмінь та навичок, а й формування психологічної готовності до повноцінної реалізації себе у професії.

У зв'язку з останнім положенням зазначимо, що психологічна готовність медіафахівця до професійної діяльності включає її психологічні, лінгвістичні, соціальні та організаційні аспекти. Це утворення об'єднує (відповідно до досліджень Б.А. Душкова, Б.А. Смирнова, А.В. Корольова, 2005) інтерес до діяльності, потребу в досягненні результатів (мотивація), розуміння функціональних обов'язків та завдань, усвідомлення значення фахової діяльності в суспільстві, самоконтроль (емоційно-вольовий аспект), почуття професійної й соціальної відповідальності. Всі названі складові психологічної готовності медіафахівця до професійної діяльності можуть бути набуті ним завдяки цілеспрямованому навчання медійно-інформаційної грамотності та подальшій практиці.

Наголосимо, що в дослідженні психологічну готовність майбутнього медіафахівця до професійної діяльності, а відтак, і до протидії маніпулятивним інформаційно-комунікативним впливам розглядаємо в межах діяльнісного підходу. Психологічна готовність виробляється й у взаємозв'язку з такими його індивідуальними особливостями, як мотиваційна, когнітивна, інформаційно-технічна, комунікативна, емоційно-вольова та морально-етична компетентності спільно з медійно-інформаційною грамотністю. Володіння медіафахівцем всіма цими компетентностями необхідне для формування у нього *стійкої* психологічної готовності до протидії негативним впливам.

Навчальний курс із формування медійно-інформаційної грамотності в особистості збалансовано поєднує теоретичний матеріал з практичними заняттями. До того в процесі виконання практичних завдань учасник занять, будучи об'єктом впливу

медіафахівця, дістає змогу стати на місце суб'єкта впливу – автора тексту, зрозуміти технологію створення публікації. Така зміна ролі дає можливість зрозуміти мотиви, цілі і завдання, які впливають на вибір медіафахівцем інструментів (лінгвістичних та нелінгвістичних засобів), за допомогою яких створюється медіатекст. Це сприяє також розвитку у читача (чи майбутнього автора медіатекстів) здатності більш кваліфіковано оцінювати тексти в інформаційному полі, зрозуміти прийоми, які використовуються певною категорією авторів для маніпуляції свідомістю масової аудиторії, для поширення мови ворожнечі та дезінформації (див. детальніше: Kruger, Justin; Dunning, David, 1999).

Слід зважати і на ту обставину, що в процесі навчання додержання балансу в засвоєнні особистістю різних аспектів медіакомпетентності має поєднуватись із заходами зі стабілізації її емоційно-почуттєвої сфери.

Реалізація на практиці всіх названих заходів сприятиме підвищенню інформаційно-психологічної стійкості особистості до негативних медіавпливів: зокрема, розвитку її критичного мислення, адекватній оцінці медіаконтенту, професійному створенню медіатекстів та компетентному аналізу особливостей діяльності сучасних медіа.

В результаті дослідження ми дійшли **висновку**, що медійно-інформаційна освіта є ефективним (психолінгвістичним за характером) інструментом підвищення кваліфікації медіафахівців, студентів і широкого кола споживачів контенту. В цілому ж освітньо-професійне навчання, яке має супроводжуватися урахуванням нагальних суспільних викликів, сприятиме:

- розширенню доступу масових споживачів медіапродукції до інформаційних ресурсів через озброєння їх корисними знаннями та вміннями;
- дасть змогу поглибити психологічну стійкість до маніпулятивних інформаційно-комунікативних впливів;
- дозволить актуалізувати психологічну готовність до критичного сприймання та осмислення інформації, виробити здатність до протидії дезінформації та мові ворожнечі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Byerly, G.; Brodie, C. (1999). *Information Literacy Skills Models: Defining the Choices*. In Stripling, Barbara, K. *Learning and Libraries in an Information Age*, 54-82. Principles and Practice. Littleton: Libraries Unlimited.
2. Gurak, L.J. (2001). *Cyberliteracy: Navigating the Internet with Awareness*. Yale University Press. USA.

3. Marchis, I.; Ciascai, L.; Costa, V. (2008). *Iintercultural and mediaeducation in teaching practice. An example of good practice. Act a Didactica Napocensia. Vol.1, #2.*  
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1052284.pdf>
4. Kruger, Justin; Dunning, David (1999). *Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments.* Journal of Personality and Social Psychology. **77** (6). P. 1121–34. PMID 10626367. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1121.
5. Krylova-Grek, Yu. (2019). *Psycholinguistic Aspects of Humanitarian Component of Cybersecurity.* Psycholinguistics, 26(1), 199-215.  
<https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-26-1-199-215>
6. Krylova-Grek Yu. (2019). *Advanced Information Technology Tools for Media and Information Literacy Training.* In: *Proceedings of the 15th International Conference on ICT in Education, Research and Industrial Applications. Integration, Harmonization and Knowledge Transfer. 2 (2393), 229-40.*
7. McLuhan, M. (1951). *The Mechanical Bride: Folklore of Industrial Man.* N.Y.: The Vanguard Press.
8. UNESCO, (2013). *Global Media and Information Literacy Assessment Framework: Country Readiness and Competencies.* Retrieved from the United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization website  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000224655/PDF/224655eng.pdf.multi>
9. Winterhoff-Spurk, P. (2007). *Mediapsihologiya. Osnovnye principy.* Kharkiv, Humanitarian University Press [in Ukrainian].

## **РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ ГАЛУЗІ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Костіна В.В.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди  
vkostina2014@gmail.com*

Найважливішою умовою успішного розвитку держави є надання якісних освітніх послуг, які є основою для підготовки дітей та молоді до забезпечення її майбутнього процвітання. Як зазначено у висновках експертів ЮНІСЕФ, «війна в Україні призвела до руйнівних наслідків для дітей у таких масштабах і темпах, яких не було з часів Другої світової. російський напад на Україну створив безпосередню та зростаючу загрозу життю й добробуту 7,5 млн українських дітей. Унаслідок військових дій 3 млн дітей в Україні та понад 2,2 млн дітей у країнах, які приймають українських біженців, потребують невідкладної гуманітарної допомоги... Система освіти

України опинилася в нових реаліях функціонування» [6, с. 12-13]. Враховуючи вищезазначене, зросла суспільна потреба у формуванні професійної компетентності майбутніх фахівців соціальної галузі до виконання професійних завдань в умовах нових соціальних викликів взагалі та здійснення соціально-виховних впливів, які дозволяють організовувати якісне, змістовне дозвілля дітей та молоді в умовах воєнного стану, зокрема, що зумовило необхідність її вирішення та визначило мету дослідження – виокремлення складників професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної галузі до організації дозвілля дітей та молоді в умовах воєнного стану.

М. Барахтян виділяє такі особливості професійної діяльності соціального педагога з вихованцями в культурно-дозвілєвій роботі [1]: має нерегламентований характер; засобами виховання є мистецтво та художня творчість. Тому, для якісної організації змістовного дозвілля дітей та молоді в умовах різних закладів освіти фахівці соціальної галузі мають бути обізнаними з питань організації культурно-збагачувальної анімаційної взаємодії, а також розвитку творчості. Аналіз наукових досліджень дозволив виявити такі об'єктивні умови розвитку педагогічної творчості [4, с. 326]: 1) позитивний емоційно-психологічний клімат у колективі; 2) рівень розвитку наукового знання в психолого-педагогічній і спеціальній сферах; 3) наявність адекватних засобів навчання і виховання; 4) наукова обґрунтованість методичних рекомендацій і установок; 5) матеріально-технічне обладнання педагогічного процесу; 6) наявність суспільно - необхідного часу. Отже, вважаємо необхідним у професійній підготовці майбутніх фахівців соціальної галузі приділяти належну увагу реалізації цих шести умов, з метою забезпечення її успіху, а найважливішим результатом сформованості їхньої професійної компетентності розглядаємо розвиток творчості у підготовці та представленні ними результатів власних напрацювань і ступінь готовності цих наробок до використання у процесі соціального виховання дітей та молоді під час організації їхнього якісного дозвілля.

Як зазначає О. Зеленська, «школа має стати місцем, де виховується здорове та компетентне покоління...» [5]. За сприяння першої леді О. Зеленської в Україні з 23 травня 2022 року розпочато впровадження Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, з метою подолання наслідків травмуючих подій, в яких опинилося населення України в умовах війни та розвитку потенціалу стресостійкості особистості. Враховуючи вищезазначене, важливим аспектом у підготовці

майбутніх фахівців соціальної галузі до роботи з організації дозвілля дітей та молоді в умовах воєнного стану нами визначено необхідність приділення належної уваги збереженню та зміцненню їхнього психічного здоров'я та надання психосоціальної підтримки, що сприятиме формуванню важливої особистісної риси – резиліентності, яка допоможе краще підготуватися до надання соціальної допомоги дітям та молоді в умовах надзвичайних ситуацій та нових соціальних ризиків. З цією метою нами розроблено комплекс засобів підготовки майбутніх соціальних працівників, що передбачає розвиток у них когнітивного, діяльнісного та особистісно-мотиваційного складників готовності до здійснення відповідної діяльності [3].

Важливими напрямками соціального виховання дітей та молоді в умовах воєнного стану виділяють такі [2]: психологічну та емоційну підтримку учнів; навчання правил поведінки в умовах воєнного стану; національно-патріотичне виховання; розвиток критичного мислення та медіаграмотності; адаптацію та підтримку учнів-ВПО, - що є підґрунтям у створенні захисного освітнього простору, який сприяє збереженню та розвитку майбутнього потенціалу нації в цих складних умовах.

На основі аналізу наукової літератури та власного практичного досвіду реалізації волонтерських ініціатив, що спрямовано на створення соціально-виховного підтримуючого простору, який сприяє розвитку соціальності дітей та молоді з числа вразливих контингентів на базах партнерської з закладом вищої освіти мережі соціальних інституцій, нами виокремлено такі важливі характеристики майбутніх фахівців соціальної галузі для організації змістовного дозвілля: вміння сугестивного вербального впливу на аудиторію; акторські вміння; лідерські якості; вміння продуктивної роботи в команді; ініціативність та креативність особистості; розвинені вольові якості; толерантність; розвинений емоційний інтелект тощо. Усі перелічені характеристики поступово розвиваються у майбутніх фахівців соціальної галузі в процесі роботи у творчому колективі студентського наукового товариства (СНТ) під час підготовки до тематичних подій впродовж навчального року. Діяльність СНТ спрямована у двох напрямках (наукові дослідження та волонтерська робота на базах партнерської з закладом вищої освіти мережі соціальних інституцій), що дозволяє майбутнім фахівцям не тільки представити власні теоретичні напрацювання та розробки з вирішення певних актуальних соціально-педагогічних проблем, а й апробувати ці нароби в практичній діяльності з дітьми та

молоддю, й набути певного практичного досвіду у визначеному напрямі.

Під час організації соціально-виховних та професійно-орієнтованих заходів упродовж цього складного навчального року, що проходив в умовах воєнного стану та потребував пошуку нових способів та засобів взаємодії як з вразливими контингентами так і зі здобувачами вищої освіти-майбутніми фахівцями в процесі їхньої професійної підготовки, ми створювали збагачений творчими ідеями віртуальний простір за допомогою використання такого нового методичного забезпечення як: віртуальні застосунки освітніх платформ для організації якісної комунікації та ігрової взаємодії (Google classroom, Kahoot, Classtime, MOODLE та ін.); віртуальні ресурси для підготовки яскравого, привабливого контенту (Padlet, Conceptboard, Paint, Canva та ін.); віртуальні платформи для організації соціально-виховних заходів (Zoom; Google Meet; Viber; Telegram); додаткові віртуальні канали для підбору матеріалу та організації соціально-виховної комунікації, спрямованої на розвиток патріотичних почуттів та любові до Батьківщини («Книга-мандрівка. Україна»; «Казки українською»; «Казкарик»; «Вишиванчик»; «Novator film» та ін.); віртуальні ресурси для підвищення професійних компетентностей здобувачів вищої освіти (Prometheus; EdEra; тощо).

Узагальнення досвіду організації соціально-виховних заходів, проведених з дітьми та молоддю в умовах воєнного стану дозволило виокремити цікаві для організації якісного дозвілля методи та засоби: театралізації з використанням сюжетів народних казок, байок, легенд, оповідань; майстер-класи з виготовлення поробок з використанням народних ремесл; рухливо-музичні релаксаційні композиції з використанням народного фольклору; ігри та вікторини з соціально-виховуючим змістом тощо.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка навчально-методичного забезпечення для підготовки майбутніх фахівців соціальної галузі до організації змістовного дозвілля вразливих категорій населення в умовах воєнного стану у спеціалізованих соціальних інституціях, що надають соціально-реабілітаційні послуги.

### **Список використаної літератури:**

1. Баряхтян М. Специфіка творчої професійної діяльності соціального педагога. *Освіта в Україні. Освіта.UA*. 24.09.2008. URL: <https://osvita.ua/school/method/upbring/1092/#>: (дата звернення: 20.04.2023).

2. Виховна робота в умовах війни: важливі аспекти. Освітній проєкт «На урок». <https://naurok.com.ua/post/vihovna-robota-v-umovah-viyni-vazhlyvi-aspekti> (дата звернення: 10.05.2023).

3. Костіна В. Розвиток резильєнтності фахівців соціальної галузі у роботі з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами в умовах військового стану. *Соціальна робота: виклики сьогодення*: Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. О. В. Сороки, С. М. Калаур, Г. В. Лещук. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2022. 156 с.

4. Михайлишин Р. Педагогічна творчість – компонент фахової підготовки сучасного педагога. *Педагогічна освіта і наука в умовах класичного університету: традиції, проблеми, перспективи: у 3-х томах*: зб. наук. пр.: у 3 т. / ЛНУ імені Івана Франка. Львів, 2013. Т. 1: Педагогічна думка, освіта, персоналії: теоретичний, історичний, компаративістський підходи / за ред. М. Євтуха, Д. Герцюка, К. Шмида. С. 319–329. URL: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/periodic/pedos3t/tom1/34\\_mykhailyshyn.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/periodic/pedos3t/tom1/34_mykhailyshyn.pdf) (дата звернення: 20.04.2023).

5. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Науково-методичний збірник / за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.

6. Шкарлет С. та ін. Освіта України в умовах воєнного стану: Інформаційно-аналітичний збірник. Київ: Інститут освітньої аналітики. 2022. 358 с.

## **МЕЖОВИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ**

**Криворучко М.А.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
kmarusia21@gmail.com*

Для людини з розладом особистості особливості повсякденного життя, які більшість людей сприймає як належне, можуть стати викликом. Коли людина має розлад особистості, їй стає важче реагувати на зміни та вимоги життя, а також формувати та підтримувати стосунки з іншими. Такі переживання можуть призвести до стресу та соціальної ізоляції, підвищити ризик депресії та інших проблем з психічним здоров'ям [4]. Межовий розлад особистості характеризується підвищеною чутливістю до неприйняття та, як наслідок, нестабільністю міжособистісних стосунків, самооцінки, афектів і поведінки. Визначено, що пацієнти з межовим розладом особистості використовують великі ресурси для лікування та мають підвищену захворюваність і смертність.

Можливо, це є причиною того, чому межовий розлад особистості досліджується ширше, ніж інші розлади особистості. Межовий розлад особистості має багатофакторну етіологію. Є генетична схильність. Дослідження показують, що спадковість становить понад 50%. Фактори навколишнього середовища, які, як було визначено, сприяють розвитку межового розладу особистості, включають передусім погане поводження в дитинстві (фізичне, сексуальне чи зневажливе ставлення), яке спостерігається у 70% людей із МРО, а також розлуку з матір'ю, погану прив'язаність до матері, зловживання батьками психоактивних речовин та серйозну психопатологію у батьків. Також, вважається, що певні відмінності мозку є причиною розладу. Коли певні хімічні речовини мозку, відповідальні за регулювання настрою, не функціонують належним чином, у деяких областях мозку відбуваються зміни. Це пов'язано з агресією, труднощами з регуляцією деструктивних потягів і депресією. Не було виявлено істотної різниці в частоті межового розладу особистості між жінками та чоловіками, однак у клінічних умовах співвідношення жінок і чоловіків було 3:1. Ці дослідження поставили під сумнів попередні повідомлення про те, що межовий розлад особистості був більш поширеним серед жінок. Доведено, що пацієнти з межовим розладом особистості мають високий рівень супутніх розладів: розлади настрою від 80% до 96%; тривожні розлади 88%; зловживання психоактивними речовинами 64%; розлади харчової поведінки 53%; синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) від 10% до 30%; біполярний розлад 15%; соматоформні розлади 10% [1].

МРО асоціюється з різними негативними наслідками, включаючи низький професійний та освітній рівень, відсутність тривалих стосунків, посилення конфліктів між партнерами, схильність до сексуального ризику, низький рівень соціальної підтримки, низьку задоволеність життям. Люди з межовим розладом особистості борються з саморегуляцією. Саморегуляція – це здатність керувати емоціями, думками та поведінкою таким чином, щоб мати позитивні результати, як-от самооцінка та хороші стосунки. Людина з межовим розладом може швидко закохатися і припустити, що інша людина зробить її щасливою. Як правило, це призводить до того, що людина відчуває біль і розчарування, і може ще більше посилити емоційні коливання. Люди з цим захворюванням можуть мати ідеальні або жахливі стосунки зі швидкими змінами у сприйнятті внаслідок гніву, ненависті та знецінення. Людина з цим захворюванням часто відчуває нестабільний настрій і емоції. Дрібниці, які не мають великого

значення для інших, наприклад, хтось не відчинив вам двері або зустрів з новим другом, можуть бути або дуже хвилюючими, або розчаровувати. Багато хто з цим станом може бути щасливим в одну мить, а наступного – надзвичайно сумним. Їхні настрої також дуже інтенсивні та непередбачувані за часом. Вони можуть тривати від кількох хвилин до кількох годин або довше.

Офіційний діагноз підтверджується коли у людини є п'ять або більше пов'язаних симптомів. Ці симптоми є бути постійними та впливають на різні аспекти життя. Люди з МРО можуть швидко наповнитися гнівом, хоча цей гнів не завжди може бути спрямований назовні та може призвести до самоушкодження. Іноді людина може злитися на себе, а не на когось чи щось інше. Самоушкодження – це ризикована поведінка, яка може змусити людину почуватися добре в момент страждання. Багато людей з МРО часто займаються самоушкодженнями, думають про самогубство, спричиняють суїцидальні жести та погрожують. Стресори, які сприяють найбільш мінливим симптомам МРО, можуть бути зовнішніми або внутрішніми. Існують як міжособистісні, так і психічні тригери межового розладу особистості, багато з яких унікальні для окремої людини. Управління цими симптомами починається з розуміння емоцій, думок і спогадів, які викликають симптоми. Тоді можна краще впоратися з ними, якщо стресор неминучий. Потрібно працювати з фахівцем із психічного здоров'я, щоб навчитися виконувати фізичні та розумові вправи, зрозуміти тригери та розвинути навички успішного керування ними [3].

Найбільш ефективною при межовому розладі особистості є когнітивно-поведінкова терапія. Різні її типи використовуються, щоб допомогти людям із МРО набути здорових навичок та досягти відповідної якості життя.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це тип психотерапії, спрямований на «когнітивні» (пов'язані з мисленням) і «поведінкові» (пов'язані з діями) аспекти стану психічного здоров'я. Мета КПТ полягає в тому, щоб допомогти клієнту зменшити симптоми, змінивши спосіб мислення або інтерпретації ситуацій, а також дії, які він робить у своєму повсякденному житті. Оскільки когнітивно-поведінкові терапевти діють, виходячи з припущення, що ваші симптоми частково пов'язані з моделями мислення та поведінки, яким ви навчилися протягом багатьох років життя, вони вважають, що одна-дві години терапії щотижня не призведуть до серйозних змін. З цієї причини більшість терапевтів КПТ призначають домашнє завдання – вони хочуть, щоб ви

працювали над зміною моделей поведінки поза сеансом терапії.

Хоча основні принципи КПТ можуть бути корисними для людей з межовим розладом особистості, деякі експерти відзначили, що цей розлад вимагає спеціальних методів КПТ. Дві унікальні когнітивно-поведінкові терапії, які були розроблені спеціально для МРО: діалектична поведінкова терапія; схемо-орієнтована терапія. Як діалектична поведінкова терапія (ДПТ), так і терапія, орієнтована на схему, виявилися ефективними для зменшення симптомів межового розладу особистості. Діалектична поведінкова терапія складається як з індивідуальних, так і з групових сеансів терапії, а також телефонних тренінгів, під час яких людина з МРО зосереджується на поведінці. Виробляються такі навички, як: досягнення уважності – приділяти увагу теперішньому або жити поточним моментом; регулювання емоцій; толерантність до стресу чи конфлікту; навігація в стосунках з іншими людьми; досягнення мотивації уникати нездорових навичок, таких як самоушкодження. Терапія, орієнтована на схему, не схожа на традиційну когнітивно-поведінкову терапію тим, що вона більш гнучка та налаштована на емоції людини. Також потрібен більш тривалий період лікування, від одного до чотирьох років [2].

Американська психологічна асоціація пояснює, що КПТ спирається на кілька переконань, таких як: неправильні способи мислення та поведінки можуть призвести до психічного розладу; люди можуть навчитися більш корисним способам мислення та поведінки; нові звички можуть полегшити симптоми психічного та фізичного стану й дозволити людям діяти більш раціонально. Дослідження показують, що КПТ може підтримувати людей з депресією, розладами та різними іншими захворюваннями. Існує також все більше доказів того, що це може допомогти полегшити хронічний біль. Якщо люди навчаються страшним або некорисним способам мислення, вони можуть почати думати таким чином автоматично. Когнітивно-поведінкова терапія зосереджується на випробуванні цих автоматичних думок і порівнянні їх із реальністю. Коли людина починає сприймати певну ситуацію більш суб'єктивно, її страждання часто зменшуються, і вона може вживати дій або приймати рішення, які з більшою ймовірністю принесуть їй користь у довгостроковій перспективі.

Отже, роль когнітивно-поведінкової терапії надзвичайно важлива при межовому розладі особистості, при цьому надзвичайно важливою є професійна компетентність фахівця.

### **Список використаної літератури:**

1. J. Chapman. Borderline Personality Disorder, 25.10.2022.URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28613633/>
2. Kristalyn Salters-Pedneault, PhD. Treating BPD With Cognitive Behavioral Therapy, November 16, 2020. URL: <https://www.verywellmind.com/borderline-personality-disorder-therapy-425452>
3. McLean Hospital. Everything You Need To Know About Borderline Personality Disorder, January 9, 2023. URL: <https://www.mcleanhospital.org/essential/bpd>
4. Timothy J. Legg, Yvette Brazier. Types of personality disorder, February 19, 2019. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/192888>

### **СТРЕС У НАШОМУ ЖИТТІ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ, СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ**

**Крижка А. М.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
angelinakrizhka@gmail.com*

На сьогодні стрес є доволі розповсюдженою проблемою окремої особистості і суспільства загалом. Нині, кожен з нас хоча б один раз у своєму житті переживав стрес. Стресом називають психологічну реакцію на подію, а не саму подію. Чим довше ми накопичуємо негативну енергію, тим більшої шкоди вона може завдати у майбутньому. На жаль, захистити себе від стресових ситуацій неможливо. Бо ми не можемо бути підготовленими до всього, що може трапитися з нами протягом місяця, тижня, дня, чи й взагалі протягом хвилини. У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях:

по-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор»;

по-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г.

Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану [7, с. 7].

Виділяють такі види стресів:

фізіологічний стрес, пов'язаний з фізичними навантаженнями;

емоційний стрес - в його основі лежать первинні зміни в галузі емоційного боку 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 [6, с. 6-7].

Багато науковців намагалися розподілити стрес на певні етапи адаптації до нього. Вони хотіли знайти ту «больову точку», яка змінює стан особистості. Загалом, якщо зробити аналіз усіх праць науковців, котрі займалися цією працею, то можна виділити такі етапи адаптації до стресу:

підготовчий, який характеризується інформаційною активністю особистості та спрямований на формування певного інформаційного поля як одного з найважливіших джерел майбутньої адаптації до змінених умов існування;

етап стартової психічної напруги є етапом мобілізації адаптаційного потенціалу особистості, яким вона має в своєму розпорядженні. Для нього характерна активація діяльності всіх функціональних систем організму, що неминуче виявляється як на вегетативному рівні, так і позначається на поведінкових реакціях;

етап гострого психічного входу характеризується яскравими емоційними переживаннями.

Саме цей етап вважають переломним. Розвиток адаптаційного процесу на цьому етапі передбачає два можливі напрями:

переадаптацію, як досягнення стану стійкої адаптованості до змінених умов життєдіяльності, коли можливим є формування нових функціональних систем в центральній нервовій системі, що

дозволяють адекватно відображати об'єктивну дійсність в незвичних умовах життя. Особливістю цього етапу є актуалізація необхідних потреб і вироблення захисних механізмів, що забезпечують реакції на вплив психогенних фактів.

нестійку нервово-психічну діяльність, яка своєю чергою може призвести до глибоких психічних змін та порушити психічне здоров'я [4, с. 396-397].

Психофізіологічними проявами стресу є наступні симптоми: прискорення дихання – це прояв впливу стресу на респіраторну систему. Серце у цьому стані також починає працювати швидше. Це відбувається внаслідок того, що судини стискаються і починають направляти більшу кількість кисню у м'язи, для того щоб забезпечити силу для термінової відповіді, а в свою чергу все це сприяє підвищенню кров'яного тиску. Напруження м'язів, також є проявом впливу стресу, однак, потрібно розрізняти види цієї реакції. Якщо напруження проходить через деякий час, то це є нормою, але якщо воно переростає у больові відчуття по всьому тілу – це вже свідчить про хронічний стрес, адже саме він тримає ваші м'язи постійно напруженими [3].

Важливо знати які події і у яких випадках є стресогенними саме для вас – це допоможе пом'якшити негативні наслідки. Також важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресової напруги та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну) і тим самим ліквідувати небажаний стан.

Ознаки стресової напруги: неможливість зосередитись на будь-чому; занадто часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; постійне відчуття втоми; дуже швидке мовлення; думки зникають; безпричинні болі у голові, спині, шлунку; робота не надає колишнього задоволення; втрата почуття гумору; різко зростає кількість викурених цигарок; пристрасть до алкогольних напоїв; постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту [8, с. 244].

Навколишні кольори і звуки теж можуть як викликати стрес у нашому житті, так і пом'якшувати його, причому часто настільки невловимим чином, що все це відбувається підсвідомо. Наприклад, синій колір піднімає настрій, а коричневий колір діє заспокійливо. Учені вважають, що зелений колір при певних умовах може посилювати стрес, а рожевий колір має заспокійливий характер. Оранжевий колір – надагресивний. Він дуже швидко втомлює сприйняття. Жовтий колір – веселий, активний, сприяє спілкуванню [5].

Л. С. Виготський підкреслював, що важливим організуючим фактором при формуванні особистості і побудові структури життя

виступає, ставлення до середовища. Важливим є не просто середовище, а саме ставлення особистості до нього і її здатності прийняти допомогу. Воно змінюється з віком, а відповідно змінюється і роль середовища для особистості. Науковець наголошував на тому, що середовище потрібно розглядати не абстрактно, а відносно особистості, оскільки вплив середовища визначається переживаннями особистістю цього впливу. Стресостійкість виходить із розуміння, існування та функціонування досвіду, пізнання якого можливо, на нашу думку, через мову, яка має вербальний компонент (здатність виражати за допомогою вербальних засобів власний суб'єктивний досвід) та мислення, яке є концентрацією психічного в особистості і має тенденцію до проекції за допомогою мови [2, с. 7].

Г. Сельє виділяє три стадії стресу: тривога, адаптація, виснаження. При першій стадії людина схвильована, бурхливо реагує на стресову ситуацію, намагається якось нормалізувати її. Якщо ж стрес не проходить, починається його друга стадія – поступово організм адаптується до нового стану, звикає до нього. Коли вихід із стресу на цій стадії не відбувається, настає третя стадія – виснаження. Ця стадія триває тим довше, а вихід із неї проходить тим повільніше, чим ближче до граничного було напруження першої стадії, чим тривалішим був стрес і чим більше довелося витратити захисних сил організму на його ліквідацію [5].

Позитивний вплив стресу на організм багатьом людям здається неможливою вигадкою. А фахівці говорять про це всерйоз. В якості аргументів наводять наступне:

1) підвищується вироблення адреналіну і відбувається емоційний стрес, що може спонукати людину на активні, продуктивні дії, спрямовані на усунення причини стресу;

2) бажання позбутися від неприємного емоційного стану може підштовхнути до налагодження більш близьких відносин з оточуючими, до яких людина звертається за допомогою і підтримкою; якщо людині вдасться успішно подолати стрес, то це допоможе підвищити йому самооцінку і придбати впевненість у собі;

3) стрес необхідний нам для виживання, для адаптації. Саме механізми реакції на стрес, які закладені в нашому організмі, і допомагають нам знаходити вихід зі складних ситуацій, придумувати вирішення проблем, пристосуватися до нових змін. А от як саме стрес впливає на імунітет, залежить, передусім, від його інтенсивності та тривалості [8, с. 245].

Стрес також пов'язаний з вітамінами. При хронічному стресі

може виникнути дефіцит вітамінів, що надходять до нас в організм разом з їжею. Більшою мірою це стосується вітамінів групи В (тіаміну, рибофлавіну, ніацину) і вітаміну С. Дефіцит цих вітамінів викликає занепокоєння, депресію, безсоння, м'язову слабкість і розлади шлунка. Оскільки ці вітаміни використовуються для вироблення гормонів наднирників, їх дефіцит знижує здатність людини адекватно реагувати на стрес [6, с. 16].

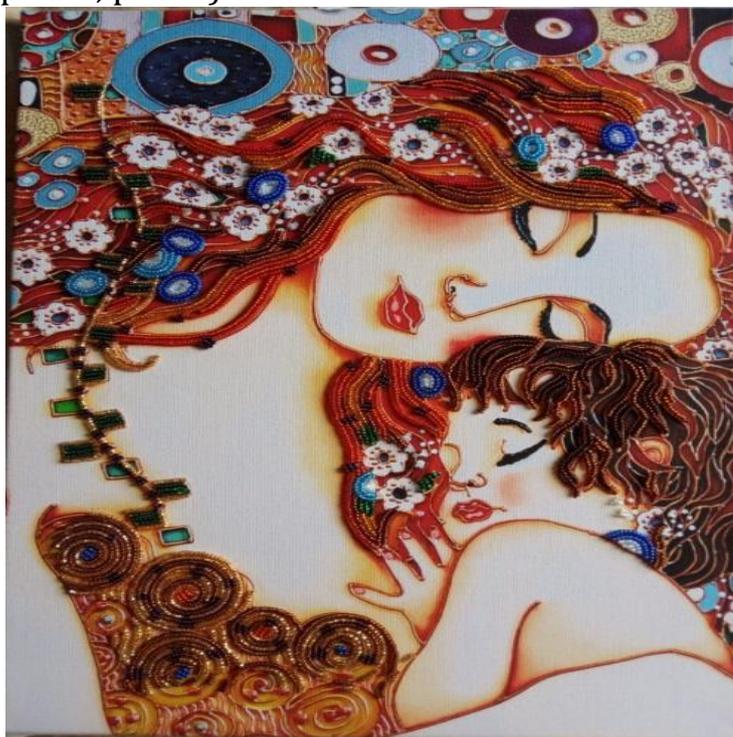
Практичною основою подолання стресу є використані у програмі, три психологічні ресурси виділені Е. Фромом, що допомагають людині у подоланні важких життєвих ситуацій: надію, раціональну віру та душевну силу.

Надія – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися. Раціональна віра – переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості. Віра – раціональна інтерпретація теперішнього часу. Душевна сила – мужність. Душевна сила – здатність чинити опір, піддати небезпеці надію і віру, зруйнувати їх, перетворюючи на «голий оптимізм» або в ірраціональну віру [2, с. 10].

Оптимальний спосіб рятування від тривалого стресу - цілком розв'язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися. Якщо зробити це неможливо, варто логічно переоцінити значимість конфлікту, наприклад, пошукати виправдання для свого кривдника. Другий прийом заспокоєння - довести собі, що могло бути і гірше. Порівняння власних негод з чужим ще великим горем (а іншому набагато гірше) дозволяє непохитно і спокійно відреагувати на невдачу. Один із кращих способів заспокоєння - це спілкування з близькою людиною, коли можна: по-перше, як говорять, вилити душу, тобто розрядити вогнище порушення; по-друге, переключитися на цікаву тему; по-третє, спільно відшукати шлях до благополучного дозволу конфлікту або хоча б до зниження його значимості. Коли людина виговориться, її порушення знижується, і в цей момент з'являється можливість роз'яснити її що-небудь, заспокоїти, направити її. Потреба розрядити емоційну напруженість у русі іноді виявляється в тім, що людина метається по кімнаті, рве щось [8, с. 245].

Ми також хотіли б виділити ще один спосіб заспокоєння – творчість. Творіть, відволікайтесь, займайтеся тим, що надихає вас і приносить радість, тим що дозволяє вам відчувати себе по-новому, відволіктися від усіх проблем буденності і від усього, що заважає вам рухатися далі. На власному прикладі, хочу сказати, що саме цей спосіб мені допомагає найбільше.

Щоб перезавантажитися і побачити усе з нового боку, я часто сідаю і починаю вишивати картини. Вони мене надихають на вирішення певних проблем і пошуку рішень із «безвихідних ситуацій». Маючи досвід більше двох років вишивки картин бісером, можна із впевненістю сказати, що це заняття сприяє заспокоєнню, забезпеченню психологічного балансу, благополуччя (див. рис. 1, рис. 2, рис. 3).



**Рис. 1 Картина з бісеру «Матусина ніжність» вишита автором**



**Рис. 2 Картина з бісеру «Пара лебедів» вишита автором**



**Рис. 3 Картина з бісеру «Тепла осінь» вишита автором**

Ще хочемо порадити вам одну книгу, яка розповідає про недооцінене і мало досліджене, але життєво необхідне мистецтво відпочинку і щедро ділиться його неочікуваними секретами. Детально розглядаючи й пояснюючи психологію та нейромеханіку десяти найпопулярніших способів релаксуючого дозвілля Клаудія пояснює, що, як і чому найбільш заспокійливо діє на різних людей. Тут ви знайдете чіткі та дотепні дороговкази до збалансованішого життя, де мрія справді відпочити й нарешті розслабитися стане дійсністю [1].

Отже, ми можемо зробити висновки, що: в залежності від певного типу особистості і її професійного стилю, виявляється певна типова реакція на стрес, що затверджує зв'язок між індивідуальними особливостями особистості і її суб'єктивною оцінкою стресорів; стрес – фізіологічна або психологічна напруга, що виникла в результаті впливу стресорів (фактор, що викликає напругу); стрес зачасту виникає тоді, коли людина відчуває тиск і перенапруження, оскільки вимоги, які їй висувають оточуючі, а іноді і вона сама, перевищують її можливості.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гаммонд К. Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі / К. Гаммонд. Yakaboo Publishing, 2020. 288 с.
2. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
3. Морі Євгеній. Суспільні новини: Вплив хронічного стресу на здоров'я людини. [Електронний ресурс]. URL: <https://suspilne.media/2033-vpliv-hronicnogo-stresu-nazdorova-ludini/>
4. Надвинична Т. Л. Толерантність до стресу як запорука збереження психічного здоров'я. The XI International Science Conference

«Implementation of modern science in practice», November 29 – December 01, San Francisco, USA. 504p. [Електронний ресурс]. URL: <http://surl.li/fkmsi>

5. Носковенко Ю. П. Стрес та методи його подолання. м. Вінниця. 2016. [Електронний ресурс]. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10447/394.pdf?sequence=3>

6. Сивогракова З. А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця : конспект лекцій / З. А. Сивогракова. Харків : УкрДАЗТ. 2015. 44 с.

7. Цибенко Д. С. Особливості поведінки особистості у стресових ситуаціях. м. Київ. 2020. [Електронний ресурс]. URL: <http://surl.li/fkmqq>

8. Щербак І. М. Стрес та його вплив на організм людини / І. М. Щербак, А. С. Шевченко, Г. Ю. Грезева // Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., Чернігів, 27–28 верес. 2019 р. / ДНУ "Ін-т модернізації змісту освіти" [та ін.]. Чернігів, 2019. С. 243–245.

## **«ЛІНГВОДИДАКТИЧНІ СТУДІЇ» В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ФОНЕТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МОВНО-ЛІТЕРАТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

**Кузнецова Г.П.**

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка  
prorektor15@gmail.com*

**Актуальність дослідження.** Буремні та складні часи випробування незалежності України, її соборності в котре переконують, що для українського народу, який тривалий час перебував під владою різних імперій, політичних кланів, маніпуляцій філософських ідей, насаджування мов і площин комунікації, його українська мова була і лишається «опорним пунктом національної ідентичності, запорукою виживання і процвітання українського етносу як колективної індивідуальності і збереження його національного обличчя» [1, с. 5]. Основою глибокого опанування мови як системи є домінуючий її мовний рівень – фонетичний, на якому окреслюються особливості звукового вокалічного та консонантного ладу мови, вивчаються акустичні, артикуляційні та функціональні його характеристики. Саме «фонетична система найбільшою мірою презентує мову як індивідуальну, неповторну» [2, с. 5 ] Характеризувати звуки української мови доволі складно, оскільки вони різняться формантами, інтонацією, мелодикою, тембром, якістю, правильністю вимовляння тощо. З огляду на це актуальним є пошук ефективних методик, освітніх технологій, навчальних форм

опанування фонетичної системи української мови, і майбутніми учителями української словесності зосібна.

**Мета** публікації – обґрунтувати дієвість у формуванні фонетичної компетентності майбутніх учителів мовно-літературної освітньої галузі «Лінгводидактичних студій».

**Методика та організація дослідження.** Фонетична компетентність майбутніх учителів української мови і літератури – це «усвідомлене володіння особистістю теоретичними основами субстанціональної та функціональної фонетики як надзвичайно стрункої і раціонально вибудованої підсистеми в мовній системі; уміннями / навичками логічно простежувати її ієрархічний субрівневий мовний синтез, аналізувати міждисциплінарну порубіжність, роль і місце в багатоплановому функціонуванні мови, у формуванні високого мовно-мовленнєвого рівня особистості; вправне послуговування на засадах автономності та відповідальності теоретичними й емпіричними знаннями у професійній діяльності, оперування доцільними й раціональними підходами, принципами, формами, засобами, стратегіями, методами, прийомами, освітніми технологіями навчання фонетики української мови в закладах освіти» [3, с. 228].

Визначення зорієнтовує на те, що в системному арсеналі підготовки майбутніх учителів-словесників мають бути спроектовані педагогічні форми і лінгвометодичні технології навчання, спрямовані на досягнення програмних результатів навчання, сутність яких нині ґрунтується на інтегральній компетентності та сучасних дескрипторах «Національної рамки кваліфікацій» (2019 р.), а саме: «знання», «уміння / навички», «комунікація», «відповідальність та автономія» за освітніми ступенями «Бакалавр» (6 кваліфікаційний рівень), «Магістр» (7 кваліфікаційний рівень) спеціальності 014 Середня освіта (Українська мова і література).

Опитування, проведені серед здобувачів вищої освіти, засвідчили, що з-поміж аналізованих та апробованих форм організації освітнього процесу (практичні заняття, семінарські заняття, лінгводидактичні студії, лабораторні мовознавчі дослідження, лінгвістичні факультативи, лінгвістичні студії, фонетичні етюди, лінгводидактичні кейси тощо) з опанування фонетичної системи української мови майбутні словесники зосередили увагу на «Лінгводидактичних студіях», охарактеризувавши їх із погляду дидактики та лінводидактики як педагогічну форму навчання та освітню технологію. З метою з'ясування змістового аспекту терміна «лінгводидактичні студії» на

засадах структурного методу (лексико-семантичного, компонентного аналізу) було проведено опозитивний (бінарний) аналіз – виокремлення та зіставлення спільних (інтегральних) і відмінних (диференційних) сем, що відображають у дидактиці та лінгводидактиці погляди науковців на «лінгводидактичні студії» як педагогічну форму навчання та освітню технологію.

Лексико-семантичне поле на позначення гіпероніма «лінгводидактична студія як педагогічна форма навчання» описується такими гіпонімами: «*спосіб організації занять*» (О. Біляєв, В. Максименко, Ю. Мальований), «*вид навчального заняття, рекомендований законодавчо; система взаємодії суб'єктів освітнього процесу*» (О. Горошкіна, О. Караман, С. Караман, К. Климова), «*засіб взаємодії, вияв узгодженої діяльності студентів та викладачів; поєднання аудиторної та позааудиторної роботи*» (З. Курлянд, Т. Туркот, Н. Нагребельна та ін.), «*взаємозлагоджена, гармонійна, цілісна й упорядкована система дій викладача і студента*» (О. Кучерук, Л. Рускуліс та ін.), вільні студійні заняття. Отже, інтенціоналом лексичного значення поняття «педагогічна форма навчання» є домінуючі семи «взаємодія, діяльність». Варто додати, що освітня комунікативна взаємодія під час визначення тієї чи тієї педагогічної форми навчання ґрунтується на вдало дібраній системі підходів, методів, прийомів, способів, засобів.

До структури лексико-семантичного поля на позначення гіпероніма «лінгводидактична студія як освітня технологія» включаємо такі гіпоніми: «*змістовна техніка реалізації навчального процесу; живий педагогічний процес*» (В. Безпалько), «*системна сукупність і порядок функціонування всіх методичних засобів*» (М. Кларін), «*система організації навчального простору, набір чітко визначених методів, принципів, засобів роботи*» (Н. Остапенко, Т. Симоненко, В. Руденко), «*система методів, способів і прийомів, що забезпечує оптимальну реалізацію освітнього процесу*» (С. Караман), «*цілісна діяльність, зорієнтована на результат*» (Н. Голуб), «*науково обґрунтована педагогічна (дидактична) система, яка гарантує досягнення певної навчальної мети*» (О. Пометун), «*проект дій суб'єктів освітнього середовища (учнів і вчителя)*» (С. Омельчук), «*комплекс форм, методів і засобів проектування, організації, проведення навчального процесу*» (О. Кучерук), «*заходи відкритого простору*» (Р. Донован, М. Едвіс, З. Окан та ін.). Простежуємо, що ядреними семами лексико-семантичного поля на позначення поняття «освітня технологія» є «система, результат», спрямовані на матрицю – досягнення освітньої мети [3, с. 236–237].

Отже, об'єднання ядерних сем (ідеться про семантичний синтез у структурі компонентного аналізу) у проаналізованих лексико-семантичних полях термінів «лінгводидактична студія як педагогічна форма навчання» і «лінгводидактична студія як освітня технологія» дає змогу визначити такі потенційні семи, як: «взаємодія, діяльність, система, результат», які є центром у лексико-семантичному полі «компетентність».

**Результати дослідження.** З огляду на зазначене термін «Лінгводидактичні студії» пояснюємо як динамічно (на підставі потенційних сем – взаємодія, діяльність) й системно (на засадах потенційних сем – система, результат) організований відкритий методичний освітній простір, у якому вільно працює коло прихильників наукового, лінгвометодичного студіювання та усвідомленого опанування системи і структури української мови, методики її навчання за діахронічними, синхронними етапами становлення та розвитку, і фонетичної підсистеми зокрема [3, с. 237]. Під час роботи «Лінгводидактичних студій» із формування фонетичної компетентності майбутніх учителів мовно-літературної галузі актуальними є лінгводидактичні кейси: 1) з опанування змісту лінгвістичних наукових традицій (давньоіндійської, давньоєгипетської, греко-римської) щодо генези фонетики як науки про звукову будову мови; 2) з аналізу становлення фонетичних термінів і понять, методик їх опанування, сформованих українським історичним мовознавством, лінгвістичною дидактикою («Грамматіка доброглаголиваго еллинословенскаго языка» («Адельфотес», укладений колективом авторів (1591 р.); «Грамматика словенска» Л. Зизанія (1596 р.); «Грамматіки Славѣнскіа правѣлноє Сѹнта҃ма» М. Смотрицького (1619 р.); «Лексикону славенороського» П. Беринди (1627 р.); «Грамматыка словенская...» І. Ужевича (1643 р.); «Грамматика малороссійскаго нарѢчія» О. Павловського (1818 р.); «Методична граматика языка малорусского» П. Дячана (1865 р.); «Грамматика руского языка» О. Партацького (1871 р.); «Грамматика руского языка для школъ середныхъ» О. Огоновського (1889 р.); «Методична граматика рускої мови» І. Огоновського та В. Коцовського (1894 р.) та ін.); 3) зі студіювання підручників із методики навчання української мови, підручників для закладів загальної середньої освіти; 4) із дослідження, характеристики, добору підходів, принципів, методів, прийомів, засобів навчання фонетики української мови; 5) із послуговування інноваційними технологіями опанування фонетичної системи української мови; 6) із вивчення досвіду методики навчання фонетики у Новій

українській школі.

**Висновки.** З опертям на визначення терміна «фонетична компетентність майбутнього вчителя української мови та літератури», на підставі соціологічних опитувань здобувачів освіти спеціальності 014 Середня освіта (Українська мова і література), структурного методу (методики опозитивного (бінарного) аналізу) обґрунтовано запровадження в освітній комунікативний простір «Лінводидактичних студій» як ефективної педагогічної навчальної форми та освітньої технології формування фонетичної компетентності майбутніх учителів мовно-літературної освітньої галузі.

### **Список використаної літератури:**

1. Ажнюк Б. Мовна політика: Україна і світ. Київ: Видавн. дім Дмитра Бугаро, 2021. 420 с.

2. Караман С.О. Особливості звукового ладу в українській мові: акустично-атрикуляційні ознаки голосних і приголосних звуків. *Українська мова і література в школах України*. 2020. №3 (202). С. 5–10.

3. Кузнецова Г.П. Системний підхід у формуванні фонетичної компетентності майбутніх учителів української мови і літератури. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»*. Київ, 2022. Вип. 9(14). С. 224–238. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-224-238](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-224-238). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/view/77/141> (дата звернення: 10.05.2023).

4. Кузнецова Г.П. «Лінгвістичні студії з акцентології» за «Граматикою» М.Смотрицького (1619 р.). *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. Глухів, 2023. Вип.1 (51). С. 233–244. DOI: <https://doi.org/10.31376/2410-0897-2023-1-51-233-244>. URL: <https://drive.google.com/file/d/1CjI5yWkgOAup2xLxFXF01Nffvz40ZOCF/view> (дата звернення: 10.05.2023).

## **БУЛІНГ: ЯВИЩЕ “ЦЬКУВАВАННЯ” В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО**

**Куряча Т. О.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*t.kurysha@ukr.net*

Насильство завжди було і лишається однією з найактуальніших проблем у суспільстві, проникаючи у різні сфери

життя, і освітнє середовище – не виключення. Найпоширенішим із форм психологічного насильства в освіті є булінг. Сучасний здобувач освіти може безпосередньо стикатися з проявами жорстокості та насильства в академічній групі, а також бути свідком фактів знущання серед студентів. Враховуючи юнацьку тенденцію до самоствердження у дорослому світі та форм його прояву, ця проблема постає як ніколи гостро. Враховуючи це, заклади вищої освіти повинні не лише забезпечувати освітній процес, але й здійснювати більш прицільний моніторинг психологічної безпеки сучасних студентів, попереджувати можливі випадки булінгу (цькування).

Насильство спостерігається сучасними юнаками не лише в кіно, Інтернеті, засобах масової інформації, а й на власному досвіді, в сім'ях чи в закладах освіти (психологічний тиск, словесні образи, бойкот, бійки, вимагання грошей тощо), де людина проводить більше часу, ніж в будь-якому іншому місці за межами родини. У студентському колективі можлива поява цькування не тільки за зовнішніми ознаками, що характерно для більш молодших груп, а й за такими, як релігійні, соціальні-політичні, життєві принципи, ідеали та переконання. Іноді студенти вважають булінг прийнятним способом самоствердитись та завоювати авторитет в очах друзів та однолітків: стати популярними, привернути увагу, мати вплив на інших, керувати, змусити інших їх боятися [1].

Насильство в освітньому середовищі має різний характер і природу. Воно може проявлятися як у формі одноразових, так і в вигляді систематичних дій. Але ці дії завжди завдають шкоди психічному та фізичному здоров'ю всіх учасників/учасниць цього процесу. Виявити випадки насильства в закладі освіти достатньо важко. Передусім тому, що насильство відбувається переважно в місцях, де відсутній контроль і нагляд дорослих. До того ж і потерпілий, і спостерігачі воліють не повідомляти нікого про випадок, щоб їх не вважали “ябедником/ябедницею” або через страх зізнаватись. Найнебезпечнішим є повторюваність випадків насильства в освітньому середовищі. Саме систематичні насильницькі дії є булінгом або цькуванням [4].

Термін “булінг” походить від англійського слова “bully”, тобто “хуліган”, “забіяка”, “задира”. “Булінг – це діяння (дія або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна

шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого” [5].

Поява терміну “булінг” пов'язане з ростом проблеми фізичного і психологічного насильства в закладах освіти і входженням її в статус окремого предмета для вивчення. Зазвичай булінг відбувається в таких місцях освітнього середовища, де мінімальний контроль викладачів або він взагалі відсутній (найчастіше в коридорах, вбиральні, на сходах, в їдальні, роздягальні та інших місцях). Для булінгу характерно розвиватися за певною схемою та мати фази розвитку (від моменту народження до найвищої фази).

Варто запам'ятати, що булінг відрізняється від звичайної сварки або конфлікту між студентами декількома типовими ознаками. По-перше, це систематичність (повторюваність) діяння-вчинення в різних формах насильства (фізичного, економічного, психологічного, сексуального, в тому числі за допомогою засобів електронної комунікації) двічі і більше разів відносно однієї і тієї ж особи. По-друге, булінг майже завжди має злий намір, коли метою дій кривдника є умисне заподіяння психічної або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, бажання підкоряти потерпілого своїм інтересам або соціальної ізоляції потерпілого. По-третє, для булінгу характерний дисбаланс сил – владний дисбаланс між кривдником і потерпілим (асиметричні відносини), різниця у фізичному розвитку, рівні соціально-психологічної адаптованості, соціальний статус, стан здоров'я (наявність інвалідності або особливих потреб), ментальному розвитку. По-четверте, відсутність каяття у кривдника [2].

Фази розвитку булінгу дослідниця В. Тілікіна розглядає як “Драбину булінгу”, у якій кожна сходинка відповідає певному етапу розвитку, певному емоційному стану жертви та певним діям кривдника [4].

“Найперша фаза булінгу – це виникнення булінг-спільноти. У цій фазі відбувається ідентифікація мішені булінгу, тобто виявляється студент, який має певні відмінності від інших – сприймається як такий, що не відповідає загальноприйнятим нормам або «не такий як інші». Однією з причин виникнення булінгу можуть бути слабкі соціальні уміння і навички молоді, коли вони не вміють домовлятися, просити допомоги, ділитися думками, чи тим, що їх тривожить, розпізнавати свої почуття та стани інших студентів через міміку, жести, інтонації. Важливо, що для формування булінгу потрібне схвалення або мовчазна підтримка дій кривдника (булера) іншими – спостерігачами

(свідками). Приєднання спостерігачів до булінгу формує так зване “коло булінгу”, яке поглиблює булінг, зменшуючи під груповим тиском співпереживання мішені (жертві) (пригнічення емпатії) і погіршує стан жертви” [4].

Отже, дуже важливо вчасно розпізнавати булінг та зупинити цей процес на початкових стадіях, оскільки втручання або переривання цього процесу можливе на будь-якому етапі, поки ситуація не дійшла до апогею.

### **Список використаної літератури:**

1. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. *ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу.* URL : [https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media\\_31252.html](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31252.html).
2. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46-50. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_12)
3. Макарова О. П. Теоретичні аспекти насильства та жорстокого поводження з дітьми. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр.наук.-практ конф., Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 302-305.*
4. Макарова О. П. Радіонова Л. О. Проблема булінгу в сучасному суспільстві. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр.наук.-практ конф., Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2019. С. 285-287.*
5. *Спираль буллинга.* URL: <http://psychologia.edu.ru/azbukabullinga/pages/spiral-bullinga.html>

## **ДОКАЗОВЕ МИСЛЕННЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

**Лисянська Т.М.**

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,  
lisyanskaya.taisa@gmail.com*

Глобальне цивілізаційне завдання сучасності пов'язане з існуванням людства і полягає у необхідності розвитку культури аналізу і розв'язування конфліктів і суперечностей, що виникають у суспільстві. В сучасній науковій літературі розрізняють “культуру суспільства”, “культуру особистості”. Культура суспільства розуміється як особливий соціальний механізм відбору,

збереження, перетворення і трансформації інформації, що має соціальну цінність. Культура особистості презентується як система знань, поглядів, переконань, вмінь, навичок, що сприяють використанню людиною збереженої інформації і трансформації у всіх аспектах її життєдіяльності. Конфліктологічна культура - це культура спілкування людей в ситуації конфлікту. Особистість з високою культурою у конфліктних ситуаціях не тільки прагне ефективно розв'язати конфлікт, але й виявляє здатність глибоко зрозуміти суть проблеми, її причини.

Конфліктологічна культура має в своїй основі конфліктологічну грамотність та конфліктологічну компетентність. Конфліктологічна грамотність – це базовий рівень підготовки, що дозволяє конструктивно розв'язувати проблеми і суперечності без особливого осмислення механізмів, що лежать в основі. Конфліктологічна компетентність-це система наукових знань про конфлікт та вміння управляти ним. Отже, конфліктологічна культура –це спосіб або засіб, яким люди розв'язують проблеми.

Співвітчизники визнають значущість професійних якостей вчителя і оцінюють вчителя і школу часто через призму поняття культури. Культура вчителя це перш за все культура його професійної діяльності, що, як зазначають науковці, має включати інформаційну культуру, методичну, комунікативну, конфліктологічну тощо.

Сучасні наукові дослідження пропонують різні моделі конфліктологічної культури. Її компонентами є інформаційний , аксіологічний та операціональний блоки конфліктогенних професійно важливих індивідуальних властивостей і якостей фахівця, а також блок особистісних властивостей і якостей. У розвитку конфліктологічної культури вчителя важлива роль відводиться використанню різних моделей поведінки особистості, що формуються у процесі організованих занять на розвиток культури ціннісно- смислової сфери особистості, рефлексії, емоційно -вольової сфери особистості, комунікативної культури, самоаналізу і навичок аналізу, розв'язування і профілактики конфліктних ситуацій в освітньому процесі з різними його суб'єктами, наприклад, батьками, учнями, колегами, адміністрацією.

Вчені радять з метою забезпечення розвитку конфліктологічної культури використовувати інтерактивні методи, що потребують визначення цілей формування конфліктологічної культури, відповідно до них здійснювати відбір

вправ, утворення комплексу ігор, моделювання ситуацій з професійної конфліктології, дотримуватися принципу систематичності у використанні інтерактивних методів та аналізу і самоаналізу цієї роботи.

Враховуючи блоки моделі конфліктологічної культури фахівця та різні сфери психічного розвитку, що входять до них, вчені визначають методи впливу на кожну з них. Наприклад, центром в інформаційному блоці є інтелектуальна сфера, на основі якої фахівець має відобразити суттєві особливості перед конфліктною, конфліктною ситуацією, передбачити свою поведінку, методами впливу визначається у переконаннях, вдається до розумного доведення. Стосовно мотиваційної сфери методи мають бути спрямовані на усвідомлення майбутнім фахівцем своїх потреб, розуміння смислу своєї життєдіяльності, формування вміння здійснювати відповідний вибір мотивів та цілей; щодо вольової сфери методи мають впливати на розвиток ініціативи, впевненості у своїх силах, наполегливості, на вміння володіти собою. Методи впливу на емоційну сферу, на саморегуляцію покликані формувати необхідні навички в управлінні своїми емоціями, почуттями, розуміння їх, навички психічної і фізичної саморегуляції тощо.

На нашу думку, провідну роль у формуванні конфліктологічної культури майбутніх фахівців варто відвести розвитку інтелектуальної сфери, оскільки вона є основою опанування конфліктною ситуацією і себе, своїх переживань, способів розв'язання або врегулювання конфлікту, своїх особистісних якостей. З цією метою слід розвивати доказове мислення, що сприятиме виваженню, тобто аргументовано ставитися не лише в опануванні конфліктом, а й у моделюванні своєї поведінки. На нашу думку, основою глибокого осмислення інформації є доказовість мислення, механізмом якого є рефлексія. Ще стародавні мислителі вивчали процес доведення і виділили в ньому такі компоненти, як речення (теза), основу, приклад, схожість, різноманітність, перцепція і виключення.

Доказове мислення працює таким засобом, як аргументи. Докази або, як їх називають аргументи, вчені поділяють на три види: заява про істину, тобто, що є правдою; заява про цінність, яку ми, зазвичай, приписуємо чомусь; заява про політику, що означає висвітлити свої думки про те, що варто, а що не варто робити. Набір аргументів поділяють за напрямками: 1) факти, статистика; 2) причини і результати; 3) приклади і аналогії, цитати. Типовими помилками в аргументації вважаються: поспішне не виважене узагальнення, упередженість, хибна аналогія, слабкі схеми

аргументації, змішування властивостей цілого і частин, помилкова асоціація, доведення до абсурду можливих негативних наслідків, підміна понять, зведення аргументації опонента до рівня осуду, експлуатація неоднозначних виразів.

У сучасній літературі підкреслюється, що процес доведення має таку структуру: теза (Я вважаю...); аргументи (доводи: тому що..., а також..., Я вважаю...тому що, по-перше..., по- друге...); демонстрація – спосіб логічного зв'язку між тезою і аргументами. У конфліктних ситуаціях перемагає думка того, хто володіє майстерністю її доведення. Аргументація робить мислення доказовим, а тому є його важливою якістю, оскільки вона визначає істинність знань. На нашу думку, від майстерності аргументації залежить оволодіння вчителем, психологом, який працює з конфліктними відносинами, конфліктологічною культурою. Майстерність доведення є основою оволодіння знаннями і вміннями, що складають зміст блоків моделі конфліктологічної культури. Так, на основі істинної аргументації майбутні фахівці оволодіють всіма професійно важливими теоретичними і практичними знаннями про конфлікт. Будуть виявляти гнучкість розуму і саногенне мислення, набудуть вміння аналізувати дію стресорів і у зв'язку з цим-керувати конкретними емоційними станами, емоційною атмосферою у конфлікті, виявляти самовладання, з істотних причин-терпіння, визначатися у мотивації своїх ставлень до конфлікту, виявляти наполегливість, ініціативність, сміливість, принциповість в обґрунтуванні своєї думки у перетворювальній професійній діяльності.

Аргументація-це міждисциплінарне знання про те, яким чином висновки можуть бути зроблені з передумов засобом логічних міркувань. Вчені зазначають, що враховуючи міждисциплінарне і загальне значення теорії аргументації, принципи побудови і доведення аргументів будуть універсальні незалежні від завдань і контексту. Спираючись на цю думку, логічно думати, що цією галуззю знань про засоби, з допомогою яких люди захищають свої переконання або особисті інтереси в раціональному діалозі, можна оволодівати майбутнім фахівцям (вчителям, психологам) у процесі вивчення різних навчальних дисциплін, зазначених у навчальних планах. У вищій школі при розгляді наукових проблем завжди висвітлюються різні теоретичні підходи у розкритті змісту центральних наукових понять, до вивчення основних властивостей явищ або подій, їх класифікації, розуміння закономірностей їх функціонування тощо. Ефективне засвоєння різних наукових поглядів стосовно механізмів, закономірностей та

інших сторін об'єктів вивчення відбувається у раціональному діалозі, у дискусіях. Перш ніж перейти до аргументації необхідно всебічно розглянути ситуацію, по відношенню до якої буде висунута теза. Необхідно виявити особливості поглядів, принципів, цілей опонентів і у зв'язку з цим тип діалогу, спрямувати його на подолання конфлікту позицій або конфлікту інтересів, на подолання необізнаності опонента. У процесі навчання в ситуаціях активного міркування над важливою ідеєю або теоретичним положенням відбувається свідоме засвоєння знань, на високому рівні узагальненості. В ситуаціях активного міркування студенти, захищаючи свою позицію, використовують як аргумент доведення визначення центральних наукових понять, результати практичного використання теоретичного правила, висновки, що підтверджені експериментально, статистичні дані, посилання на авторитети. Культура активного міркування, засобом якого є доказове мислення, вимагає визначення предмета суперечок. Необхідно зробити зрозумілим для всіх учасників активного обговорення такі питання, як у чому суть основної суперечності, що підтверджуємо, що засуджуємо, чи не відходимо від предмета обговорення, чи оперуємо необхідними поняттями і термінами, чи розрізняємо думку, судження і факт. У культуру процесу доведення входить розуміння оптимальної кількості аргументів. Їх не повинно бути більше чотирьох. Вчені не радять зловживати у цьому процесі цифрами, не використовувати необґрунтовані судження, думки. Вчені розрізняють низькосхідну аргументацію і висхідну. Перший тип аргументації вимагає у процесі активного міркування спочатку використовувати сильну аргументацію, а потім – емоційне прохання, побудження висновком. При висхідній аргументації спочатку слабкі доводи, а потім сильні.

Враховуючи пріоритетність у нашому дослідженні психологічної мети, яку плануємо досягати дидактичним способом, ми здійснюємо психодидактичний підхід у розвитку мислення як когнітивного апаратного засобу сприймання і перегрупування та переструктурування інформації, осмислення самих прийомів взаємодії з інформацією. Це дає можливість не тільки глибокого занурення (вживання в тему) особистості того, хто вчиться у сам зміст мислення, але й у сам цей психічний процес, що зробить його динамічно - різнорівневим, наприклад, можливість його переходити від образу до поняття, положення, закономірності і навпаки, а тому бути йому глибоким і стійким ( переконливим ). Одним з дидактичних прийомів, який створює умови внутрішнього діалогу суб'єкта навчання, це складання запитань до прочитаної

або вже відтвореної думки. Важливо по відношенню до цієї думки утворити альтернативні. Це дає можливість, порівнюючи альтернативні думки, знаходити істинні переваги тої думки, яку суб'єкт засвоює у якості знання. Другим прийомом повинно бути виділення суттєвого і стійкого, а також другорядного не стійкого у тій думці, яку не тільки висловлює суб'єкт навчання, а й має довести її правильність. Диференціація цих компонентів у знанні робить це знання переконливим. Можна у процесі доведення істинності думки використовувати роль експерта, який має спонукати партнерів дискусії до формулювання альтернативних думок по відношенню до тези, що поставить їх в умови шукати потрібні аргументи для доведення правильності своєї думки. Такий прийом активізує пізнавальну діяльність суб'єкта навчання, що дає можливість йому глибоко осмислити засвоювальні знання та доцільно, в разі потреби, використовувати їх. Добре, коли той, хто вчиться (студент, учень), виконуючи роль експерта, зможе самостійно, або з допомогою викладача оцінити правильні аргументи і відділити їх від неправильних. Викладач, щоб викликати у суб'єкта засвоєння власний погляд на навчальний матеріал, яким він збагачує свою свідомість, може запропонувати йому написати есе до теми, яку треба засвоїти, виразивши своє ставлення до того, що пізнає. На заняттях всі беруть участь в обговоренні виконаної роботи, вчаться виділяти суттєві погляди на ключове знання з теми, вдаються до здорової критики. Дуже важливо у процесі доведення диференціювати думки, правильність яких треба довести, і думки, які доводять правильність ключової думки, тобто виділити тезу і аргументи, що її доводять. Крім цього, потрібно глибоко розуміти зв'язок між думками, які доводять істинність тези. Як вчить логіка, треба розуміти форму думки, яка виступає у якості передумови у доведенні. Ним може бути загальне, конкретне або одиничне судження. Процес переходу від однієї думки до іншої не може бути безкінечним, а тому потрібно серед передумов виділяти судження, правильність якого не потребує доведення. Кількість аргументів, як довели вчені, повинно бути не більше чотирьох. Логічне доведення може здійснюватися не тільки при переході від однієї думки до іншої, а й при використанні відповідних фактів (фактів образних і статистичних), демонстрацій, а також – практики. Факти можуть підтверджувати правильність суджень або спростовувати її. У практичній діяльності виникає і розвивається свідомість людини. Нею особистість перевіряє правильність розуміння своїх понять, положень, закономірностей, дедуктивних або індуктивних умовисновків. Ще Сократ припускав,

що для одержання точного знання необхідно вдаватися до такої форми мислення, як доказове мислення. Доказове мислення виходить з «первинних та істинних» передумов, тобто з таких посилів, які не є внутрішньо суперечливими. Згідно діалектичних концепцій Канта, людина здатна шляхом міркування прийти до протилежності деяких данностей, досягаючи цим самим трансцендентальної здібності і «рефлектуючого» інтелекту, які надають активності діяльнісному організму. Кожна людина розв'язує суперечності життя шляхом підтвердження одного значення з множини можливих значень, що відкриваються перед нею (1). Сучасні кібернетичні або інформаційні моделі пізнання спираються виключно на доказові концепції значення і міркування. Вчені підкреслюють, що сучасна психологія повинна відродити доказове мислення, якщо хоче створити дійсно повну картину досвіду людства (1).

#### **Список використаної літератури:**

1. Психологическая энциклопедия. 2-е издание. Под редакцией Р. Корсини и А. Ауэрбаха. «Питер». Киев-Харьков-Минск. 2006.

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФУНДАМЕНТАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ НАУК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Луценко О.І.**

*Глухівський національний педагогічний  
університет імені Олександра Довженка  
olena85lutsenko@gmail.com*

Нинішнє покоління живе в епоху кардинальних соціальних перетворень, в умовах загального ускладнення життя. Освіта стала відігравати роль умови розвитку цивілізації, і людство це усвідомило повною мірою. Одночасно усвідомлена і криза, в якій опинилася нині сфера освіти. Пропонуються різні підходи до створення нових освітніх програм. Одним з підходів є, спрямованість на фундаменталізацію освіти. Завдяки цьому майбутній фахівець у процесі навчання зможе отримати необхідні фундаментальні базові знання, сформовані в єдину світоглядну наукову систему на основі сучасних уявлень про науку та її методи.

Враховуючи важливість і актуальність проблеми фундаменталізації освіти, в 1994 році ЮНЕСКО розробила спеціальний меморандум, в якому зазначалося, що нині просто фундаментальна освіта дає такі знання, які дозволяють краще

орієнтуватися в будь-якому новому середовищі і є універсальною по суті.

Вперше концепцію фундаментальної освіти сформулював В. Гумбольдт на початку XIX ст. Він зазначав, що предметом цієї освіти мають бути фундаментальні знання, які, по-перше, вже є досягненням фундаментальної науки, а по-друге, нині відкриваються в її авансцені [2].

У 1852 р. Дж. Ньюмен передбачив появу фундаменталізації освіти, яка дозволяла учневі поринути в науку для розвитку й набуття «атмосфери інтелекту», тонкого розуму й благородних манер як природних якостей великих знань. Історію руху за «фундаменталізм» описує А. Лаатс, який вказує, що фундаменталізація зазнала активного просвітницького впливу (освітнього активізму) у 1920-1930-х роках у США.

Посилення інтересу науковців до проблеми фундаменталізації у 1990-х рр. визначалося динамічними змінами як у сучасних суспільствах світу, так і в освітніх технологіях і науці в цілому.

Фундаменталізація освіти раніше була «запроваджена ззовні» і здійснювалася переважно на рівень «ноу-хау», за словами Я. Фруктова. Проте в наш час фундаменталізація освіти спрямована на оволодіння гносеологічними та соціокультурними основами пізнання та способами їх засвоєння, розвиток умінь і навичок учня сприймати, розуміти і використовувати потік нової інформації (включаючи дані з іноземних джерел).

Водночас, як зазначає О. Язвінська, фундаменталізація відображає загальні закономірності розвитку та функціонування окремої предметної сфери і виявляється в процесі здійснення професійної діяльності через грамотне використання базових знань та вміння. Отже, фундаменталізація забезпечує високу мобільність та успішну адаптацію випускника ВНЗ до динамічних умов сучасного суспільства. Так, С. Калашнікова розглядала фундаменталізацію вищої освіти за допомогою трикутника знань: «освіта, дослідження та інновації». За її словами, професійна освіта породжує не вузькоспеціальне, а методологічно-системне знання [3].

Важливими факторами фундаменталізації освіти, за визначенням Г. Васьківської, є збереження та інтенсивний розвиток людства шляхом накопичення, відтворення та передачі соціального досвіду поколінням; здатність до самоорганізації та саморозвитку кожної особистості; набуття найважливіших і довгострокових наукових знань у результаті соціально-

гуманітарної та технічної діяльності тощо [6]. Експерти «Римського клубу» відносять фундаменталізацію до системно-проактивної інноваційної освіти, оскільки значна кількість знань втрачає свою актуальність протягом наступних кількох років. Важливою умовою впровадження передової системної освіти є її тісний зв'язок з науковими дослідженнями в усьому світі. У цьому контексті А. Похресник наголошує, що знання, які студенти отримують у процесі навчання в умовах фундаменталізації освіти, сприяють входженню України до європейського простору наукових досліджень і вищої освіти та мають значний вплив на про передбачення майбутнього [8].

Ця проблема набуває актуальності в контексті дослідження поглядів видатного вченого, доктора педагогічних наук, професора, академіка, заслуженого діяча науки і техніки України, провідного методиста педагогічної науки України, відомого українського вченого-енциклопедиста С. Гончаренка (1928-2013). Враховуючи значний науковий доробок ученого з проблеми фундаменталізації освіти, висвітливо його погляди на цю проблему. Академік С. Гончаренко наголошував на важливості та актуальності проблеми фундаменталізації освіти, оскільки саме фундаментальна освіта дає універсальні знання, які дають змогу краще орієнтуватися в будь-якому новому середовищі: «... підготуватися до життя у невідомому, невизначений і непередбачуваний світ може виключно фундаментальна освіта» [1]. На думку вченого, фундаменталізація освіти нині є одним із головних покликів сучасності, це стратегічний напрямок розвитку освіти XXI століття, спрямований на: ґрунтовну підготовку учнів та розвиток їх творчих здібностей, забезпечення оптимальні умови для розвитку наукового мислення, формування внутрішніх потреб у саморозвитку та самоосвіті майбутніх фахівців.

Загальноприйнято, що визначальним фактором у віднесенні певної науки до фундаментальної або прикладної є спрямованість проведених у її рамках досліджень (С.Семеріков). Фундаментальні науки орієнтовані головним чином на отримання описово-пояснювального знання, тобто знання про властивості, будову та залежність властивостей досліджуваних об'єктів та явищ від їх будови (с. Генкал). Прикладні науки спрямовані, перш за все, на отримання описово-конструктивного знання, тобто знання про властивості, будову та залежність будови створюваних об'єктів від своїх властивостей. Світова думка в цьому випадку являє собою цілісну і несуперечливу систему поглядів на основні сторони дійсності [2, 4].

Спираючись на вищевикладене, інакше можемо сказати, що фундаменталізація освіти – це спрямованість освіти на створення цілісного, узагальнюючого знання, яке було б ядром (основою) всіх отриманих студентом знань, яке об'єднувало б одержувані у процесі навчання знання в єдину світоглядну систему, засновану з урахуванням сучасної методології.

Отже, сутність фундаменталізації освіти полягає в тому, що кожна область знань, що вивчається у ЗВО, є частиною всього комплексу пов'язаних з нею наук. Для глибшого розуміння спеціальності необхідно вивчення всіх наук, що входять до її системи. При зростаючій спеціалізації та дробленні наук необхідно в першу чергу вивчення інтегруючих (узагальнюючих) наук, що дозволяють виробити найбільш загальні принципи наукової картини світу, і, в ідеалі, що призводять до формування цілісного світогляду студента, оскільки саме світоглядна складова розуміння посідає у ньому чільне місце.

Як зазначають у своїх працях учені С.Генкал, Г. Дудка, Г. Луценко, С. Семеріков, А. Степанюк, існують деякі аспекти співвідношення фундаментального та технологічного знання. Як відомо, навколишній світ складається з об'єктів двох типів: природних (природничих) та штучних, які є продуктом людської діяльності. Причому поступово і невблаганно природна складова стає менш помітною в цьому співвідношенні. Штучними слід вважати продукти не тільки технічної, а й усілякої людської діяльності. Наприклад, людський інтелект також можна вважати штучною системою [5, 6].

Отже, фундаменталізація підготовки майбутніх учителів природничих наук є не достатньо вивченою, що спонукає нас до глибинного аналізу цієї проблеми. Ми наголошуємо на тому, що фундаменталізація змісту підготовки учителів готуватиме їх до формування нових знань, умінь та компетентностей. Система підготовки сприятиме розвитку освітнього потенціалу знань з історії розвитку біологічної науки. Також сприятиме підвищенню рівня якості знань (глибини, повноти, системності, міцності) і удосконаленню пізнавальних умінь порівнювати та надавати оцінку фактам; формуватимуть науковий світогляд і природничо-науковий стиль мислення; самостійності і критичності мислення, пошуку суперечностей та шляхів їх подолання; розвитку потреби в історичній рефлексії, а також прогностичних умінь.

### **Список використаної літератури:**

1. Гончаренко С.У. (2004). Фундаментальність чи вузький

професіоналізм освіта. *Дидактика професійної школи*, 1, 177-184.

2. Гончаренко С.У. (2008). Фундаменталізація освіти як дидактичний принцип. *Шлях освіти*, 1, 2-6.

3. Граматик Н. Професійна підготовка майбутнього вчителя біології: базові теорії природничо-наукового дискурсу. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/ped-visnik-66-2019-15.pdf> (дата звернення 10.05.2023)

4. Грицай Н. Б. Теорія і практика методичної підготовки майбутніх учителів біології: монографія. Рівне: О. Зень, 2016. 440 с.

5. Дубасенюк О.А. Інновації в сучасній освіті. *Інновації в освіті: інтеграція науки і практики: збірник науково-методичних праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 12-28

6. Концепція Нової української школи. Режим доступу: <https://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf> (дата звернення 20.04.2023)

7. Педагогічна Конституція Європи. Преамбула *Вища освіта України*. 2013. № 3. С. 111–116.

8. Шапран Ю. П., Довгопола Л. І. Практичний аспект професійної підготовки вчителів біології: монографія. Переяслав: ФОП Домбровська Я. М., 2020. 198 с.

## **СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХІКИ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Малафей А. В.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*malafejalona@gmail.com*

Сімейні конфлікти є актуальною проблемою в нашому суспільстві, що негативно впливає на різні сфери життя, в тому числі на психіку дитини молодшого шкільного віку. У контексті сучасної сім'ї, яка стикається з безліччю викликів, включаючи економічні, соціальні та культурні, сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин. Такі конфлікти можуть проводити емоційний стан дитини, викликаючи тривожність, страх і депресію. При тривалому знаходженні в такому середовищі дитина може розвинути симптоми вторинної травми, що може призвести до серйозних психологічних проблем у майбутньому. Таким чином, проблематика сімейних конфліктів та їх вплив на формування психіки дитини молодшого шкільного віку є актуальною та важливою для розуміння та вирішення. Важливо розробити ефективні способи управління та зниження конфліктів у сім'ї, а також допомогти батькам у створенні сприятливої атмосфери для

дитини, щоб зменшити негативний вплив конфліктів на її психіку та соціальну адаптацію [2].

Однією з проблем, пов'язаних із впливом сімейних конфліктів на формування психіки дитини, є можливість повторення таких ситуацій у майбутньому. Дитина, яка стикалася з конфліктами в сім'ї на ранніх етапах свого розвитку, може схилитися до такої ж поведінки у майбутніх стосунках. Це може призвести до повторення токсичних патернів стосунків, підвищеного рівня стресу та нездатності до емоційної стабільності.

Також варто зазначити, що сімейні конфлікти можуть впливати не тільки на емоційний стан дитини, а й на її поведінку та успішність у школі. Внаслідок тривалого перебування у конфліктному середовищі, у дитини може знизитися мотивація до навчання, з'явитися агресивна поведінка та інші проблеми, пов'язані з адаптацією до соціального середовища [4].

Проблема впливу сімейних конфліктів на формування психіки дитини молодшого шкільного віку є комплексною та багатогранною. Для її вирішення необхідно усвідомлювати важливість створення сприятливої атмосфери в сім'ї та вміння керувати конфліктами свідомо та ефективно. Відповідальність за психологічне здоров'я дитини лежить на всіх членах сім'ї, і лише взаємодіючи та співпрацюючи один з одним, можна досягти позитивних результатів у цій галузі [1].

Існує безліч наукових досліджень, присвячених впливу сімейних конфліктів на формування психіки дитини молодшого шкільного віку. Деякі їх підкреслюють значущість психологічного захисту дітей від конфліктів у ній. Одним із таких досліджень є робота американських психологів Гриха та Фінхама які стверджують, що діти, які стикаються з сімейними конфліктами, можуть використовувати різні стратегії захисту, такі як заперечення, уникнення чи пом'якшення реальності, щоб упоратися з негативними емоційними наслідками. Інші дослідження, навпаки, наголошують на важливості відкритого спілкування між батьками та дітьми для пом'якшення негативних наслідків конфліктів. Наприклад, робота психолога Крокенберга та його колег показала, що діти, які мають можливість спілкуватися з батьками про свої почуття та емоції, успішніше справляються зі стресом та адаптуються до конфліктних ситуацій у сім'ї [6].

Однак деякі дослідження також вказують на те, що не всі діти реагують на сімейні конфлікти однаково. Наприклад, у роботі американського психолога Емері вказується на те, що особистісні характеристики та якості дитини, такі як впевненість у собі, вміння

регулювати свої емоції та стрес можуть вплинути те, як дитина сприймає конфліктну ситуацію і як їй вдається справлятися з нею. Таким чином, аналіз наукових праць показує, що вплив сімейних конфліктів на формування психіки дитини молодшого шкільного віку є складною проблемою, та її вирішення потребує комплексного підходу. При цьому важливо враховувати не лише зовнішні чинники, а й індивідуальні особливості дитини, а також уміння батьків спілкуватися з ними та керувати власними емоціями та поведінкою у конфліктних ситуаціях. Крім того, деякі дослідження вказують на важливість психологічної допомоги для дитини та сім'ї загалом, щоб вирішити конфліктні ситуації та покращити якість сімейних відносин [5].

Отже, сімейні конфлікти є неминучою частиною життя будь-якої сім'ї. Однак, не всі сім'ї вміють ефективно вирішувати конфлікти, що може призвести до негативного впливу на дітей, особливо дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження І. Трубавіної доводять, що постійні конфлікти між батьками можуть викликати в дітей стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми. Зокрема, молодші школярі можуть почати відчувати почуття неповноцінності, безпорадності та провини. Вони можуть стати більш замкнутими, пасивними, агресивними або навпаки надмірно залежними від батьків. Вплив сімейних конфліктів на формування психіки дитини може бути довгостроковим. Деякі дослідження свідчать про те, що діти, які виростили в сім'ях з постійними конфліктами, можуть відчувати труднощі у взаєминах з однолітками, а також ставати більш схильними до агресії та порушення соціальних норм у майбутньому [7].

Щоб уникнути негативних наслідків сімейних конфліктів, батьки повинні навчитися ефективно вирішувати конфлікти, використовуючи конструктивний підхід та спілкуватися один з одним з повагою та терпимістю. Вони також повинні приділити увагу емоційній стабільності та безпеці своїх дітей, створюючи для них умови для зростання та розвитку у сприятливих умовах [6].

Для дітей важливо знати, що вони улюблені та піклуються про них. Батьки можуть допомогти своїм дітям, спілкуючись із ними та допомагаючи їм розуміти свої емоції. Також можна залучати дітей до різних видів діяльності, які допоможуть їм зміцнити самооцінку, розвинути соціальні навички та підвищити впевненість у собі [3].

Важливо пам'ятати, що у молодшому шкільному віці дитина дуже сприятлива до довілля і реагує на емоційний стан батьків. Хороші взаємини та гармонія в сім'ї можуть допомогти дітям рости

та розвиватися у здоровому та підтримуючому середовищі, а також створити основу для сталого та успішного життя в майбутньому.

### **Список використаної літератури:**

1. Алексеєнко Т. Ф. Як сімейне середовище впливає на дитину. *Початкова школа*. 2000. № 10. С. 57-60.
2. Бондарчук О. І. Сім'я як осередок соціалізації дитини. Київ : АЛД, 1998.
3. Вплив сім'ї в формуванні особистості. URL: <https://solotvyno2.dytsadok.org.ua/storinka-praktichnogo-psihologa-12-05-17-11-03-2021>
4. Кілейникова А. Вплив особистісного конфлікту батьків на формування емоційної незрілості дитини. *Наукові записки міжнародного гуманітарного університету*. 2020. Вип.32. С. 199-203. URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v32/49.pdf>
5. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 140-144.
6. Поліщук В., Ільїна Н., Поліщук С. Психологія сім'ї. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 239 с.
7. Трубавіна І. М. Теоретико-методичні основи соціально-педагогічної роботи з сім'єю : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.05. Луганськ : ЛНУ, 2009. 44 с.

## **СУТНІСТЬ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

**Маляренко А.В.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
maliaenkoalbina6@gmail.com*

Самоствалення є важливим психологічним феноменом, який відображається в здатності людини до свідомого визначення своїх цілей, бажань, потреб, розвитку та досягнення свого потенціалу. Однак, процес самоствалення може бути викликаний різними факторами, такими як страхи, невпевненість у собі, відчуття непорядку тощо. Тому, дослідження та розвиток процесу самоствалення є важливим для зростання та розвитку особистості.

Термін «самоствалення» може мати різні тлумачення в залежності від контексту. Однак, в загальному розумінні, самоствалення - це процес, за яким людина визначає свої цілі, ставить завдання та вирішує, як їх досягти. Структуруємо в табл.1 основні підходи до трактування сутності поняття «самоствалення».

**Сутність поняття «самоствалення»**

<b>Автор</b>	<b>Трактунання поняття</b>
У. Джеймс	«компонент самосвідомості, який зумовлює прийняття чи відторгнення особистістю самої себе» [8].
Н. Сарджвеладзе	«складна багаторівнева емоційно-оціночну систему, яка поділялась на два блоки – об'єктивний («Я» як об'єкт) та суб'єктивний («Я» як суб'єкт)» [4].
А.В. Мирошниченко	«базову категорію психології і як вихідну одиницю психологічного аналізу» [2, с.86].
О.А.Малихіна	«це складний психічний процес, суть якого полягає у сприйнятті особистістю багатьох «образів» самого себе в різних ситуаціях діяльності й поведінки, у всіх формах взаємодії з іншими людьми та в поєднанні цих образів у єдине цілісне утворення — в уявлення, а потім у поняття свого власного «Я» як суб'єкта, що відрізняється від інших суб'єктів» [1, с.52].
І.Г.Радул	«самоствалення є ключовим в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я», допомогою чого розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності» [3].

У зарубіжних дослідженнях, самоствалення розглядається як важливий аспект розвитку особистості. Наприклад, У.Джеймс, відомий американський психолог, вважає, що самоствалення є ключовим елементом саморегуляції поведінки та досягнення успіху. У своїх дослідженнях У.Джеймс використовував термін «самоефективність», який відображає індивідуальну віру в свою здатність досягти поставлених цілей [8].

Іншим дослідником, який висвітлює поняття самоствалення, є Н. Сарджвеладзе. Він вважає, що самоствалення пов'язане з поняттям «самовизначення», що означає здатність індивіда визначати свої цілі та дії без зовнішнього тиску. Крім того, використання самоствалення у педагогіці є актуальним питанням. Наприклад, в теорії «проблемного навчання» Н. Сарджвеладзе, ставлення до вирішення проблеми є основою навчання та розвитку учнів [4].

Поняття самоствавлення відноситься до досліджень в галузі психології та педагогіки, і в дослідженнях українських науковців, ця тема також була досить актуальною. Дослідники звертали увагу на різні аспекти самоствавлення, його вплив на розвиток особистості, а також на те, яким чином самоствавлення може бути розвинуте у дітей та дорослих.

Одним із перших вітчизняних дослідників, який звернув увагу на поняття самоствавлення, був М.В. Яремчук. У своїх дослідженнях він зазначав, що самоствавлення є важливим елементом розвитку особистості, оскільки воно допомагає людині розуміти себе, свої цілі та потреби, а також визначати своє місце в житті [7, с.216].

Іншим дослідником, який присвятив багато уваги питанням самоствавлення, був А.В. Мирошниченко. Він підкреслював, що самоствавлення є процесом, який відбувається на протязі всього життя людини, і що воно може бути розвинуте за допомогою різних педагогічних методів та технік [2, с.87].

Також варто зазначити дослідження І.Г.Радул, яка вивчала вплив самоствавлення на професійну діяльність. Вона довела, що люди з високим рівнем самоствавлення мають кращі показники ефективності та успішності у роботі [3].

Отже, можна зробити висновок, що поняття самоствавлення є досить важливим для розвитку особистості та професійного успіху людини. Українські дослідники звертали увагу на цю тему, досліджували різні аспекти самоствавлення та розробляли педагогічні методи та техніки, які допомагають розвивати самоствавлення у дітей та дорослих. Наприклад, Олена Клименко пропонувала використовувати різні тренінги, які сприяють усвідомленню власних цінностей та потреб, а також розвивають навички самоаналізу та самопізнання. Дослідження українських науковців показали, що самоствавлення може бути розвинуте у будь-якому віці та за різних умов, а його розвиток сприяє формуванню позитивної самооцінки, самореалізації та самовираженню. Тому, розуміння та розвиток самоствавлення є важливою складовою успіху та задоволення у житті. Отже, в загальному розумінні, самоствавлення є важливим аспектом розвитку особистості, і його значення активно вивчається та застосовується у різних галузях, таких як психологія, педагогіка, менеджмент та інші. Здатність до самоствавлення є ключовою в характеристиці особистісного розвитку та самореалізації. Це процес, який допомагає людині краще зрозуміти себе та свої цінності, виявити свої потреби та бажання, і діяти відповідно до них.

Хоча теоретичне визначення самоствавлення є досить

усталеним, в працях сучасних дослідників все ще існують спірні аспекти. Так, одна з головних проблем полягає у визначенні меж самоствавлення та автономії. Деякі дослідники вважають, що самоствавлення та автономія є однаковими поняттями, оскільки обидва означають здатність до саморегуляції [5, с.231]. Інші дослідники розглядають ці поняття як різні, оскільки самоствавлення передбачає здатність до створення особистісних цілей та планів, тоді як автономія - це здатність до самостійного прийняття рішень.

Іншим спірним аспектом є визначення того, чи є самоствавлення стійким явищем. Деякі дослідники вважають, що самоствавлення є стійким явищем, оскільки воно розвивається протягом усього життя людини. Інші ж дослідники вважають, що самоствавлення є більш динамічним явищем, оскільки воно може змінюватись в залежності від життєвих обставин. Також варто зазначити, що деякі дослідники вважають, що самоствавлення може бути розвинуте за допомогою певних педагогічних методів та технік, тоді як інші вважають, що самоствавлення є внутрішньою рисою особистості, яка не може бути навчена або нав'язана ззовні.

Отже, хоча теоретичне визначення самоствавлення є вже досить усталеним, в працях сучасних дослідників все ще існують спірні аспекти, які потребують подальшого дослідження та обговорення.

Існує безліч методик аналізу самоствавлення особистості, які використовують різні підходи та інструменти для збору та аналізу інформації. Деякі з найпоширеніших методик включають: опитувальники та анкети (містять питання про різні аспекти особистості, такі як риси характеру, інтереси, цінності та прагнення); тести та інструменти для вимірювання інтелекту та розумових здібностей (можуть допомогти встановити рівень інтелектуального розвитку та зрозуміти, які типи завдань та проблем людина здатна вирішувати краще); техніки проектування, такі як «Контурна карта» або «Життєвий проект» [6].

У загальному, методика аналізу самоствавлення особистості допомагає людині краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, потреби та бажання, що може допомогти в управлінні власним життям та досягненні більшої саморозвитку. Крім того, ця методика може бути корисною для визначення кращих кар'єрних шляхів, покращення взаємин з оточуючими та розвитку особистих навичок.

У сучасних умовах дослідження самоствавлення зіткнулися з деякими проблемами. Нижче наведено деякі з них:

1) нестабільність поняття. Поняття самоствалення має багато різних визначень та підходів до розуміння. Це призводить до нерозбіжності поглядів та труднощів у порівнянні результатів досліджень;

2) нехарактерна для більшості людей концепція. Самоствалення не є повсякденним поняттям для більшості людей, тому дослідники повинні роз'яснювати його сутність та значення, щоб люди зрозуміли, про що йдеться;

3) обмежена кількість досліджень на рівні держави. Деякі країни не мають достатньої кількості досліджень на тему самоствалення, що ускладнює збір даних та порівняння результатів національних досліджень з міжнародними;

4) недостатність інструментів для вимірювання. Дослідники мають труднощі у вимірюванні самоствалення через відсутність стандартних інструментів, які були б прийнятні для всіх культур та націй;

5) методологічні проблеми. Дослідження на тему самоствалення вимагає розробки методології та підходів, які б дозволяли враховувати вплив культурних та соціальних факторів на самоствалення людини.

Таким чином, самоствалення є важливим елементом розвитку та самореалізації людини. У психології, самоствалення є однією з ключових складових автономії та самовизначення людини, що відображає її можливості вибору, управління своїм життям та внутрішніх процесів. Самоствалення також дозволяє людині розвивати свої пізнавальні та соціальні навички. В процесі самоствалення людина вчиться робити вибір, планувати та організовувати свої дії, розвиває свою самодисципліну та самоконтроль. Це дозволяє їй досягати своїх цілей та бути успішною в різних сферах життя. Дослідження самоствалення в сучасних умовах зіткнулися з рядом проблем, що потребують подальшої уваги дослідників.

### **Список використаної літератури:**

1. Малихіна О. А. Дослідження емоційно-ціннісного компонента в структурі самоповаги студентів. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № 1 (11). С. 51–55.

2. Мирошниченко А.В. Гендерні особливості самоствалення підлітків. Наука і освіта. Серія «Психологія і педагогіка» : науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. Одеса

: Південний науковий Центр НАПН України, 2014. № 6/СХХІІІ. С. 85–89.

3. Радул І. Г. Теоретичні засади дослідження проблеми самоставлення в психології. ЦДПУ ім. В. Винниченка. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiiapsykhologichniumovy-stanovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6209-teoretychni-zasadydoslidzhennia-problemysamostavleniia-v-psykholohii> (Дата звернення: 08.03.2023)

4Сарджвел. адзе Н. И. Личность и её взаимодействие с социальной средой URL: <http://psylib.org.ua/books/sarjv01/txt05.htm> (Дата звернення: 08.03.2023)

5. Тищенко Л. Феноменологія самоставлення в психологічній науці. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Сер.: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 230–233.

6. Трофименко Н. Є. Самоставлення як один із ефективних компонентів розвитку самосвідомості в сучасних умовах / Н. Є. Трофименко URL: [http://www.rusnauka.com/DN2006/Psichologia/5\\_trofimenko.dok.htm](http://www.rusnauka.com/DN2006/Psichologia/5_trofimenko.dok.htm)

(Дата звернення: 08.03.2023)

7. Чайка Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських та зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том XI. Вип. 14. С. 215-226.

8. James W. Psychology: BrieferCourse. N.Y.: H.Holt&Co, 1893.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СНОВИДІНЬ ЛЮДИНИ**

**Манжалій К. С.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

Сновидіння грають важливу роль в житті людини, а їх види можуть залежати від того, що оточує людину та з якими думками вона засинає. Емоційні та серйозні люди частіше бачать неприємні сни через те, що їх мозок продовжує розв'язувати невирішені проблеми під час сну. Дехто не звертає на сни ніякої уваги, тоді як інші надають їм магічне значення та шукають тлумачення. Вплив емоцій та почуттів на сон та сновидіння вже багато років є полем для досліджень психологів, психотерапевтів, нейробіологів, психіатрів та нейронауковців. Вже 70 років вчені спостерігають за змістом сновидінь, якістю сну та іншими сомато-вегетативними симптомами під час сну.

Сновидіння – суб'єктивне сприйняття образів (зорових, слухових, тактильних, смакових і нюхових), що виникають у свідомості сплячої людини.

Сон – один з функціональних станів людини. Можна виділити

фази швидкого і повільного сну, які чітко розрізняються картинами електричної активності мозку. [2]

Сприйняття сновидінь змінювалося з роками: для попередників Зигмунда Фрейда сновидіння були наслідками випадкової діяльності нервових клітин, а сам Фрейд був чи не першим, хто трактував сні не як набір випадкових імпульсів, а як вмістилище найглибших прихованих переживань та бажань людини.

Ще донедавна науковці вважали сон та його продукт - сновидіння суто пасивним феноменом, який виникає лише через деафферентацію кори головного мозку через вхідну сенсорну стимуляцію. Те розуміння сну та сновидінь, яке ми маємо зараз, та можливість емпірично їх дослідити доступні світовій науці лише 70 років. [7]

Раніше вчені вважали сон певним відпочинком для головного мозку, періодом зниження його активності. Згодом, дослідження електричної активності нейронів головного мозку показали, що середня частота активності нейронів уві сні практично не відрізняється від стану неспанья. У фазі швидкого сну спонтанна активність нейронів може бути й вищою, ніж під час зосередженої роботи під час неспанья.

Під час сну, а особливо у фазу швидкого сну, обмінні процеси в корі великих півкуль не сповільнюються, а навпаки, прискорюються. Людський мозок у стані сну споживає приблизно на 10 % більше кисню, ніж мозок людини у під час неспанья, що свідчить про перебіг активних процесів у ньому, хоч така активність і є якісно іншою та має свої специфічні риси. [7]

Хоча фізіологічний аспект сновидінь вже достатньо вивчений, їх психологічний аспект все ще залишається таємницею. Це пояснюється тим, що зміст і значення сновидінь важко оцінювати без урахування суб'єктивного враження людини. Тому, включення суб'єктивного аспекту сну в будь-яке наукове дослідження сну є необхідним і ним не може бути знехтувано.

За психологічною оригінальністю сновидіння підрозділяють на сні науковців, художників, літераторів, музикантів, а за картиною психічних відхилень існують сні психотиків, невротиків, шизофреніків, психопатів та інші.

Одним з цікавих видів сновидінь – є так звані «захисні» сновидіння, що дозволяють людині вижити в складних і часто несумісних з життям умовах. Завдяки фізіологічним дослідженням були відкриті ортодоксальна та парадоксальна фази сну (Азерінський – Клейтман), що стало поштовхом до вивчення

людських сновидінь з точки зору психофізіології, психології та психіатрії; з'явилися теорії і концепції сновидінь, які відкрили завісу таємничості сновидіння, як психологічного організованого процесу, так і психічного стану. Нам стали відомі такі змінні стани свідомості як гіпнагогічні і гіпнопомпічні галюцинації, сонний параліч, сомнамбулія, летаргія, кошмарні сновидіння, сновидіння психічно хворих і навіть — люцидні сновидіння.[10]

Таким чином сновидіння, як одвічно супутній сну процес, були і залишаються до сьогодні однією з найцікавіших і нерозгаданих таємниць, яку породжує людська психіка. Науковець Цветков допускає що сни можуть давати «буквальне» розуміння, або – передбачення подій. При роботі із символами сновидінь необхідно проаналізувати своє сновидіння і виділити головні слова (символи), з яких треба обрати одне найголовніше слово. Після чого знайти його серед слів у соннику й прочитати його значення. Тобто людина не просто сліпо читає, що означає той чи інший сон, вона аналізує його, і тільки за допомогою власного аналізу може віднайти сенс цього сновидіння. Зрозуміла річ, що універсальність символів сонника не гарантує точність тлумачення, що є, по суті, підтвердженням того, що інтерпретація сновидінь в епоху психоаналітиків і зараз відрізняються явною деградацією техніки і точності інтерпретації. В реаліях практичної психології навички тлумачення сновидінь нікуди не ділися, їх досі практикують юнганські послідовники та гештальт-психологи.[5]

Фройд використовував метод тлумачення сновидінь для виявлення та вирішення внутрішніх невротичних конфліктів. Він припускав, що сни є так званою «королівською дорогою до несвідомого» і здатні у прихованій формі проявити найглибші елементи внутрішнього життя людини.

Сновидіння здатні розкрити нашу приховану та невідому природу, показати ті риси людини, в яких вона часто боїться зізнатися сама собі.

Оскільки сновидіння репрезентують певні приховані бажання та заборони, виникає потреба у цензуруванні цих бажань. Саме тому Фройд розрізняє два типи змісту сновидінь: маніфестний (явний) та латентний (прихований).

Маніфестний зміст сновидіння - той, яким вірить сновидець, а латентний – його думки, бажання та переживання, які він намагається приховати. Функція цензурування, тобто переведення латентного змісту в явний, або іншими словами той, який можна представити, називається роботою сновидіння.

Робота сновидіння - процеси, завдяки яким із прихованих

думок, соматичних подразників під час сну, залишків денних вражень формується явний зміст сновидіння. Фрейд розрізняє чотири основні механізми роботи сновидіння: 1) згущення; 2) зміщення; 3) вторинне опрацювання; 4) наочне (образне) зображення думок і висловлювань.

Різноманіття персонажів, що населяють сни, відображає багатосторонність структури внутрішнього "Я".

Фрейд також вважав, що сни походять з реальних переживань та відображають внутрішній світ людини. Тому вони так чи інакше стосуються життя сновидця, навіть якщо після пробудження останній заперечує їх стосунок до свого життя. [7]

Сюжети сну у вигляді образно-символічної форми відображають мотиви, установки, бажання та інтереси суб'єкта. Сновидіння емоційно стабілізують внутрішні конфлікти та служать психологічним захистом, відновлюючи пошукову активність. Наприклад, переважання образного мислення сприяє позитивному впливу на процеси творчості. Тоді як недостатній або обмежений прояв сновидінь призводить до виникнення неврозів та психосоматичних захворювань. [3]

Щоб зрозуміти сон, необхідно та важливо «зіграти» роль кожного елемента та фігури зі сну, предметів, явищ тощо. Через програвання елементи сну відображають систему стосунків у просторі психічного та соціального життя особистості.

Цікавим варіантом роботи зі снами в гештальт-підході є усвідомлене сновидіння, що дає можливість зрозуміти суть та роль елементів й складових сну в індивідуальній історії особистості. В усвідомленому сні людина має змогу оцінювати ситуацію, приймати рішення і змінювати перебіг сну за власним бажанням. Контроль сну дає можливість активізувати внутрішні ресурси та відчуття якості та повноту життя.

Схожим до гештальт-терапевтичного підходу у роботі зі сновидіннями є психодрама. За допомогою використання технік психодрами людина має змогу вивільнити енергію несвідомого, зробити своє життя та себе у ньому більш усвідомленим. Психодрама акцентує на екзистенційному змісті сновидінь, а його суть тлумачить через програвання основного сюжету чи ролей учасників сну.

Важливо, щоб усі тлумачення сну транслювала сама особа, що бачила його, шляхом спонтанних дій та емоційних переживань образів сновидінь. Основні компоненти, які включає в себе робота зі сном у психодрамі: відтворення сну, його продовження та спонтанна актуалізація латентного бажання. [4]

**Висновки.** Отже, попри неоднозначність сновидінь як об'єктів психологічних досліджень вони є продуктом психічної реальності, а, отже, можуть бути цінними для розуміння особливостей людської психіки. Сон – індивідуальне явище, те, що відбувається з психікою конкретної людини. Тому психологи й досі не дійшли згоди щодо того, чому все ж таки виникають і що означають сновидіння, проте їх тлумачення завжди відіграє важливу роль у житті людини та сучасній психології, і залишає це питання відкритим й наразі. Важливим є розуміння людиною свого сновидіння, його трактування, аналіз, а задачею психолога є допомога людині у його сприйнятті й аналізі.

### **Список використаної літератури:**

1. Вiнтюк Ю.В. Органiзацiя роботи з дослідження сновидiнь зi студентами-психологами. *Science, research, development. Pedagogy.* #3. С. 51-54.
2. Грибова Ю.А., Бохонкова Ю.О. Психологiчний аналіз ролi сновидiнь в життi людини. *Психолого-педагогiчні, правовi та соцiально-культурнi проблеми сучасного суспiльства:* матерiали V мiжнар. наук.-практ. конф., м. Кременчук, 16-17 жовтня 2019 р., Кременчуцький нацiональний унiверситет iменi Михайла Остроградського. С. 144-146.
3. Дикiна Л.В. Сновидiння та їхня природа: загальнi принципи iнтерпретацiї снiв. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8\\_2009/3.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/3.pdf)
4. Калька Н., Одинцова Г. Основнi пiдходи до роботи зi сновидiннями осiб, що пережили травматичнi подiї. *Особистiсть в екстремальних умовах:* матерiали X Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львiв, 21 травня 2021 р., Львiвський державний унiверситет безпеки життєдiяльностi. С. 145-148.
5. Ключник М.А. Психологiчнi пiдходи до тлумачення сновидiнь. Київ: Видавництво КiБiТ, 2021. С. 191-193.
6. Кривенко (Горбаль) I. Методи досліджень змісту сновидiнь у психологiї. *Науковий теоретико-методологiчний i прикладний психологiчний журнал.* Український католицький унiверситет. 2017. Том 8 №1. С. 184-190.
7. Куратник М.В. Особливостi сновидiнь осiб з високим рiвнем тривожностi. Львiв. 2021 р. 86 ст. URL: [https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2727/Karatnyk\\_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2727/Karatnyk_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. Лiсеная А.М. Принципи та пiдходи до роботи зi сновидiннями у психотерапiї. *Вiсник Харкiвського нацiонального унiверситету iменi В.Н.Каразiна. Серiя «Психологiя».* Випуск 58. Харкiв, 2015р., Харкiвський нацiональний унiверситет iменi В.Н. Каразiна. С. 91-96.
9. Мулявка А.І. Психофiзiологiчнi основи сновидiнь та можливостi їх використання. Черкаський нацiональний унiверситет iменi Богдана Хмельницького. С. 263-265.

10. Рудь Ю.В., Поволоцька І.В. Феномен людського сновидіння в сучасній психологічній науці. URL: [http://medpsychology.pp.ua/fenomen\\_snovydinnya](http://medpsychology.pp.ua/fenomen_snovydinnya)

## **ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД**

**Мегем О. М., Кириченко М. М.**

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка  
olesyamehem@gmail.com, marinkatorianik@gmail.com*

Орієнтиром для розбудови держави є встановлення демократичних цінностей як умови створення мирного, незагрозливого середовища. Безпечне освітнє середовище – це важливий крок у процесі реформування системи освіти.

У Законі України «Про освіту» закарбовано право здобувачів на убезпечення під час освітнього процесу від будь-яких форм насильства та експлуатації, приниження честі та гідності тощо [10, с. 5]. Булінг, як агресивна поведінка, на сучасному етапі почав активно досліджуватися в Україні в теоретичному та практичному напрямках. У 2018 році було внесено зміни до закону України «Про освіту» щодо превенції булінгу (цькування) [8]. На жаль, наявність проблем булінгу досить часто замовчується керівництвом та педагогічними колективами закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) з причин репутаційних ризиків або ж ігнорується ними взагалі.

Оскільки проблема булінгу має полідисциплінарний характер, то вивчення цього феномену проводиться з різних точок зору, зокрема психології, правознавства, біології та основ здоров'я.

Питання протидії булінгу в закладах освіти вивчають вітчизняні вчені: В. Андрєєнкова [1], В. Балюк [2], Л. Вольнова [3], Г. Єфремова [5], О. Калашник [1], О. Корміло [6], К. Максьом [7], В. Мельничук [1], Ю. Студенко [9] тощо.

Проте незважаючи на зацікавлення науковців окресленою проблемою, потребує вивчення питання реалізації системного підходу щодо протидії булінгу неповнолітніх у ЗЗСО.

Законом визначено, що булінг (цькування) – це діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою

стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [8, с. 4].

Аналіз результатів проведеного дослідження світовим лідером із захисту прав та інтересів дітей ЮНІСЕФ на території України вказує, що діти у віці 11–17 років, а це становить 67% вже знайомі з булінгом, 48% нікому не говорили про ситуації з випадками булінгу, а 24% зазначали, що ставали жертвами булінгу [1].

Для створення безпечного освітнього середовища в ЗЗСО краще поєднати профілактичні заходи в єдину систему.

Спираючись на аналіз доробку науковців вважаємо, що запобігання булінгу в ЗЗСО необхідно організовувати із урахуванням наступних правил:

- просвітницьку роботу доцільно здійснювати протягом усього періоду навчання неповнолітнього в ЗЗСО;
- необхідно надавати точну і достатню інформацію про агресивну поведінку, її вплив на фізичне, психічне, соціальне і економічне благополуччя; про насильство і види насильства;
- варто звертати увагу на популяризацію здорового способу життя та формування життєвих навичок, потрібних для того, щоб протистояти проявам булінгу в моменти стресу, життєвих невдач, ізоляції.

Вважаємо, що з метою підвищення ефективності просвітницької роботи з попередження булінгу в ЗЗСО доцільно враховувати наступні принципи:

1. Принцип взаємодії. Для здійснення ефективної допомоги робота будується на спільному плануванні та взаємодії фахівців ЗЗСО (практичного психолога, соціального педагога, вчителя основ здоров'я).

2. Принцип попередження. Робота фахівців будується як попередження виникнення ситуації булінгу в ЗЗСО.

3. Принцип системності. Передбачає послідовну, систематичну роботу зі збору інформації, розробки індивідуальних програм для кожного учня.

4. Принцип лонгітюдності. Необхідною умовою є вивчення динаміки і оцінка ефективності проведеної роботи.

Переконані, що подолати прояви булінгу в ЗЗСО допоможе медіація однолітків та практики через запровадження діяльності служби порозуміння.

Діяльність служби порозуміння ЗЗСО має реалізувати такі суспільно значущі стратегічні завдання:

1) зменшення соціальної напруженості міжособистісних взаємин у колективі засобами медіації;

2) формування навичок безконфліктного спілкування та навичок виходу з конфліктних ситуацій серед усіх учасників освітнього процесу (як педагогів так і учениць та учнів).

Створення служби порозуміння передбачає виконання ряду конкретних завдань:

- проведення роз'яснювальної роботи серед представників основних цільових аудиторій – вчителів, адміністрації, батьків, учнів та учениць;
- здійснення організаційних заходів – виділення приміщень, їх устаткування меблями, обладнанням для занять, методичними та наочними матеріалами;
- організація та проведення навчань учасників;
- розробку та застосування зразків документації, анкет, звітів про моніторинг;
- здійснення інформаційного супроводу – висвітлення його реалізації і результатів у засобах масової інформації, соціальних мережах тощо.

Отже, ЗЗСО відіграє провідну роль у створенні умов для здобуття учнями та ученицями знань та умінь протидії булінгу в процесі навчання, формуванні навичок, які потрібні, щоб уникнути та запобігти проявам насильства, для безконфліктного спілкування, ненасильницької поведінки.

### **Список використаної літератури:**

1. Андреевкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : метод. посіб. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с
2. Булінг: реалії та шляхи подолання: бібліогр. покажч. (2005–2019 рр.) / уклад.: В. П. Балюк та ін. Полтава, 2019. 16 с.
3. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посіб. 2-ге вид., доп. Ч. 1. Київ, 2016. 188 с.
4. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 03 лютого 2020 р. за № 111/34394. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20#Text>.
5. Єфремова Г. Причини та наслідки шкільного булінгу. *Педагогічна майстерня*. 2018. № 1. С. 37–42.
6. Кормило О. М. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми гумантарних наук: зб.наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. Серія: Психологія*. Дрогобич, 2015. Вип.37. С. 174–187.

7. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу : дис. ...канд. психол. Наук : 19.00.05 – соціальна психологія. Київ, 2020. 228 с.

8. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18 груд. 2018 р. № 2657-VIII. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>.

9. Студенко Ю. А. Юридико-психологічна характеристика булінгу та його попередження : дис. ... д-ра філософії : 081 – Право. Київ, 2021. 178 с.

10. Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р.: Лист Міністерства освіти і науки України від 10.08.2022 №9105-22. URL: [file:///C:/Users/Asus/Documents/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%202022-2023/62f4c1f2d9a1d274700929%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Documents/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%202022-2023/62f4c1f2d9a1d274700929%20(1).pdf).

## **ПСИХОЛОГІЯ КОЛЬОРУ**

**Медуха Т. С.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*Uzilia2004@gmail.com*

Психологія кольору – це галузь психології, яка вивчає взаємозв'язок між кольором і психологічними реакціями, які він викликає у людей. Ця галузь займається дослідженням того, як кольори впливають на наші емоції, настрої, поведінку, пам'ять та інші аспекти психіки. Крім того, психологія кольору також досліджує вплив кольорів на різні аспекти життя людини. Наприклад, кольори можуть впливати на настрої і продуктивність на роботі, а також на відчуття комфорту і спокою в домашньому середовищі. Деякі дослідження показали, що кольори також можуть впливати на фізичні параметри, такі як пульс, кров'яний тиск і температура тіла.

Проблема колірної символізму є одним із центральних щодо взаємозв'язків між кольором і психікою. Давно помічено, що певні емоції асоціюються з тим чи іншим кольором («позеленіти від задрості», «почорніти від горя» тощо). З часів І. Ньютона колір майже втратив свої магічні, ритуальні функції. Колись кольори вважалися майже божествами, але об'єктивна наука довела, що колір – лише суб'єктивне відчуття, що виникає при впливі на зоровий аналізатор електромагнітної хвилі певної довжини. Воно

об'єктивно залежить від характеристик заломлення, відображення та поглинання світлових хвиль тих середовищ та поверхонь предметів, які знаходяться між джерелом випромінювання та оком людини, а також у полі її зору. Суб'єктивно людина може не відчувати кольору (колірна сліпота) чи сприймати їх спотворено (дальтонізм). Об'єктивні аспекти кольорного зору вивчаються фізичною оптикою, суб'єктивні – фізіологічною та психологією кольорного сприйняття [1, с. 21].

Вивченням впливу кольору на емоційний стан людини займалися як зарубіжні, і вітчизняні вчені. Вони довели, що об'єктивне сприйняття кольору кожною людиною суб'єктивно оцінюється як позитивне, нейтральне чи негативне. Залежно від цього, у якому емоційному стані перебуває людина, вона приймає, ігнорує чи відкидає певне чуттєве сприйняття. Колір, який здається прекрасним, – це чуттєве сприйняття, яке він набуває, причому цей колір відповідає його емоційному стану. Справді, ставлення до кольору окремого індивідуума суб'єктивно, але у своїй основі воно лежить на об'єктивних закономірностях [6, с. 112].

Психологами встановлено, що колір впливає на нашу свідомість, настрій, фізичну та розумову діяльність, він також ідентифікує соціальний статус людини та її гендерну приналежність. Незважаючи на те, що людське око може відрізнити від декількох десятків тисяч до кількох сотень тисяч відтінків кольорів, серед них є ті, які подобаються людям більшою чи меншою мірою. Це може залежати від різних факторів: віку, статі, емоційного стану або стійких характеристик особистості. Так, колірні переваги дітей набагато меншою мірою індивідуальні, ніж у дорослих, тому виявлення якоїсь однієї загальної тенденції для останніх дуже проблематично. Проте подібні спроби неодноразово робилися. Так, до 3-5 років дитину більше приваблює червоний колір, до 8 років його улюбленими стає жовтий, а пізніше йому починають подобатися більш холодні кольори, такі як синій і зелений. На колірне сприйняття дітей значний вплив мають батьки, адже за традицією дівчинку одягають у рожеве, жовте, а хлопчика – у синє та блакитне. Пізніше, коли малюк підрастає і починає проявляти свою перевагу, цей процес також постійно перебуває під суворим контролем суспільства. І якщо дитина робить «неправильний вибір» за суспільними уявленнями, вона ризикує почути на свою адресу різні репліки, що є найсильнішим та найефективнішим інструментом впливу на «правильний» колірний вибір дитини [2, с. 94].

Варто зауважити на тому, що роль кольору як інструменту

комунікації важко переоцінити. Він є елементом брендингу компанії, що за умови монополістичної конкуренції виділяє компанію і натомість інших. Виробник може використовувати колір для диференціації видів своєї продукції. Наприклад, класифікувати схожі продукти за змістом тієї чи іншої компонента. Колір повинен гармонувати з усіма дизайнерськими рішеннями компанії чи то логотип чи зовнішній вигляд товару. При повному збігу всіх елементів продукт та оформлення компанії видається органічним потенційному споживачеві продукції. Це поєднання допомагає підвищити впізнаваність та прихильність до бренду за певного рівня якості товару.

Варто визначити, з чим асоціюються конкретні кольори людини, а також як вони допомагають вибрати вектор розвитку та ідеологію компанії. Зупинимось на загальних характеристиках кольорів та їх суспільного визначення. Червоний колір викликає емоції, пов'язані із захопленням, припливом сил, сміливістю, пристрастю. Але червоний не такий однозначний, серед негативних аспектів впливу можуть бути асоціації з болем, страхом, небезпекою, вигуком. Характерними рисами даного кольору є: здатність викликати позитивні та негативні емоції; створюється відчуття невідкладності та важливості; підвищує пульс [3, с. 284].

Охарактеризувати людей, які вибирають червоний колір, можна так: зухвалі, енергійні, схильні до авантюр. Цей колір частіше обирають жіноча аудиторія, ніж чоловіча. Говорячи про помаранчевий колір, варто відзначити, що позитивним емоціям, що належать до цього кольору, відносять: дружелюбність, наповнення енергією, почуття тепла, бажання створювати щось нове. У свою чергу, до негативних: розлад очікування, відчуття втрати. Нижче описані особливості цього кольору: допомагає відчувати затишок та тепло, саме тому цей колір – символ сонця; викликає позитивні емоції та оптимізм; асоціація з осіннім періодом.

Характерні риси людей, що обирають помаранчевий колір: потяг до пригод, конкурентоспроможність, недружелюбність. Жовтий – характеризується такими емоціями: оптимізм, відчуття тепла, радість, креативність. До негативних можна віднести: ірраціональність, страх, втрату бажання. Жовтий колір: символізує оптимізм та сонячне світло; допомагає боротися із проблемами психологічного характеру; за умов певного освітлення деякі відтінки цього кольору можуть бути брудними; найкращий вплив має при використанні з іншими темними кольорами. Характеристики, що описують жовтий колір: бажання

незалежності, цілеспрямованість, запальність [9, с. 133].

Спираючись на психологію, зелений уособлює свіжість, здоров'я, природу та натуральність. До негативних асоціацій, пов'язаних із цим кольором, відносять нудьгу, повільність, слабкість. Зелений асоціюється зі здоров'ям, а також символізує свіжість та бадьорість. Характерними особливостями людей, які вибрали зелений, вважаються відкритість та дружелюбність щодо інших [4, с. 398].

Якщо говорити про синій колір, то він міцно асоціюється з розважливістю, лояльністю, безпекою, довірою. Негативні асоціації: холод, беземоційність, закритість. Цей колір: заспокоює, є символом сили, у природі немає їжі синього кольору, саме тому він вважається королівським, символ безпеки та спокою [8, с. 296]. Характеристики особистостей, які надають перевагу даному кольору: інтегрованість у соціальне середовище, хороше ставлення до людей, поступливість.

У психологічній теорії, фіолетовий викликає відчуття невимушеності, витонченості, достатку. До негативних можна віднести занепад настрою, смуток та пригніченість. Нижче представлені характеристики для використання в маркетинговій діяльності бренду. Історичним фактом є те, що цей колір поряд із синім пов'язують із достатком, однак цей колір вважається досить зухвалим, до нього варто ставитися обережно. Темні відтінки цього кольору заспокоюють, бажано використовувати бренди, цільовою аудиторією яких є жінки. Люди, котрі вибрали королівський колір, характеризуються такими властивостями: чуттєвість, самодостатність, спокій [7, с. 101].

Чорний колір є класичним, але незважаючи на це він пов'язаний із жалобою. У психологічній теорії цей колір міцно пов'язаний із строгістю, витонченістю, владою, повагою, раціональністю. Серед негативних: скритність, прихована агресія, настороженість, смуток. Цей колір має тісний зв'язок із достатком та владою. Комбінація чорного та іншого кольору, що виділяється, виглядає витончено. Люди, які обирають чорний, є рішучими, впевненими та серйозними.

Білий колір також є основним. Вважають, що він асоціюється у людей з чистотою. У психології білий позитивно характеризується наступним: недоторканість, простота, чистота. З негативних можна виділити: байдужість, відстороненість та порожнеча. Серед особистих рис білого кольору теорія психології виділяє: позитивний настрій, самостійність, невинність [5, с. 51].

Отже, використовуючи отримані знання про вплив та

психологію кольору, можна навчитись правильно підбирати кольори та виражати їх у своєму одязі. У будь-якому випадку, цей процес займає набагато більше часу, ніж можна собі уявити. У будь-якому випадку варто ретельно обмірковувати рішення.

### **Список використаної літератури:**

1. Гавренкова В. В., Даниленко М. В. Соціально-економічний зміст поняття професійна кар'єра. *Проблеми і тенденції розвитку сучасної економіки в умовах інтеграційних процесів: теоретичні та практичні аспекти*: матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. (10-11 листопада 2016 р., м Херсон). Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2016. С. 21.

2. Зайченко О. І., Островерхова Н. М., Даниленко Л. І. Теорія і практика управлінської діяльності районного відділу освіти: монографія. Київ : ВПЦ Техпринт, 2000. 94 с.

3. Закатнов Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2012. 284с.

4. Зубко А. М. Організаційно-педагогічні умови удосконалення навчального процесу в системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2002. 398 с.

Ковалинська І. Невербальна комунікація. URL : [http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4631/1/I\\_Kovalynska\\_NC\\_GI.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4631/1/I_Kovalynska_NC_GI.pdf)

5. Овсяннікова В. В. Особливості професійної кар'єри особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. С. 112.

6. Поплавська А. П. Проблема здійснення професійної кар'єри: аналіз зарубіжних та вітчизняних підходів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005. Т. 7. Вип. 1. С. 101.

7. Тюхтенко Н. А. Соціальні стратегії активізації трудової діяльності переробних підприємств: методологія та практика формування та оцінювання. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2018. 296с.

8. Управління людськими ресурсами: курс лекцій / Укладач В. В. Красношарпа. URL : <http://studentbooks.com.ua/content/view/113/42/1/0/>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Назаревич І. Р.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*elitaigor@gmail.com*

Ускладнення соціально-економічної та політичної ситуації у

суспільстві призводить, у першу чергу, до погіршення сімейно-побутових відносин, різноманіттю соціальних конфліктів, зростанню показників правопорушень і злочинності. Існує доволі тривожна статистика зростання кількості злочинів по відношенню до молоді, особливо у зону ризику потрапляють дівчата. Багато жінок та дівчат потерпають від домашнього насильства. Так, за даними дослідження насильства над жінками в Україні, проведеного під керівництвом ОБСЄ, сім жінок із десяти у віці 15 років і старшому зазнали психологічного, фізичного або сексуального насильства, скоєного партнером або іншою, ніж партнер, особою [11].

В минулому столітті сформувалась така міждисциплінарна галузь як віктимологія (від латинського *victima* – жертва, *logos* – вчення), головним завданням якої стало дослідження процесу становлення особистості жертвою злочину. Сьогодні віктимологія – це комплексне соціально-психологічне вчення про осіб, які перебувають у кризовому стані (жертви злочинів, нещасних випадків, стихійних лих, катастроф, війн, збройних конфліктів, економічного й політичного протистояння та відчуження, біженці, соціальні організації та ін.) та засоби допомоги таким жертвам [8]. Серед її базових категорій – поняття «віктимність особистості», «віктимна поведінка», «віктимізація», «віктимологічне запобігання» тощо. Варто зауважити, що під віктимною розуміють таку поведінку, за якої жертва певним чином сприяє скоєнню злочину, свідомо чи несвідомо створює об'єктивні та суб'єктивні умови для криміналізації, зневажаючи запобіжними заходами [6]. Головна ознака віктимної поведінки – це здійснення певних дій або бездіяльність, які сприяють тому, що людина опиняється в ролі постраждалої, у ролі жертви [8]. У сучасному розумінні поняття «жертва» означає особу або певну спільноту людей, котрій прямо чи опосередковано завдано будь-якої шкоди від злочинного посягання [3, с.105].

Історичні витоки вчення про віктимність ми знаходимо ще в давньогрецьких міфах та біблійних притчах. Своє відображення знайшла ця проблема у творчості класиків світової літератури (Д. Дефо, Ф. Достоєвського, А. Чехова, Т. Драйзера, А. Камю). Та найбільшого обговорення явище віктимності набуло на початку ХХ століття після виходу книги одного із засновників віденського експресіонізму Франца Верфеля «Не вбивця, а жертва винна». Власне, відомі й твердження представників антропологічної школи, які поряд з природженими злочинцями бачать і природжених жертв злочину. Дане питання також є спірним, так наприклад

Г. Шнайдер вважає що не існує «природжених жертв», лише набуті людиною риси і ознаки (фізичні, психічні чи соціальні) можуть зробити її схильною до перетворення на жертву злочину; на думку ж Д. Рівмана, «індивід не набуває віктимності, він просто не може бути не віктимним» [7].

Варто зауважити, що проблема віктимної поведінки тривалий час була об'єктом уваги представників лише кримінологічної галузі і знайшла своє відображення у працях як зарубіжних, так і вітчизняних вчених. Та з часом гостро постала «проблема зміщення акцентів вивчення цього явища в площину психології і соціальної педагогіки» [1, с. 52].

В «Енциклопедії для фахівців соціальної сфери» зазначається, що предметом соціально-педагогічної віктимології є вивчення дітей і дорослих, які опинилися у складних життєвих обставинах і потребують спеціальної соціальної та педагогічної допомоги (люди з особливими потребами, діти-сироти, діти, позбавлені батьківського піклування, діти з сімей, де є прояви насильства, низький економічний рівень, біженців та ін.) [2, с. 22].

Появу терміна «віктимність» пов'язують з іменем Л. Франка, який детально описав понятійний апарат нового наукового напрямку та надав методикку віктимологічних досліджень на окремій території та за різними видами злочинів. На його думку, віктимність – це реалізована злочинним актом підвищена здатність особи в силу моральних і фізичних властивостей ставати жертвою злочину за певних обставин, іншими словами, нездатність уникнути небезпеки там, де це було об'єктивно можливо. Саме Л. Франк наголошує, що «першорядного значення набуває дослідження віктимності на психологічному рівні, адже це може дати відповідь на основне питання віктимології: чому саме ця особа або група осіб (соціальна, демографічна, психологічна) стає жертвою того чи іншого злочину? Для цього, у свою чергу, необхідно дослідити, якою мірою вольові, емоційні й інші психологічні та соціально-психологічні процеси, риси особистості впливають на ступінь віктимності тих чи інших осіб, як ці риси проявляються в критичний момент конфліктної ситуації, чому за схожих обставин так легко одні стають жертвами шахрайства, зґвалтування, пограбування, а інші успішно уникають небезпеки. Вирішення цих і багатьох інших питань, зокрема, питання про розробку підстав для соціально-психологічної класифікації постраждалих, дає можливість глибинно вивчити причини злочинності й розробити нові рекомендації щодо профілактики певних категорій злочинів, адже психічними процесами можливо

керувати, а поведінку людей прогнозувати» [8].

Висвітленням проблем саме віктимності молоді займалися О. Андроннікова, Т. Баширова, О. Єрошенко, Л. Кубишко, Л. Кузнецова, С. Меснікович, О. Матусевич. Так О. Андроннікова дає таке визначення віктимності – тож це сукупність властивостей людини, обумовлених комплексом соціальних, індивідуально-психологічних і психофізіологічних умов, що сприяють дезадаптивному стилю реагування суб'єкту, що призводить до шкоди його фізичного або емоційно-психічного здоров'я. Дослідниця Т. Баширова відмічає, що на рівень віктимності студентів впливають специфічні прояви особистості – такі, як егоцентричність, тривожність, інфантилізм, схильність до прояву незрілості життєвих позицій, недостатній рівень товариських відносин [2].

У своїй роботі Л. Кузнецова та О. Єрошенко досліджували проблеми генезису віктимної поведінки, системи чинників, що детермінують її виникнення, та особливості прояву цих патернів поведінки у молоді. Вони вважають, що серед студентів підвищений рівень віктимності може бути у 40% опитуваних. На вікові особливості поведінки підлітків вказує у своїй роботі Г. Коваль. Автор зазначає, що нестабільність цього вікового етапу знаходить своє виявлення у всіх психологічних новоутвореннях даного періоду, та робить його особливо небезпечним з точки зору можливості виникання різних форм девіантної та делінквентної поведінки [4].

Науковець С. Меснікович у своїй роботі звертає увагу на деякі психологічні особливості дівчат-студенток. Так для них важливо почуття гідності та незалежності, намагання брати на себе відповідальності у різних життєвих ситуаціях. Дослідниками О. Матусевич та Л. Кубишко був виявлений комплекс факторів психофізіологічного (специфічні вікові особливості, статеворольові відмінності), індивідуально-психологічного (особливості самооцінки, емпатії, рівень суб'єктивного контролю, відчуття соціальної підтримки, тривожність, сміливість у спілкуванні, самозаглибленість, радикалізм, рівень фрустрації) та соціально-психологічного (виявлений стійкий кореляційний зв'язок між ворожістю, непослідовністю батьків та віктимністю підлітка) генезу, що сприяє виникненню віктимної поведінки [7].

На сучасному етапі розвитку віктимології як науки, виділилися два основних підходи до її вивчення. Перший підхід об'єктом досліджень вважає тільки жертв злочинів. Другий підхід розглядає віктимологію з позиції того, що потенційною жертвою може стати

будь-яка людина: жертвою нещасного випадку, булінга, стихійного лиха, а не тільки злочинів. І якщо у рамках першого підходу взаємозв'язок злочинця та його жертви вивчається з 1945 року, то другий більш широкий підхід тільки починає свій розвиток. Достатньо широке коло психологічних причин, умов та механізмів поведінки віктимних особистостей вивчено вкрай недостатньо.

Аналіз теоретичних джерел виявив, що практично відсутні дослідження, пов'язані з віктимністю фахівців – психологів, яким за родом своєї професії доводиться стикатися з віктимними клієнтами. Виявлено також, що на протязі навчання студентів на психологічних факультетах у закладах вищої освіти України дослідження їх віктимності не проводяться.

В той же час, як було виявлено під час проведених Г. Коваль та А. Валєєвою недавніх досліджень, у студенток хімічного факультету віктимність достовірно вище ніж у психологів. Було проведено перевірку, чи відрізняються зазначені групи за іншими показниками. Так, для студенток – психологів у більшому ступені ніж для студенток – хіміків характерні такі якості як сензитивність, багатство емоційних переживань, співпереживання і розуміння інших людей, чутливість до нюансів життя, що і обумовило вибір ними спеціальності сфери «людина – людина» [5].

Отже, віктимність це схильність особистості, зумовлена специфічним поєднанням комплексу диспозиційних і ситуаційних складових, ставати жертвою обставин чи осіб, коли ситуація сприяє цьому, хоча є можливість цього уникнути; результатом її реалізації є шкода для психофізичного здоров'я людини. Прояв навіть середнього рівня віктимності супроводжується такими особистісними характеристиками, як втрата життєстійкості, відчуття себе «поза життям», відстороненням; відсутність бажання ризикувати заради розвитку, відсутність довіри до справедливого світового устрою. Такі особи нездатні адекватно долати стрес, навіть використовуючи допінг – стратегії (іноді позитивні: самовиправдання та самоконтроль; але частіше негативні: втеча від стресу, безпомічність і розчарованість, самозвинувачення, постійне рефлексування травматичних подій).

Опрацювавши значну кількість теоретичних джерел можна дійти висновку, що проблема віктимної поведінки у студентської молоді має соціально – психологічний характер. Саме трансформація системи етично – моральних цінностей, негативні процеси в політичній, економічній та інших сферах суспільного життя, дисфункції соціальних інститутів детермінують появу таких явищ, як торгівля людьми, насильство в сім'ї, ксенофобія, інтернет

– шахрайство, вуличне хуліганство тощо, жертвами якого досить часто стають молоді люди. Отримані результати досліджень у цій сфері (дослідження серед дівчат студенток) свідчать про актуальність проблеми та потребу формування у молоді чіткої системи знань і навичок безпечної поведінки, які б допомогли правильно діяти у непередбачених життєвих ситуаціях з метою збереження здоров'я та життя. Перспективою подальших досліджень вважаємо визначення домінуючих факторів формування віктимної поведінки у студентській молоді та розробку адресних рекомендацій і методик психологічного супроводу студентів, схильних до віктимної поведінки.

### **Список використаної літератури:**

1. Докторович М. О. Віктимність особистості: етіологія та генеза. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2009. №2. С. 51-57.
2. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / [за ред. І. Д. Звереві]. К., Сімферополь : Універсум, 2012. 536 с.
3. Іванов Ю. Ф., Джужа О. М. Кримінологія : навч. посіб. К. : Вид. Паливода А. В., 2006. 264 с.
4. Коваль Г. Ш. Основні новоутворення підліткового віку і психічна нестабільність як його неминучий атрибут. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Психологія*. 2008. Т. 14. Вип. 6. С. 47-53.
5. Коваль Г. Ш., Валеєва А. Р. Психологічні особливості віктимності дівчат – студенток. *Молодий вчений*. 2019. № 4 (68). С.49.
6. Левицька Т. Л. Дослідження віктимної поведінки. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки*. 2013. №1. С. 478-484.
7. Матусевич А. М., Кубишко Л. В. Психологічні аспекти віктимності. *Молодий вчений*. 2014. № 8(67). С. 924-928.
8. Туляков В. А. Віктимологія (соціальні і кримінологічні проблеми). Одеса : Юридична література, 2000. 336 с.
9. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Віктимність як соціально-психологічна проблема сучасності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т.Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Вип.28. К.:ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2016. С.454-466.
10. Щербаківа Н. В. Трансформація ціннісних орієнтацій сучасної української молоді: соціально-філософський аналіз : автореферат дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Київ : Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 15 с.
11. OSCE. Добробут і безпека жінок. Дослідження насильства над жінками в Україні. OSCE. URL: [https://www.osce.org/files/f/documents/0/8/440318\\_0.pdf](https://www.osce.org/files/f/documents/0/8/440318_0.pdf)

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ ЛЮДИНОЮ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

**Нечиталюк М. О.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
marianechitaluk@gmail.com*

Процес сприймання є надзвичайно важливим для життєдіяльності кожної людини. Варто враховувати його специфіку на різних вікових етапах.

Сприймання – процес відображення предметів або явищ в їх безпосередньому впливі на органи чуття, при якому формуються образи, якими надалі оперують увага, пам'ять, мислення та емоції. У сприйманні предмета як своєрідного синтезу його властивостей відбувається реакція на комплексний подразник, рефлекс на відношення між його якостями. У результаті сприймання виникають суб'єктивні образи сприйнятих об'єктів – уявлення [2]. Вибірковість, диференційованість сприймання дає людині можливість орієнтуватися в інформаційному полі, зосереджуватися на тому, що складає її особисті інтереси, пов'язані з діяльністю (Б. Г. Ананьєв, Л.А. Венгер, О. В. Запорожець, О. М. Леонтьєв), може наштовхнути на вирішення певних проблем, винаходів. Тобто індивідуалізм, суб'єктивність сприйняття дозволяє кожному не тільки успішно адаптуватися в світі, а й творити [1].

Процес сприймання здійснюється у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організуємо перцептивну діяльність). Важливу роль у сприйманні відіграють емоційний стан особистості, її прагнення, переживання змісту сприйнятого. Емоції постають як мотив, внутрішнє спонукання до пізнання предметів та явищ. У сприйманні предметів та явищ світу важливу роль відіграють активність, дієвість особистості. У всіх різновидах сприймання моторний компонент сприяє виокремленню предмета серед інших об'єктів. На це звернув увагу І. Сеченов, вказуючи на те, що сенсорний і руховий апарати у набутті досвіду об'єднуються у відображувальну систему [2].

Тож враховуючи особливості сприймання особистості, можемо виокремити відмінності цього процесу на певних вікових етапах.

Наприклад, дитина, яка народжується, не має готових шаблонів

як реагувати на ті чи інші ситуації. Вона буквально сприймає інформацію, яка потратить на її аналізатори. Зокрема, яскраве світло сприймається як просто яскраве світло, яке подразнює очі. Тоді як доросла людина до зорового сприймання підключає досвід попередніх ситуацій, які траплялися при яскравому освітленні. І якщо ці події були досить приємні, то і реакція на цей подразник буде позитивна. У маленької дитини це перша зустріч з подразником без попереднього досвіду, який може вплинути на реакцію, тому буде лише реакція на світло, без додаткових асоціативних впливів [3].

Наприклад, у підлітків відбуваються психофізіологічні зміни, зокрема у функціонуванні нервової системи (у взаємодії кори та підкоркових структур та підвищення активності останніх) призводять до підвищеної збудливості, емоційної лабільності, слабкості гальмівних процесів, гіперактивності. У зв'язку з послабленням контрольних функцій фронтальних відділів кори мозку страждає вся система довільної регуляції психічної діяльності та поведінки. Це впливає також на когнітивні процеси, передусім, на сприймання та увагу. Так, молодші підлітки відчують ускладнення у підтриманні довільної уваги, диференціюванні сенсорних та вербальних подразників [4].

У ранній юності розвиток сприймання виявляється у домінуванні його довільної форми, засвоєнні перцептивних дій, цілеспрямованому спостереженні за певними об'єктами, виокремленні суттєвого у предметах, подіях і явищах. Це особливо характерне для сприймання складного матеріалу, схем. Розвиваються цілісність, осмисленість, предметність, вибірковість, особливо аперцепція сприймання. Цілісний образ сприйнятого виникає на основі усвідомленого узагальнення відомостей про окремі властивості, якості та функції предмета, в результаті інтеграції відчуттів різної модальності. Осмислене сприймання дійсності можливе завдяки мисленню [5].

Розвиток творчої особистості, вибір видів діяльності, які із задоволенням людина виконує й отримує позитивні емоції, також пов'язаний з особливостями сприймання навколишнього середовища [6].

Отже, кожен етап особистісного розвитку характеризується певними змінами у сприйманні навколишньої інформації та її обробки.

#### **Список використаної літератури:**

1. Біла І.М. Індивідуальні особливості сприймання, їх роль у конструюванні реальності // Актуальні проблеми психології: зб. наук.

праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. К: Видавництво «Фенікс», 2012. – Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. С. 1-2.

2.Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: навч.посібник. К.: МАУП, 2000. 256 с. с.107

3. Психологічні проблеми сприймання: матеріали ХХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2020 року, м. Київ) / за ред. В.О. Моляко. К: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 116 с.

4.Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014. 312 с.

5.Характеристика юнацького віку. З екрану: URL: <https://cpto.kiev.ua/harakteristika-yunackogoviku/>

6. Яланська С.П. Психологія творчості: навч. посіб. 2-ге вид. випр., допов.

Полтава, ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2018. 180 с.

## **СУЇЦИД ЯК ОДНА ІЗ ПРИЧИН СМЕРТНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**Нікітенко М.П.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

*mari.nikitenko.2005@gmail.com*

У нас час в кожного вистачає різних проблем, але деякі з них дуже сильно впливають на життя, особливо в підлітковому віці. Діти сприймають жахливі новини не менш гостро, ніж дорослі, але коли настає перехідний вік, то, можливі прояви суїцидальної поведінки.

Суїцид є складною проблемою, і для її розв'язання потрібен комплексний підхід, що включає попередження, діагностику та лікування психічних захворювань, психологічну підтримку, збільшення доступу до медичної допомоги та соціальних послуг, зменшення стигми, пов'язаної з психічними захворюваннями, та інші заходи.

Суїцид – це навмисне самопошкодження зі смертельним фіналом, це є виключно людський акт, який зустрічається в усіх культурах [4; 5, с. 5].

Суїцид (лат. sui – себе і caedere – вбивати) – навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом. Замах людини на власне життя кваліфікують як самогубство за умови, що вона усвідомлює значення своїх дій і керує ними. У всіх інших випадках здійснення

людиною дій, які завдають шкоди її психічному чи фізичному здоров'ю, кваліфікується як аутоагресивна поведінка/нещасний випадок [5, с. 17].

Серед дітей підліткового віку суїцид може мати різне значення:

- самопокарання;
- крик про допомогу;
- протест

В такий спосіб вони можуть виражати ті емоції, які не мають сил стримувати в собі, щоб нарешті дорослі звернули на них увагу, зрозуміли, на скільки підліткам може бути боляче морально, що вони як і всі інші люди можуть мати проблеми не дивлячись на те, скільки їм років.

Під час консультування осіб, які схильні до суїциду чи вже зчинили

спробу суїциду необхідно визначити мотиви такої поведінки. С.В.Бородіним і А.С.Міхлиним була зроблена спроба класифікації основних суїцидальних мотивів, серед яких виділялися наступні:

1. Особисто-сімейні:

- сімейні конфлікти, розлучення (для підлітків – розлучення батьків);
- хвороба, смерть близьких;
- самотність, невдала любов;
- статева неспроможність;
- образа, приниження з боку оточуючих і т.ін.

2. Стан здоров'я:

- психічні захворювання;
- соматичні захворювання;
- каліцтва.

3. Конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою:

- побоювання кримінальної відповідальності;
- боязнь іншого покарання або ганьби.

3. Конфлікти, пов'язані з роботою чи навчанням.

4. Матеріально-побутові труднощі. Інші мотиви [2, с.10].

Разом із тим, слід мати на увазі, що мотивування самих суїцидентів

(виклад мотиву суїциду в передсмертній записці) рідко збігається зі справжніми

мотивами суїциду. Е. Шнейдман, який досліджував передсмертні записки, стверджує, що вони виявлялися, за рідкісним винятком, абсолютно

неінформативними [2, с.10].

Отже, вчені визначили та розділили мотиви суїциду на декілька типів та підтипів, що значно спрощує роботу психолога у вирішенні тої чи іншої проблеми підлітка.

Протягом ХХ ст. пошук чинників, а відтак – ефективних засобів профілактики самогубств дітей і підлітків проводився досить активно у багатьох країнах. Водночас показники суїцидів неповнолітніх зростали. Наприклад, рейтинги самогубств підлітків, дітей у більшості європейських країн, Австралії, США, Канаді з 1950 по 2000 рік зросли втричі [6, с. 90].

Відповідно статистики та даних ВООЗ, внаслідок суїциду кожного року гине близько 1 млн людей, кожного року 10-20 млн роблять спробу покінчити життя самогубством. За останні 60 років частота самогубств у світі зросла на 60%, тобто кожного року йде збільшення на 1%.

З таких причин по всьому світу, починаючи з 2003 року, ввели дату 10 вересня, як Всесвітній день запобігання самогубствам. Також є така дата, як 3 березня – день суїциду. З 2021 року цей день вважається масовим днем самогубства, ті хто про це знаю, згадують зі сльозами на очах тих хто «брали участь» в ньому.

За даними дослідника С. Трусова, 72,8 % українських неповнолітніх віком 10-17 років ніколи не втрачали бажання жити, у них жодного разу не виникали потяги до смерті; 21,4 % відзначили, що інколи це трапляється; у 5,8 % підлітків час від часу бажання жити зникає. Таким чином, групу суїцидального ризику становить 27,2 % підлітків[1, с.18-23].

Слід зазначити, що за останнє десятиліття частота підліткових самогубств зросла втричі. Вони є другою причиною смертності молоді. Статистичні дані доводять, що спостерігається найбільша кількість самогубств під час статевого дозрівання.

Високий рівень суїциду в Україні та інших країнах світу ставить питання про причини цього явища та способах його попередження. У науковій літературі причини самогубства розглядаються поряд з чинниками суїцидальної поведінки, зокрема нейробіохімічними, соціальними, філософсько-психологічними [3; 6, с. 8].

Таким чином, суїцид в наш час є дуже загостреною проблемою з якою складно боротися. Починаю з давніх часів і до сьогодні він набрав великих обертів у суспільстві, на жаль підлітки не є виключенням. Для них суїцид – це як вихід із ситуації, так і просто найлегший вибір серед найважчих. Дуже тяжко усвідомлювати, що більша частина людей не вважає цю проблему серйозною, а тільки висловлює так звані «негативні» думки говорячи, що підліток не

цінує своє життя та не думає про батьків, як їм буде горісно дізнатися, що їхня дитина скоїла самогубство, не знаючи, що саме вони могли стати причиною цього.

Спусковий механізм конфлікту який формує суїцидальні нахили у дітей, найчастіше при дезінтегрованих (в сім'ї немає любові; широко поширена ворожнеча), дисгармонійних (позбавлений взаєморозуміння, взаємоотерпимості) і корпоративних (по егоїстичних розрахунках та зобов'язаннях) сім'ях. У них зростають діти, які відчують брак тепла, доброзичливого спілкування, розуміння, підтримки, турботи; жорстокість, ворожість, байдужість, зневага, відчуження; іноді присутнє навіть сексуальне насильство; їхня непотрібність, батьківський тягар, який змушує підлітків робити висновки, ніби то їхня сім'я мріє про те, щоб позбутися дитини, вони чекають її смерті; ролі міняються, коли замість батьківської ласки, моральної підтримки дитину, дитина змушена, так би мовити, «підставляти міцне плече» батькам; автократичний тиск через нереалістичні завищені очікування, вимоги до освіти, поведінки в повсякденному житті, досягнення дитини в спорті тощо.

Отже, у більшості випадків суїцид відбувається внаслідок депресії, тривоги, стану відчайу або інших психічних проблем. Тому надання допомоги підліткам, які мають проблеми з психічним здоров'ям є особливо важливим для попередження суїциду.

Одним із основних способів попередження суїциду є збільшення свідомості громадськості про цю проблему та про наслідки, які вона може мати для молодих людей та їх родин. Також важлива інформованість про психічні захворювання, їх причини та лікування.

У багатьох країнах існують телефонні гарячі лінії, на які можна звернутися для отримання допомоги у випадку депресії або інших психічних проблем. Дієвими є інтернет-ресурси та додатки, що надають психологічну підтримку та поради щодо збереження психічного здоров'я.

Важливо, щоб батьки, вчителі та інші дорослі, які працюють з молоддю, були підготовлені до виявлення ознак депресії та інших психічних проблем серед підлітків, та мали знання про те, як надавати допомогу, підтримку.

Немає сумніву, що попередження суїциду серед підлітків є важливим завданням для суспільства, і для його вирішення потрібен комплексний підхід, що включає якісну медичну допомогу, психологічну підтримку та збільшення свідомості громадськості про цю проблему.

### **Список використаної літератури:**

1. Гринишин, І. (2005). Психологічні особливості суїциду неповнолітніх. Обрії: науково-популярний журнал, 2 (21), 18-23.
2. Л. Анищенко, Т. Молочко. Первенція суїцидальної поведінки підлітків: метод. реком. Чернігів, 2021. 87 с.
3. Масагутов Р.М. Гендерні відмінності у прояві аутоагресії у підлітків. Питання психології. 2003. № 3. С. 35-42.
4. Психологія суїциду: Посібник / За ред. В.П. Москальця. К.: Академвидав, 2004. 288 с.
5. Р. П. Федоренко. Психологія суїциду : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 261 с.
6. Р. П. Федоренко. Психологія суїциду : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 492 с.
7. Суїцидальна поведінка неповнолітніх: сутність, причини, профілактика. / уклад. Марухина І.В. Сагайдак О.Б. Суми : «Нота Бене» , 2009. 40с.

## **РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ**

**Передерій Я.О.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
yaroslav\_perederiy@ukr.net*

Потреба в розвитку лідерства є досить гострою. Компанії будь-якого типу усвідомлюють, що для того, щоб вижити в сьогоdnішньому нестабільному, невизначеному, складному та неоднозначному середовищі, їм потрібні лідерські навички та організаційні здібності, відмінні від тих, які допомагали їм досягти успіху в минулому. Однак галузь розвитку лідерства перебуває в стані потрясіння. Зросла кількість гравців, які пропонують курси для передачі навичок лідерства, проте розвивати лідерство необхідно ще з моменту навчання в закладах освіти. Традиційні програми більше не готують керівників належним чином до викликів, з якими вони стикаються сьогодні, і тих, з якими вони зіткнуться завтра. Компанії шукають комунікативні, інтерпретаційні, афективні та перцептивні навички, необхідні для узгодженої, проактивної співпраці. Але більшість освітніх програм для керівників, розроблених як розширення або заміна програм MBA, зосереджені на наборі навичок, що базуються на дисциплінах, таких як розробка стратегії та фінансовий аналіз, і серйозно применшують важливі стосункові, комунікаційні та емоційні

навички. Освітні програми також не досягають своєї власної заявленої мети. Десятиліттями «навчання впродовж життя» було модним словом у корпоративних та університетських колах, але це ще далеко від реальності. Традиційна освіта є занадто епізодичною, ексклюзивною та дорогою для досягнення цієї мети. Не дивно, що відбувається значне зростання попиту на персоналізовані когортні програми, які задовольняють специфічні потреби компаній у розвитку талантів. Тому нині є зростаюча суміш онлайн-курсів, соціальних та інтерактивних платформ, а також навчальних інструментів як від традиційних закладів, так і від початківців які допомагають активно розвивати лідерські навички.

Проблема розвитку лідерства у молодих людей є актуальною ще з часів Аристотеля. Кожне суспільство потребує рольових моделей поведінки і лідерів. Питання формування лідерства привертає увагу психологів, філософів, соціологів вже не одне тисячоліття. І, особливо актуальним є на даний момент, адже на сучасному етапі, коли відбуваються широкі соціальні, політичні та економічні перетворення, існує об'єктивна потреба в лідерстві. Розвиток економіки країни здебільшого залежить від рівня компетенції, підготовки, особистих якостей та морального стану лідерів всіх рівнів [1]. Суспільство завжди потребує лідерів. Лідерство означає мистецтво мотивувати людей в організації працювати для досягнення спільної мети. Воно базується на ідеях, які можуть бути власними чи натхненними іншими лідерами. Лідерство – це відносини впливу між лідерами та послідовниками, які прагнуть реальних змін, які відображають їхні спільні цілі. Чотири важливі елементи, які повинні бути присутніми, якщо існує лідерство, це: стосунки засновані на впливі, лідери та послідовники є людьми в цих стосунках, лідери та послідовники мають намір реальних змін і лідери та послідовники розвивають спільні цілі [2].

Щоб стати лідером у навчальному закладі, не обов'язково бути президентом учнівського колективу. Лідери не є ідентичними особистостями з окремим набором навичок, проте всіх лідерів можна умовно розділити за стилем.

Дослідження стилів лідерства та їх вплив на поведінку групи і досягнення цілей проводилися ще в XVIII столітті Куртом Левінім, який зміг виділити три одновимірні стилі керівництва – авторитарний (директивний), демократичний (колегіальний), ліберальний (архаїчний) [3].

У демократичному лідерстві лідери приймають або скасовують рішення демократично, ґрунтуючись на думці та відгуках своєї команди. Авторитарне лідерство прямо протилежне

демократичному лідерству, тут думки співробітників не враховуються. Ліберальне лідерство дає членам групи повну свободу, такі лідери рідко висловлюють свої думки.

Лідерські ролі у вищій освіті охоплюють широкий спектр обов'язків. Для багатьох керівних посад потрібен диплом, але до нього також додаються навички та знання. Розвиток лідерства у вищій освіті має зосереджуватися на чотирьох стовпах успіху: історичний контекст, управління ресурсами, орієнтовані на студента, комплексне планування. Історичний контекст передбачає розуміння того, як вища освіта розвивалася протягом століть, як в окремому закладі, так і як загальна дисципліна, дає лідерам історичний контекст для вирішення сучасних проблем. Потрібно спонукати студентів замислитися над власною ідентичністю. Управління ресурсами важливе, так як ці знання допомагають керівникам розробити довгостроковий стратегічний план залучення та управління коштами, виявити несправедливість у розподілі ресурсів і мінімізувати вплив дефіциту бюджету. Крім того, це дозволяє керівникам зв'язувати управління ресурсами з іншими потребами.

Заклади, орієнтовані на студента – студенти йдуть до ЗВО, щоб вчитися, і вони можуть швидко зрозуміти, коли навчальні програми не були розроблені, щоб допомогти їм навчатися. Обмежені інвестиції в технології в аудиторіях і житлових приміщеннях також можуть перешкоджати навчанню та сприяють демотивації студентів.

Може здатися, що деякі люди народжені бути лідерами. Однак багатьом із них довелося зіткнутися з низкою труднощів на цьому шляху. Узагальнимо основні характеристики, спільні для всіх великих лідерів:

великі лідери мають виняткові навички спілкування, що дозволяє їм ділитися своїм баченням майбутнього з іншими;

вони здатні спонукати інших приєднатися до них і наполегливо працювати для досягнення спільних цілей;

великі лідери втілюють місію, що виходить за межі їх самих, і не дозволяють своєму его заважати;

вони хороші слухачі, які готові реагувати на відгуки інших і визнавати, коли зробили помилку. Їхнє бажання вчитися та прагнення до постійного вдосконалення сприяє їх продуктивності.

Чудові лідери – це ті, хто пристосовується до навколишнього середовища та мінливих потреб своїх зацікавлених сторін. Насправді, великі лідери повинні бути відкритими та готовими змінюватися.

Незалежно від інтересів студентів, участь у якості лідера дозволить їм дізнатися, де вони процвітають, а де їм потрібно вдосконалюватися. Ось чому для лідера так важливо розвивати мислення про зростання ще за часи навчання в ЗВО. Насправді, щоб стати ефективним лідером, важливо розуміти зростання.

Один із найкращих всеохоплюючих способів навчити студентів лідерським навичкам – групові проекти. Викладач може або призначити одного лідера для кожної групи на час виконання цього проекту (обов'язково змінюючи лідерів для кожного нового проекту), або призначити іншого лідера для кожного його елемента.

Наприклад, один студент може бути керівником дослідження, інший – доповіддю, ще хтось – керівником візуальної презентації тощо. Кожен лідер буде відповідати за керівництво рештою групи щодо встановлення конкретної мети та делегування певних обов'язків. Їм потрібно буде: важко працювати; слухати інших; повідомити про свої бажання; приймати остаточні рішення; заохочувати інших виконувати їхні завдання; зберігати позитивний настрій; взяти на себе відповідальність за результат проекту.

Окрім групових проектів, є й інші способи набути хороших лідерських навичок у ЗВО. Презентації в аудиторії – це чудовий спосіб допомогти студентам набути впевненості під час спілкування з групою студентів і обміну своїми ідеями. Добре, ефективно лідерство – це навичка, якій можна навчитися, практикувати та вдосконалювати. І хоча ми схильні помічати більш очевидних харизматичних лідерів із гучними та сміливими характеристиками, факт полягає в тому, що будь-хто, навіть тихий студент позаду, який майже не говорить в аудиторії, може бути лідером.

Із власного студентського життя можна навести приклад розвитку лідерських навичок завдяки проекту «Політехніка має талант», під час реалізації якого була можливість реалізації власного досвіду (необхідно було вести за собою учасників та спрямовувати їх на успішне досягнення цілей). Керівництво університету всіляко допомагало відкривати наші лідерські здібності, спрямовуючи їх на ті проекти, які, на їхню думку, найбільше могли розкрити внутрішній потенціал молодих лідерів. Саме студентські проекти допомогли реалізувати власний досвід – відчувати себе вперше в ролі лідера і ці навички допомагають на сьогодні збирати навколо себе людей і спільно з ними займатися волонтерською роботою, що є особливо важливо в нинішніх умовах.

Варто відмітити, що надзвичайно важливо, щоб кожен

студент відчував себе у безпеці, розумів, що є колектив, який підтримає, зрозуміє, надихне на нові ідеї, сприятиме їх реалізації. Актуальним в освітньому процесі ЗВО є врахування психолого-педагогічних засобів та форм роботи, які сприяють розвитку креативності особистості кожного студента [5].

Отже, насправді дуже ймовірно, що в якийсь момент свого життя кожен буде покликаний очолити певну роль. Зважаючи на це, дуже важливо, щоб заклади вищої освіти забезпечили необхідну підготовку, щоб підготувати студентів до лідерських ролей – підготувати їх як хороших, ефективних лідерів, які будуть вести інших за собою.

### **Список використаної літератури:**

1. Шпортун О. М. Індивідуально-психологічні чинники прояву лідерства. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*, 2020, С. 121-126. URL: <https://jamp.donnu.edu.ua/article/view/7899>

2. RosariReni. Leadership definitions applications for lecturers' leadership development. *Journal of Leadership in Organizations*, 2019. P. 17-28.

3. Шаполова В. В., Духно Н. В. Сучасні стилі лідерства: сьогочасний лідер. Актуальні проблеми соціального розвитку в суспільстві змін : Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції 27-29 квітня 2023 р., м. Харків. За заг. ред. Кіпенського А.В. Х. : НТУ «ХПІ». С. 63-65.

4. Яланська С. П. Психолого-педагогічні засоби гармонізації психоемоційного стану та розвитку креативності особистості в умовах вищої школи // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (5), 2022. С. 44-48.

## **СТРАХИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МЕТОДИ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

**Перетяцько І.О.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
peretatkoirina01@gmail.com*

Проблема страхів, у тому числі й дитячих, цікавить психологів, філософів, соціологів та інших науковців. Адже дитячі страхи, стримуючи пізнавальні потреби дитини, можуть стати серйозною перешкодою для гармонійного розвитку, заважати повноцінній соціалізації і призводити до невротизації дитини.

Страхи пов'язані із негативним емоційним досвідом, який більшість вчених пов'язує із неправильним вихованням у сім'ї,

наявністю постійних конфліктів, взаємини між батьками та дітьми, що створює несприятливу атмосферу для емоційного розвитку дитини. Найчастіші наслідки дитячих страхів – асоціативні спогади, що супроводжуються серцебиттям, пітливістю, почуттям нестачі повітря, позивами в туалет, відчуттям м'язової слабкості (синдром «ватяних ніг»).

Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Спочатку з'являється тривога, яка поступово перевтілюється в наступну форму – переляк. Якщо тривога не зникає, з'являється боязнь. Найбільш бурхливими реакціями, які слідує після жаху і паніки [3, с. 14].

Дитячі страхи – небезпечне явище, що з віком лише ускладнюється й може призвести до тяжких психологічних проблем. Формувати вміння долати страх у дошкільників потрібно з самого дитинства та робити це правильно.

Батьки повинні пам'ятати про те, що більше схильні до страхів діти, яких дорослі часто сваряться. Дитина відчуває себе безпорадною, а часто і винуватою. Саме почуття безпорадності та провини дуже часто перероджуються в почуття страху [2, с. 14].

Дослідник В. Гарбузов зазначив, що у виникненні страхів велику роль грає інстинкт самозбереження, дитячі фантазії, оодушевлення природи. Він зацентрував увагу на трьох моментах, пов'язаних з дитячою фантазією, а саме: не припустимості лякання дошкільників страхами заради їх слухняності; неправомірність соромлення дитини за її страх; небажаність залишати дошкільника наодинці в незнайомій ситуації, наодинці з проблемою [4, с. 38].

На думку І. Сопрун, дитина живе емоціями, керується ними під час вибору способів поведінки в різних ситуаціях, у тому числі й у ситуаціях, що викликають страх.

Л. Бобро виділяє як позитивну, так і негативну роль страху в дітей дошкільного віку (див. табл.1) – [5].

**Табл  
иця 1**

**Позитивна та негативна роль страху в дітей дошкільного віку**

<i>Страх дітей дошкільного віку</i>	
<i>Позитивна роль</i>	<i>Негативна роль</i>

Страх мобілізує сили дитини для активної діяльності, що часто буває необхідно в критичній ситуації. Відбувається це за рахунок викиду адреналіну в кров.	Страх тримає дитину в стані постійного напруження, породжує невпевненість у собі й гальмує процес реалізації особистості.
Страх виступає регулятором агресивності й має сенс щодо підтримання соціального порядку. Страх перед покаранням стримує прояви первинної біологічної агресії.	Гальмує активність дитини, а у виражених випадках буквально паралізує її; при тривалій дії тривоги й страху в організмі можуть викликати й розвиватися різні психосоматичні хвороби.
Страх сприяє кращому запам'ятовуванню небезпечних або неприємних подій.	Страх за часту породжує агресію, особливо якщо є об'єкт, не здатний дати відсіч. Налякана дитина часом стає надзвичайно агресивною і здатною на необдумані (відчайдушні) вчинки.
Важливе значення страху, – можливість діяти в умовах нестачі інформації, коли її не вистачає для прийняття всебічно продуманого рішення. Тоді стратегію поведінки диктує страх.	Страх не дозволяє просто жити й радіти життю, він змішує страждати й не знаходити в собі сили бороти його.

Отже, страх відіграє як негативну роль так і позитивну у житті дитини. Під його впливом, дії дитини можуть бути загальмовані, разом з тим страх стимулює дитину мобілізуватися та орієнтуватися в небезпечній для неї ситуації.

Психіка дошкільника відрізняється загостреною сприйнятливостю, нездатністю протистояти несприятливим впливам. Наприклад, невротичні страхи з'являються у результаті довгих нерозв'язаних переживань або гострих психічних потрясінь, часто на тлі хворобливої напруги нервових процесів. При наявності таких переживань дитина стає напруженою, скутою, її поведінка пасивна, розвивається замкнутість. Ситуацію ускладнює те, що сучасний дошкільник живе в період воєнних дій, як наслідок його не достатньо стійка дитяча психіка піддається негативному впливу [6, с. 75].

На думку дослідників найбільше дітей дошкільного віку турбують страх смерті батьків та страх перед уколами. Проте, це є нормою для даної вікової категорії [6, с. 76].

Результати малюнкової техніки, яку Н. Атаманчук проводила з шестирічними дітьми засвідчили, що як дівчатка (58%) так і хлопчики (42%) бояться смерті власної та близьких рідних. Таку відсоткову відмінність дослідниця пояснює тим, що у дівчаток

більш розвинений інстинкт самозбереження порівняно з хлопчиками. Дівчатка бояться інфекційних хвороб, лікарів, війни, пожеж, тварин, батьків, покарання. Хлопчики – інфекційних хвороб, болю, пожеж, замкнутого простору. 90% відсотків досліджуваних дітей мають певні страхи і лише 10 % малят стверджують, що нічого не бояться [1, с. 5].

Пропонуємо ігри, які допоможуть подолати страх дітям дошкільного віку (див. табл. 2).

**Таблиця 2**

**Ігри, як засіб подолання страху в дітей дошкільного віку**

<b>Методи подолання дитячих страхів</b>	
<b>Назва гри</b>	<b>Мета та опис гри</b>
«Клубочок»	Мета: психофізіологічне розслаблення, зняття психологічного напруження у дітей. Хід гри: діти по колу передають клубочок, залишаючи в своїй руці ниточку. Передаючи клубочок, діти називають своє ім'я так , як вони хочуть , щоб їх називали в групі. Всі діти хором повторюють сказане ім'я. Коли клубочок повернеться до ведучого, то разом з дітьми робимо висновок , що «ми одна команда, ми друзі». Всі натягують нитку і закривають очі, уявляючи, що вони одне ціле і кожен з них важливий і значимий у цьому цілому.
«Майструємо будинок для страху»	Мета: подолання страху. Хід гри: запропонуйте дитині пару коробок різного розміру і скажіть: « <b>Змайструй будинок для страху і замкни його в ньому</b> ». Можна організувати бесіду загалом про цей страх; чи існують шляхи виходу з будиночку; за яких умов...
«Відпускаємо страх»	Мета: подолання страху. Хід гри: надуйте різнокольорові повітряні кульки разом з дитиною, запропонуйте їй вибрати одну або кілька кульок її улюбленого кольору, потім відпустіть кульки в небо, повторюючи при цьому: « <b>Повітряна кулька, відлітай і страх мій забирай</b> ». Повторювати кілька разів, поки куля не підніметься високо в небо. На самій кульці можна намалювати страх.
«Малюємо страх»	Мета: виявлення страху у дітей дошкільного віку Хід гри : Дитині пропонується намалювати на аркуші паперу свій страх. По ходу малювання задаються питання, які спонукають її розвивати сюжет малюнка, збагачувати палітру колірних тонів. Завдання полягає в якомога більш деталізованому розгортанні сюжету. Дитину

	потрібно розпитати про те, що вона намалювала, таким чином познайомившись зі своїм страхом. У кінці запитати: « А що ти тепер хочеш з зробити з млюнком?»
--	---

Таким чином, діти дошкільного віку особливо чутливі до виникнення страхів, це зумовлено внутрішнім світом малечі. Поява у афективній сфері негативних переживань спричинена низкою чинників: спадковості, складні стосунки з однолітками, сім'єю, системного виховання у сім'ї, середовищем проживання, розлученням батьків тощо. Значна частина цього позитивно розв'язується малюнками та здобувають важливий досвід поведінки у тій чи іншій ситуації. Проте велика кількість дітей не можуть впоратися самотійно, тоді вони набувають більшої інтенсивності, різних форм та вчинків та починають визначати поведінку дітей. Під впливом цілеспрямованих дій дорослих у дітей сформується особливе особистісне утворення до подолання афективних станів, страхів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Атаманчук Н.М. Страхі дітей та шляхи їх подолання. Трудова слава. 2022. № 49-50. 8 липня. (Психолог радить). С. 5.
2. Атаманчук Н.М. Психологія страхів шестирічних школярів на початкових етапах навчання в школі. Технології розвитку інтелекту. 2022. Т. 6. №1 (31).
3. Храпова О.О. Кваліфікаційна робота. Ніжин, 2019. 14 с.
4. Бобро Л.В, Кононко О.Л Збірник наукових праць «Педагогічні науки» : Уміння долати страх. Том 2, 2016. 38-39 с.
5. Бобро Л.В Виховання у старших дошкільників уміння долати страх. Ніжин, 2017.
6. Юрчак Т. Особливості дитячих страхів у дошкільному віці, 2018. 75-76 с.

### **ВПЛИВ ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПРОЦЕС ЛІКУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОГИ**

**Постіл М. Д.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*maxim.postil23@gmail.com*

Депресія та тривога – є поширеними психічними розладами, які можуть суттєво погіршувати якість життя та функціонування людини. Багато років психоаналітики досліджують ефективність

терапії для лікування цих розладів.

Мета статті – вивченню впливу психоаналітичної терапії на процес лікування депресії та тривоги.

Психоаналітична терапія є однією з методик психотерапії, яка базується на принципах теорії психоаналізу. У процесі лікування депресії та тривоги, психоаналітична терапія може використовувати декілька методик для допомоги клієнтові зрозуміти свої емоції та думки, знизити рівень тривоги та депресії, і покращити їх загальний стан.

Одна з методик, що використовується в психоаналітичній терапії на процес лікування депресії та тривоги – це аналіз мрій. Мрії можуть бути корисними для розуміння безсвідомих бажань та конфліктів, що можуть бути пов'язані з тривогою та депресією. Цей метод полягає в тому, що пацієнт описує свої мрії під час терапії, а психотерапевт аналізує їх з точки зору безсвідомих бажань та конфліктів, які можуть бути пов'язані зі станом клієнта. Ще одна методика, що використовується в психоаналітичній терапії – це асоціаційний експеримент. Цей метод полягає в тому, що психотерапевт називає слово, а пацієнт повинен назвати перше, що приходить йому на думку. Цей метод дозволяє виявити безсвідомі асоціації та думки, які можуть бути пов'язані з тривогою та депресією. Третій метод, який використовується в психоаналітичній терапії, – це «вільне висловлювання думок». Цей метод полягає в тому, що пацієнт просто говорить про свої думки, починаючи з будь-якої теми, яка приходить йому на думку. Психотерапевт слухає та заохочує пацієнта розмовляти, допомагаючи йому зрозуміти його думки та емоції, що може допомогти знизити рівень тривоги та депресії. Крім того, психоаналітична терапія може використовувати метод «дивіться на себе в дзеркало». Цей метод полягає в тому, що пацієнт дивиться на себе в дзеркало під час розмови з психотерапевтом. Це може допомогти пацієнту побачити свої емоції та реакції на розмову, що може допомогти зрозуміти їх та знизити рівень тривоги [2].

Зв'язування думок, емоцій і тіла – це базова методика психоаналітичної терапії. Процес полягає в тому, що психотерапевт допомагає пацієнту встановити зв'язок між його думками, емоціями та фізичними симптомами, що можуть бути пов'язані з депресією та тривогою. Це може допомогти пацієнту зрозуміти корінь своїх проблем та знайти способи їх подолання. Ще одна методика психоаналітичної терапії – це вільна асоціація. Пацієнт просто висловлює будь-які думки, які приходять йому на думку, не обмежуючись будь-якими стандартами або правилами. Це може

допомогти пацієнту відкрити свій розум та знайти рішення проблем. Інтерпретація є ще однією методикою, яка використовується в психоаналітичній терапії. Психотерапевт намагається зрозуміти складні та непрямі висловлення пацієнта та допомагає йому знайти значення за їхніми словами. Це може допомогти пацієнту зрозуміти свої емоції та переробити їх [1]. Усі ці методики використовуються в психоаналітичній терапії для допомоги пацієнтові зрозуміти та переробити свої емоції та думки, що може допомогти знизити рівень тривоги та депресії.

Одне з провідних досліджень, що досліджує ефективність психоаналітичної терапії в лікуванні депресії та тривоги, є дослідження «The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy» (Ефективність психодинамічної психотерапії), яке було опубліковане в 2010 році в журналі *American Psychologist*. У цьому дослідженні було проаналізовано результати 23 контрольованих опитувань, які вивчали ефективність психоаналітичної терапії в лікуванні депресії та тривоги. Загальна кількість пацієнтів, які брали участь у цих дослідженнях, становила понад 1 431 осіб. науковці з'ясували, що психоаналітична терапія дозволяє досягти значних поліпшень у стані пацієнтів з депресією та тривогою. При цьому, ефект психоаналітичної терапії був порівнянний із ефектом інших видів терапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія та інші. Дослідження підтверджує теорію психоаналітичної терапії, що депресія та тривога виникають як наслідок того, що пацієнти не можуть свідомо відчувати та висловлювати свої невиразні та болісні емоції, які є коренем їхніх проблем. Психоаналітична терапія дозволяє пацієнтам відкриватись та висловлювати ці емоції, що в свою чергу дозволяє їм розвивати більш глибокі та задовільні взаємини зі своїм навколишнім середовищем. Дослідники також відзначають, що психоаналітична терапія може бути особливо ефективною в лікуванні хронічної депресії та у випадках, коли інші методи лікування були невдалими. Методи, які використовувалися в дослідженні, був систематичний огляд та мета-аналізу досліджень з психоаналітичної терапії, що були проведені в період з 1960 до 2008 років. Дослідження включало 23 контрольовані дослідження з психоаналітичної терапії, які оцінювали її ефективність у лікуванні депресії та тривоги. У процесі мета-аналізу використовувалися стандартні методи для обробки статистичної інформації, такі як дослідження рівня ефективності лікування, показники кількісної оцінки, а також використання груп контролю, що дозволило зробити об'єктивні висновки про ефективність психоаналітичної терапії. Загалом, дослідження «The Efficacy of Psychodynamic

Psychotherapy» демонструє, що психоаналітична терапія є ефективним методом лікування депресії та тривоги, який може допомогти пацієнтам здолати їхні проблеми та покращити їхнє життя [4].

Ще одне з досліджень, яке визначало ефективність психоаналітичної терапії на лікування депресії та тривоги, було проведено в 2017 році дослідниками з Університету Берн (Швейцарія) та Оксфордського центру психотерапії (Велика Британія). У дослідженні взяли участь 341 пацієнт з депресією та тривогою. Їх поділили на 3 групи: перша група отримувала психоаналітичну терапію, друга група отримувала когнітивно-поведінкову терапію, та третя група отримувала стандартне лікування. Термін терапії складав 24 тижні. У дослідженні, використовувалися різні методи для оцінки ефективності психоаналітичної терапії у лікуванні депресії та тривоги: використовувалися стандартизовані психологічні тестування для вимірювання рівня депресії та тривоги пацієнтів до терапії, після 12 тижня терапії та після закінчення 24-тижневого терміну терапії; використовувалася структурована клінічна оцінка, яка дозволяла оцінювати рівень симптомів депресії та тривоги пацієнтів перед терапією, в середині терапії та після її завершення; пацієнти заповнювали питальник, щоб оцінити якість життя та загальну добробутність після терапії; психотерапевти, які проводили терапії, робили записи про те, що відбувається на сесіях, щоб оцінити ефективність терапії. Загалом, в дослідженні використовувалися як кількісні, так і якісні методи для збору та аналізу даних про ефективність психоаналітичної терапії на лікування депресії та тривоги. Результати дослідження показали, що психоаналітична терапія була ефективнішою у лікуванні депресії та тривоги, ніж когнітивно-поведінкова терапія та стандартне лікування. Пацієнти, які отримували психоаналітичну терапію, показали значущі покращення у відчутті своєї депресії та тривоги. Одним з можливих пояснень ефективності психоаналітичної терапії є те, що вона дозволяє пацієнту розглядати корені своїх емоційних проблем, що може призвести до глибокої і довготривалої зміни у психологічному стані [3].

Засновник психоаналізу Зигмунд Фрейд вважав, що депресія та тривога є результатом боротьби між свідомим і несвідомим в психіці людини. У своїй книзі «Загальна введення до психоаналізу» (The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud), Фрейд описує депресію як «реакцію на втрату або нездійсненні бажань», яка виникає коли неможливо знайти заміну

втраченого або втрачене бажання надто важливе. З. Фрейд також вважав, що тривога є результатом конфлікту між двома інстинктами: інстинктом самозбереження та інстинктом сексуальності. Він описує цей конфлікт як «боротьбу між потягою до життя та потягою до руйнування» (The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud). Автор підкреслював, що депресія та тривога можуть бути знаками неврозу, який виникає, коли неспроможність вирішувати конфлікти між свідомим і несвідомим призводить до збільшення напруги і тривоги. У цілому, З. Фрейд підходив до депресії та тривоги з позиції психоаналізу, який досліджує несвідому психіку людини і стверджує, що конфлікти в несвідомому рівні можуть мати вплив на наші емоції та поведінку [5, с. 72-73; 6, с. 423-424].

Психоаналітична терапія може бути ефективним методом лікування депресії та тривоги. Дослідження показують, що цей метод лікування може допомогти пацієнтам розібратися в їхніх емоційних проблемах та знайти способи їх подолання. Також, вона може допомагати зрозуміти причини своїх проблем та знайти способи їх вирішення. Вона заснована на ідеї, що багато проблем людини виникають із-за непережитих емоцій та неврівноваженості. Психоаналітична терапія намагається допомогти пацієнтам зрозуміти, як їхні думки та почуття впливають на їх поведінку та як їх можна змінити. Хоча психоаналітична терапія може бути тривалим та складним процесом, вона може дати значні позитивні результати для пацієнтів з депресією та тривогою. Дослідження показують, що після проведення психоаналітичної терапії пацієнти мають менші симптоми депресії та тривоги, вони більш емоційно стійкі та мають кращі стосунки з іншими людьми.

Отже, психоаналітична терапія може бути ефективним методом лікування депресії та тривоги, що може допомогти пацієнтам зрозуміти свої емоційні проблеми та знайти способи їх подолання. Цей підхід до лікування може бути корисним для пацієнтів, які не бажать або не можуть приймати ліки, оскільки психоаналітична терапія зосереджена на розумінні та зміні поведінки пацієнта без використання медикаментів. Крім того, психоаналітична терапія може бути ефективною для пацієнтів, які мають більш складні та глибокі проблеми, які не можуть бути вирішені за допомогою інших методів лікування.

Важливо зазначити, що психоаналітична терапія не є універсальним методом лікування та не підходить для всіх пацієнтів. Кожна людина є унікальною та може потребувати

індивідуального підходу до лікування своїх емоційних проблем. Тому важливо, щоб лікар враховував індивідуальні особливості кожного пацієнта та відповідав на їхні потреби. У загальному розумінні, психоаналітична терапія є корисним інструментом для лікування депресії та тривоги, який може допомогти пацієнтам зрозуміти та вирішити їхні емоційні проблеми. Важливо, щоб лікар обрав підход, який найкраще відповідає потребам та особливостям кожного пацієнта, щоб забезпечити максимальний ефект від лікування.

### **Список використаної літератури:**

1. Cabaniss Deborah L., Cherry Sabrina, Douglas Carolyn J., Gabbard Glen O. *Psychodynamic Psychotherapy: A Clinical Manual*. American Psychiatric Publishing, Inc., 2011.
2. Connolly Gibbons Mary Beth, Goldstein Michael J. *Psychoanalytic Therapy: Techniques and Applications*. American Psychiatric Publishing, Inc., 2011.
3. Leuzinger-Bohleber M., Böcking J., Høglend P., Kächele H., Leichsenrin F., Leweke F., Sandell R. *The Bernese psychoanalytic therapy study (PAP-S): a randomized controlled trial of the efficacy of psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy for cluster C personality disorders*, 2018.
4. *The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy*. American Psychologist, 2010.
5. Freud S. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Hogarth Press. 1955. Vol. 16.
6. Freud S. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Hogarth Press. 1966. Vol. 3.

### **МАНІПУЛЮВАННЯ У МІЖСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ: СПОСОБИ ВИЯВЛЕННЯ ТА ПРОТИДІЇ**

**Рудич Д. Р.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
gamerstriloc@gmail.com*

Маніпулювання в міжособистісному спілкуванні – досить поширене явище, яке має вплив на психічне благополуччя та емоційний стан людей. Це особливо шкідливо у стосунках, де одна сторона намагається контролювати або маніпулювати іншою замість того, щоб підтримувати здорове міжособистісне спілкування. Багато людей можуть відчувати втому, незадоволеність або навіть депресію через маніпулятивну

поведінку інших, особливо якщо вона триває протягом тривалого часу. Ось чому важливо навчитися розпізнавати та протистояти маніпулятивному спілкуванню, щоб зберегти своє психічне здоров'я та покращити якість міжособистісних стосунків.

Під міжособистісним спілкуванням розуміють спілкування двох або більше людей, яке засноване на їх психологічних і когнітивних зв'язках. Для міжособистісного спілкування характерні як кількісні (присутність двох чи трьох осіб, спілкування відносно великих і малих мовних груп, мас) так і якісні ознаки (тільки якщо комунікант сприймає іншого як унікальну особистість, незалежну від спілкування кількість учасників).

Варто виділити характеристики міжособистісного спілкування, а саме:

- унікальність взаємодій у комунікативній поведінці (у тому, що вербальні взаємодії не мають подібності до інших типів людських стосунків у суспільстві);
- незамінність інших видів зв'язку «людина-людина» (виявляється, кожна людина має «отримати» певний час вербального спілкування для психологічного комфорту та психічного здоров'я);
- взаємозалежність учасників міжособистісного спілкування (іноді клопітка, але завжди унікальна і незамінна як для конкретної людини, так і для суспільства в цілому);
- взаємне з'ясування особистих стосунків (виявляється, люди почуваються легше, якщо мають можливість поділитися думками, почуттями, враженнями тощо);
- пошук взаємної вигоди (відбувається в якісних міжособистісних аспектах самого процесу спілкування, в якому особистість самостверджується, самовдосконалюється та впливає на світогляд інших учасників взаємодії);
- взаємна психологічна спрямованість (учасники міжособистісного спілкування «відшліфовують» свою психологічну поведінку, психічний стан тощо; черпають психологічну енергію зі стосунків різної тривалості);
- наявність здорового глузду (індивіди можуть спілкуватися, тільки спираючись на загальні знання про світ, в якому вони самі перебувають);
- особистісні принципи спілкування (на відміну від усталених типів «безособового» спілкування, заснованого на заздальгедь визначених соціальних «ролях» учасників (викладач-учень, суддя-підсудний тощо), міжособистісне спілкування розвиває особистісні

принципи, засновані на міркуваннях, які можуть не відповідає офіційним соціальним законам і правилам [1].

Аналіз усіх видів маніпуляції показує, що кожній особистості відповідає кілька маніпуляторів, які проявляються в різних життєвих ситуаціях. Е. Шостом виділяє схеми маніпулювання (як поведінкові або ігрові стереотипи) – див. табл.1.

Маніпулятор намагається впливати так, щоб суб'єкт цього не помітив. Об'єктами впливу можуть бути такі характеристики психології людини, як: потреби, установки, особистісні ціннісні орієнтації, стереотипи, страхи, тривоги.

**Таблиця 1**

**Типи маніпуляторів та їх характеристика**

<i>Тип маніпулятора</i>	<i>Опис</i>
<i>Активний маніпулятор</i>	Намагається керувати іншими за допомогою активних методів, демонструє впевненість в собі, ніякої слабкості, при цьому він користується своїм статусом, щоб керувати людьми
<i>Пасивний маніпулятор</i>	Прикидається безпорадним, граючи роль “пригнобленого”, виграє млявістю, що дозволяє працювати на себе.
<i>Байдужий маніпулятор</i>	Намагається триматися подалі від контакту і вдавати, що йому байдуже, однак насправді його поведінка пов'язана з можливістю побиття партнера.

Наші спостереження дають підстави стверджувати, що маніпулювання значною мірою залежить від набору інструментів психологічного впливу, які використовує маніпулятор, і від того, наскільки гнучко він ними користується.

Нижче подамо опис маніпуляцій під час спілкування та рекомендації щодо їх протидії (див. табл.2).

Переконані, під час спілкування, а особливо з незнайомими людьми важливо бути обережними та дотримуватися своїх особистих кордонів. Межі необхідні для того, щоб чітко розуміти, де «я», а де «не я», де власні почуття, поведінка, переконання і думки, де інших людей, а де за них відповідаєш і контролюєш. Вагомим є намагання не порушувати кордонів інших [2].

Анна Фройд запропонувала таксономію захисних механізмів, які використовуються проти внутрішніх перешкод, зокрема: репресія (придушення), регресія, формування реакції, ізоляція,

заперечення (анулювання) здійсненої дії, того, що відбувається, проекція, інтроекція, звернення на власну особистість, перетворення на власну протилежність, сублимація [3].

**Таблиця 2**

**Маніпуляції під час спілкування та рекомендації щодо їх протидії**

<b>Приєм маніпуляції у спілкуванні</b>	<b>Пояснення</b>	<b>Як протистояти</b>
<i>Емоційний тиск</i>	Маніпулятор використовує слова, щоб придушити емоції боржника, посилити страх і викликати почуття провини.	Критично мислити, перевіряти, чи відповідають слова співрозмовника дійсності, і говорити про поведінку маніпулятора
<i>Використання складної термінології</i>	Маніпулятор використовує складну та незрозумілу термінологію, щоб створити враження високого IQ	Питати про значення незрозумілих термінів та понять, перевіряти їх значення.
<i>Швидкий темп розмови</i>	Маніпулятор говорить швидко, щоб жертва не встигла зрозуміти всю інформацію і мимоволі погоджувалася з усім.	Включити диктофон, записувати інформацію в зошит, або попросити маніпулятора зменшити швидкість розмови і повторити все докладно.
<i>Хибне відчуття неповноцінності</i>	Маніпулятор показує свою вразливість, намагаючись бути м'яким з жертвою. Жертва розслабляється і перестає сприймати іншу людину серйозно, таким чином підкоряючи собі людей.	Уважно слухати, помічати будь-які неточності і при необхідності просити маніпулятора повторити або перепояснити інформацію.
<i>Нерухома злість</i>	Під час розмови маніпулятор починає робити агресивні та демонстративні дії, щоб привернути увагу та домогтися розуміння, заспокоїтися та здатися.	Не піддаватися, не реагувати на витівки маніпулятора, показувати повну байдужість.
<i>Саркастичне ставлення</i>	Оператори не звертають увагу на те, що говорять та ігнорують слова жертви, через що вона втрачає самоконтроль до демонстративної	Байдуже ставлення до поведінки маніпулятора.

	поведінки маніпулятора.	
<i>Фальшива любов</i>	«Компліменти», приємні слова, обійми, поцілунки та інші форми прихильності затуманюють свідомість жертви і заважають їй сприймати справжні наміри маніпулятора.	Критична оцінка подій, розвиток інтуїції та проникливості можуть допомогти розпізнати справжнє ставлення маніпулятора і не піддатися його впливу.

Пропонуємо способи виявлення маніпуляцій: дбайливо слухайте свого співрозмовника та звертайте увагу на його мову тіла, а також на контекст та обставини, у яких він говорить. Якщо вам здається, що він намагається впливати на вас або підштовхувати до чогось, це може бути ознакою маніпуляції; уважно аналізуйте реакції та почуття, які ви відчуваєте під час спілкування з іншими людьми. Якщо ви помічаєте, що ваш співрозмовник намагається заохочувати вас до певної дії, але це не відповідає вашим цінностям або інтересам, це може бути ознакою маніпуляції; спостерігайте за тим, як ваш співрозмовник реагує на ваші запитання та пропозиції. Якщо він намагається змінити вашу думку або переконати вас зробити щось, це може бути ознакою маніпуляції.

Отже, якщо результат зустрічі з іншою людиною здається вам негативним, але в той же час ви не можете згадати або зрозуміти, чому поводитися не так, як звикли, то вами маніпулюють. Немає сумніву, що знання основ маніпуляції та методів уникнення допоможуть у спілкуванні з новими людьми не боятися стати в'язнем маніпулятивних інтриг.

Маніпулювання в міжособистісному спілкуванні – це дуже жахлива зброя, яка здатна не тільки підкорити свідомість людини, а й довести особистість до депресії, нервового розладу та інших негативних думок. Якщо особистість обізнана з інструментами маніпулятора та способами їх протидії – це допоможе їй передбачити, коли саме маніпулятор буде діяти і хто буде його наступною жертвою.

### **Список використаної літератури:**

1. Ткаченко В. І., Основи комунікації.  
URL: <https://svitppt.com.ua/vihovna-robota/organizaciya-samoosvitnoi-diyalnosti-starshoklasnikiv-za-fakultativnim-kursom-osnovi-teorii-komunikacii.html>
2. Форвард С., Фрейзер Д. Емоційний шантаж. Харків: В-во Фабула. 2019. 336 с.
3. Шевченко В., Оганян А. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник МНУ*

## САМОМОТИВАЦІЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

**Савченко І. І.**

*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
savchenko.inna.2004@gmail.com*

Безліч людей відчують, що їхні сили на межі, опускаються руки, зовсім не хочеться щось робити. У ці моменти психологи радять не звинувачувати себе у невстиганні, а підбадьорити і мотивувати.

Мотивація – одна з тих речей, які ми здебільшого чекаємо від інших. Чомусь здається, що мотивувати мають керівники, ейчари, цікаві проекти чи гарний офіс. Але ж мотивація для людини – це як паливе для автомобіля. Поповнення запасів мотивації – наша відповідальність, яку не варто делегувати іншим. Якщо людині подобається робота, але конкретно зараз вона відчуває спад мотивації, насамперед варто перевірити, чи раптом не вичерпала особистість власні ресурси. Сон, відпочинок і відпустка, щоб на деякий час забути про роботу, здебільшого вирішують цю проблему, якщо мова не йде про серйозніший стан – вигорання. Щоб упоратися з ним, потрібні кардинальніші зміни у підході до роботи/графіка, тривалий відпочинок від роботи, переоцінка цінностей/пріоритетів, а, можливо, й допомога психолога [4].

Саме тому, проблема самомотивації надзвичайно важлива у сьогоденні. Науковець (І. Солодов) вирізняють наступні різновиди мотивації: зовнішня мотивація = стимулювання; внутрішня мотивація = мотивація; глибинна внутрішня мотивація = мотиви.

Наукові розвідки свідчать, що раніше стимулом називали загострену палицю, якою тикали в домашню тварину, щоб вона швидше рухалася, переміщаючи вершника, товари, плуг. Або ось більш сучасний приклад: коли в темній кімнаті вмикається яскраве світло, людина інстинктивно закриває очі. При цьому вже через хвилину звикаєте до інтенсивності освітлення і відкриваєте їх. Будь-який стимул спочатку змушує особистість щось робити, а після вже не діє. Щоб подовжити його ефект, силу стимулу важливо постійно збільшувати або змінювати на інший. Стимулювання добре працює в короткострокових проектах, коли важливо зробити ривок. В інших робочих процесах людей потрібно або все більше

контролювати, або все більше їм платити. Але в якийсь момент людина перестає боятися і навіть перестає працювати заради грошей, якщо не може витратити стільки, скільки заробляє. Саме тому все більше й частіше задіюється внутрішня мотивація, яка складається з мотивації і мотивів. Можна сказати, що мотивація – це цілі, які людина собі ставить, а мотиви – те, що вона насправді хоче робити [7].

Нижче наведено 6 порад психологині (Ю. Ворман) про те як мотивувати себе. По-перше, психологи радять згадати про свої сильні якості та сторони. Сумніви у собі та своїх можливостях – часта причина втрати сил і небажання щось робити. Варто нагадувати собі про свої досягнення та переваги, хвалити за навички, які добре розвинені, та почати діяти.

По-друге, зайнятися тим, що подобається. Коли мотивація на нулі – складно просто встати і приступити до виконання трудомісткої роботи, тому, щоб запустити когнітивні процеси, необхідно почати з розминання. Саме таким розминанням може стати виконання справ, які приносять задоволення. Ці дії покращать настрій і допоможуть повернути натхнення, в результаті – з'явиться більше сил на виконання робочих завдань.

По-третє, варто святкувати навіть дуже маленькі перемоги. Це допоможе створити позитивні навички. Достатньо просто подумки відзначити, що трапилося щось хороше.

По-четверте, необхідно зосередитися на вирішенні проблеми. Тут важлива концентрація не на самій проблемі, а саме на її вирішенні.

По-п'яте, варто слідкувати за власним здоров'ям. Погане самопочуття сильно відволікає від роботи та знижує рівень продуктивності. Для профілактики медики радять зайнятися танцями, спортом, щодня гуляти на свіжому повітрі.

**По-шосте, робити те, що людина любить. Успіх у будь-якій справі ґрунтується на поєднанні пристрасті та досвіду [1].**

Часто у людей постає проблема мотивації себе, адже вони хочуть чогось досягнути, бачать свою ціль, але чомусь не починають до неї прямувати, що є перешкодою для цього. Психологиня М. Приріз пропонує 8 кроків, які наблизять людину до поставлених цілей.

Крок перший. Подумки визначити, чого б хотілося досягти в найближчий місяць, півроку чи рік. Можливо, навіть написали це в блокноті або повісили список на стіну. Пройшов тиждень, другий, місяць – проаналізуйте, що ви робите, щоб досягнути своєї мети. Задайте собі питання: «Чи є цілі вашими, чи нав'язані кимось з

оточення? Чи вони принесуть вам бажане задоволення?»

Крок другий. Перевірте це, відповівши собі на декілька запитань: «Як я почуватимуся, якщо моя ціль здійсниться? Які в мене будуть емоції, вчинки та думки? Які мої потреби будуть задоволені у випадку досягнення цілі? Чим я можу пожертвувати заради досягнення цілі? Що мені дасть досягнення цілі? Які переваги у мене будуть, якщо досягну цілі?». Такі запитання допомагають заглибитися в себе, промоніторити свої мотиви для досягнень. Далі необхідно проаналізувати загрози, які можуть перешкодити у досягненні цілі. Це можуть бути термінові робочі завдання, приїзд родичів чи відсутність вільного часу в певні дні тижня. Все це варто передбачати заздалегідь. Такий аналіз допомагає помітити проблемні місця, на які йде більшість енергії та часу, визначити дійсні та вигадані загрози, обдумати кількість часу, яку реально вкласти для досягнення цілі. При цьому – не погіршуючи якість інших сфер життя, що є значимими встановіть кінцеву дату для цілі. Ціль від мрії відрізняє те, що вона має конкретний термін для реалізації. Цей термін можна встановити самостійно. Оскільки вже проаналізували загрози, тепер приблизно уявляєте те, скільки часу необхідно саме вам для досягнення мети. Напишіть кінцеву дату досягнення цілі, аби активізувати себе та рівномірно розподілити кроки для досягнення бажаного протягом необхідного часового відрізка.

Крок третій, складіть план дій-кроків на найближчий місяць. Маючи такий план дій чи мапу для досягнення цілі, набагато легше чогось досягнути. Не доведеться кожного разу думати: що сьогодні я можу зробити для своєї цілі? Є вільна хвилина – є дія, яку можна зробити, щоб стати ближчими до мети. Таке щомісячне визначення подальших кроків є дороговказом до цілі.

Крок четвертий. Варто хвалити себе за успіхи в проходженні кроків та намагатися визначити причини невдач. Все це дасть безцінні знання про себе, свої потреби, мотиви та бажання.

Крок п'ятий. Для цього треба уявити свою ціль в трьох вимірах. Найкраще виконувати цю техніку в тому місці, де ви почуваетесь затишно та безпечно. Для когось це дім, хтось практикує це в улюбленій кав'ярні чи вдома у батьків. Варто знайти тихе та усамітнене місце, заплющити очі та уявити, що перемістилися в часі у той день, коли ціль вже досягнута. Роззирніться навколо. Що ви бачите? Які звуки, розмови чуєте? Які відчуття у вашому тілі? Які емоції переповнюють? Таке повномірне уявлення цілі допомагає налаштуватися на досягнення цілі якомога ґрунтовніше. А коли забракне сил – можете сміливо повертатися до яскравих образів

досягнутої цілі, щоб продовжувати шлях з її досягнення.

Крок шостий – визначення свого типу мотивації. Знання того, як можна самомотивувати, допомагає пришвидшити процес досягнення. Якщо людину мотивують інші, швидше за все, це зовнішня мотивація. Коли ж особистість здатна переконати, надихнути та спонукнути себе до дій самостійно, психологи говорять про внутрішню мотивацію. Також виділяють мотивацію "до": це коли людина уявляє яскраві образи, де її ціль досягнута. Нею рухає вперед саме омріяний образ, де все добре. Втім, часто людину мотивують і негативні речі. Так, це мотивація "від": коли людина дуже детально уявляє собі, що буде, якщо вона не досягне бажаної цілі. Думає про звільнення з роботи та пошук грошей, якщо вона не вивчить ділову англійську мову. Така мотивація теж досить дієва.

Крок сьомий – оточити людину дрібницями, що надихають. Це можуть бути як сувеніри, привезені з відпусток, так і цитати з книг. М'які іграшки, записки від друзів – будь-що, що викликає позитивні спогади та емоції. Робочий і домашній простір варто прикрасити так, аби людина знаходилася в стані постійного позитивного ресурсу.

Крок восьмий. Психологи наголошують на необхідності попідкүйтеся про себе, аби сили не падали нижче допустимої межі. Щоб досягати нового, спершу варто задуматися над тим: а чи маю я достатньо сил для цього? Сон та чергування видів діяльності, здорове харчування допоможуть фізіологічно підготуватися організму до освоєння нового. Також варто поновлювати запас сил та позитивних емоцій. Для цього пропонують людині подумати та написати список "Що допомагає мені відпочити/розслабитися?" з принаймні 12 пунктів. Це може бути чашка кави вранці, медитація чи дзвінок друзям. Тепер, коли людина чітко бачите перед собою можливість для відновлення сил, необхідно ввести в звичку робити 2-3 речі зі списку щотижня. Можна також запропонувати написати про "місця сили" та "людей сили" – це ті місця та люди, які наповнюють особистість радістю, підтримкою, вдячністю [6].

Доповнити ці кроки можна способами мотивації від С. Лісової і К. Хрошак. Авторка С. Лісова розділяє великі цілі на малі. Іноді, коли у людини є великі цілі, вона довго до них наближаємося, тому з'являється поганий настрій, розчарування та сумніви стосовно втілення запланованого в реальність. У таких ситуаціях варто кожну глобальну ціль розділити на менші. Так, реалізація кожної маленької цілі покращуватиме настрій, забезпечуватиме віру в себе, наближатиме вас до втілення вашої великої цілі в життя.

Рекомендує оточувати себе "правильними" людьми. Не варто впускати у своє оточення людей, які часто негативно налаштовані, агресивні та заздрісні. Навколо вас мають бути ті, хто може надихати, підтримувати та дарувати позитив. З такими людьми ваш моральний та фізичний стан буде прекрасним. Тому ви точно зможете себе мотивувати. Для того, щоб мотивувати себе іноді варто читати історії людей, які самостійно досягли успіху. Це вас надихатиме і стимулюватиме до певних дій. Так ви будете формулювати нові цілі й з ентузіазмом намагатиметеся їх досягти [3].

Якщо людина намагається підвищити свою мотивацію до чогось, наприклад, рано вставати з ліжка для пробіжки, відмовляється від колишніх звичок і введення нових завдань може бути ефективним способом зберегти цю мотиваційну іскру. Незалежно від того, яка мета, додаткові завдання можуть допомогти поліпшити навички, відчути себе більш мотивованим і наблизити вас на один крок до успіху. Психологи зауважують, що люди часто відчують себе більш мотивованими, коли їм здається, що вони контролюють те, що має статися. Якщо людина працює в групі, необхідно спробувати знайти спосіб відчути себе сильним і впливовим або допомогти з цим іншим людям. Зокрема, знайти моменти, в яких справді можна контролювати ситуацію [8].

Є моменти коли люди через незначні невдачі покидають усе, а от дарма, є багато знаменитих людей, які допускалися помилок, але все одно йшли до своїх цілей ось цитата одного з них: "Я пропустив понад 9000 кидків та програв майже 300 ігор за період своєї кар'єри. Мені не раз довіряли зробити фінальний переможний кидок, і я промахувався. Я зазнавав поразок знову, і знову, і знову. І саме тому я досягнув успіху" (Майкл Джордан) [2]. "Не дозволяй незначним невдачам похитнути тебе. До речі, майже всі невдачі у світі – незначні" [5]. Отже, варто пам'ятати головне: не втрачати надії на те, що наступний раз буде успішним, адже так і досягали успіху відомі нам люди!

### **Список використаної літератури:**

1. Ворман Ю. Як мотивувати себе – поради психологів. URL : <https://starkon.city/articles/230640/yak-motivuvati-sebe-poradi-psihologiv>
2. Джигін Я. Найкращі цитати про успіх, які надихають: 100 мотивуючих висловів великих людей. URL : [https://24tv.ua/business/top-50-motivuyuchih-tsitat-velikih-lyudey-dlya-ostanni-novini\\_n1550491](https://24tv.ua/business/top-50-motivuyuchih-tsitat-velikih-lyudey-dlya-ostanni-novini_n1550491)
3. Лісова С. Як мотивувати себе: 7 найкращих способів. URL : <https://idea.24tv.ua/yak-motivuvati-sebe-7-krashhih-sposobiv-ideyi-novini->

dnya\_n1565299

4. Мазур А. Сама собі муза: три способи надихнути себе на роботу – і не чекати мотивації від інших. URL : [https://elle.ua/stil-zhizni/blog\\_stil\\_zhizni/sama-sob-muza-tri-sposobi-nadihnuti-sebe-na-robotu/](https://elle.ua/stil-zhizni/blog_stil_zhizni/sama-sob-muza-tri-sposobi-nadihnuti-sebe-na-robotu/)

5. Найт Ф. Продавець взуття. Історія компанії Nike, розказана її засновником. URL : [http://loveread.ec/read\\_book.php?id=66592&p=4](http://loveread.ec/read_book.php?id=66592&p=4)

6. Приріз М. Як мотивувати себе до дій? 8 кроків від психолога. URL : <https://life.pravda.com.ua/society/2018/01/19/228516/>

7. Солодов І. Щоб пальне не закінчувалось: як підвищити свою мотивацію. URL : <https://happymonday.ua/kak-motivirovat-sebia>

8. Хорошак К. 5 несподіваних способів підвищити мотивацію. URL : <https://life.pravda.com.ua/society/2021/08/8/245564/>

## **ЗАВДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ**

**Сайко Н.О.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*natsayko@gmail.com*

Одним із найважливіших завдань соціально-психологічної діяльності є збереження та підтримка людини, групи у стані активного, творчого, самостійного ставлення до себе, свого життя і діяльності. Упродовж життя кожна людина неодноразово стикається із кризовими ситуаціями, які порушують соціальне функціонування, спеціалісти їх можуть назвати як важкі. У результаті дії певних факторів у людини або у групи (наприклад, сім'ї) руйнуються звичні сталі умови життя, соціальні зв'язки і відносини та змінюється у цілому соціальне оточення. У таких випадках необхідно не лише адаптуватися до нових умов існування, а й повернути втрачені соціальні позиції, відновити фізичні, емоційні, психологічні ресурси, а також соціальні зв'язки та взаємовідносини. Зазначені завдання можуть бути вирішені у процесі організації і проведення системи реабілітаційних заходів, що передбачає добір методів, які б були ефективними в умовах кризи.

У науковому обігу є різні підходи до розуміння сутності процесу реабілітації. Науковець Н. Гусак, вивчаючи особливості інституціоналізації соціальної реабілітації в українському суспільстві, доводить необхідність розуміння соціальної реабілітації як процесу, спрямованого на відновлення та заміщення втрачених функцій життєдіяльності людини через процеси соціалізації, адаптації людини до існуючих соціальних умов з метою

її інтеграції у суспільство, а також через зміну існуючих у суспільстві стереотипів [3].

Низка вчених (В. Баранов, В. Біран, Г. Бойко, Л. Смерчак та інші) вивчаючи поняття «соціальна реабілітація», пов'язують його з професійною реабілітацією, розглядаючи наскільки є корисною для суспільства особистість з особливими потребами [2, с. 45; 1, с.74; 6, с. 58].

Розкриваючи зміст програми соціальної реабілітації дітей-інвалідів І. Зверєва, Л. Коваль, С. Хлєбїк реалізують комплексний підхід до пояснення поняття «соціальна реабілітація». Учені розглядають соціальну реабілітацію як динамічний безперевний процес, основа якого баланс між наявними потребами особистості та можливістю їх задовольнити, що сприяє активності індивіда у суспільних процесах. Основними компонентами реабілітаційного процесу є медичне відновлення (протезування, терапія), соціально-побутова реабілітація (розвиток умінь самообслуговування), професійна реабілітація (навчання, раціональне працевлаштування) [5, с.58 ].

Педагогічні аспекти соціальної реабілітації простежуються у визначенні даного поняття науковцем А. Тюплею. На її думку соціальна реабілітація – це відновлення морального, психічного і фізичного стану дітей та молоді, їхніх соціальних функцій, приведення індивідуальної чи колективної поведінки у відповідність до загальноновизнаних суспільних правил і норм [8].

Орієнтуючись на визначення поняття «соціальна реабілітація» сучасною науковицею Л. Завацькою, яка тлумачить реабілітацію як комплекс педагогічних, соціальних, психологічних та юридичних заходів, головною метою яких є ефективно повернення до суспільно корисної діяльності; формування позитивного ставлення до життя, навчання, родини [4, с.61], можемо виділити наступні компоненти реабілітаційного процесу та їх основні завдання.

В першу чергу, варто зазначити, що робота в умовах кризи передбачає миттєве втручання і допомогу клієнту тут і зараз, тому варто говорити про кризове втручання, як зазначає український науковець І. Трубавіна, може бути доцільним у таких гострих і хронічних ситуаціях: відсутність важливих відносин (бездоглядність, безпритульність, жебракування, жорстокість у сім'ї, установах державної опіки, втрата близької людини тощо); неможливість діяльності у значущій для людини сфері (вимушена міграція, втрата дієздатності, змоги займатися улюбленою працею тощо); вагітність неповнолітніх дівчат, а також позашлюбна

вагітність. Найпоширенішими методами кризового втручання є кризове консультування й інтенсивна опіка. Кризове консультування – це консультування, спрямоване на полегшення вираження афекту, налагодження спілкування, досягнення розуміння клієнтом його проблеми і відчуттів, підвищення самооцінки, переорієнтація клієнта на вирішення нагальної проблеми. Можливе використання технік вербалізації емоційних станів, програвання взаємних ролей, порада, методика опосередкованого спілкування, сімейне обговорення, техніки формування навичок і вмій. Інтенсивна опіка – стратегія втручання, яка передбачає перенесення відповідальності за стан клієнта на професіоналів, які здійснюють організацію розв’язання проблем, вилучення клієнта із стресогенного оточення. Основне завдання полягає у відновленні зв’язків людини, яка перебуває в кризі, із соціальними системами [7].

Основні компоненти та завдання реабілітаційного процесу на етапі інтенсивної опіки можна виділити такі: *соціально-психологічний компонент* реабілітації передбачає роботу зі структурою «Я»-особистості (усвідомлення власних здібностей, умінь; методи впливу на психічні процеси; збереження, відновлення індивідуального простору; створення мотивації на пізнання самого себе, свого потенціалу; формування ставлення до своєї особистості як до такої, що постійно потребує розвитку та вдосконалення, орієнтація на позитивні якості власної особистості задля профілактики зацикленості на недоліках; формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії, спроможності протистояти натиску і агресії, ознайомлення зі шляхами вирішення конфліктних ситуацій, перевагами і недоліками різних способів вирішення конфліктів; розвиток корисних навичок управління негативними емоціями і вміння протистояти фруструючим ситуаціям; ознайомлення з особливостями використання естетотерапевтичних методів відновлення психоемоційного стану); *соціально-правовий компонент* передбачає формування або актуалізацію правових знань особистості (ознайомлення з правами, правовою та соціальною нормою; формування умінь реалізувати та відстоювати власні права з позицій захисту власної особистості, ґрунтуючись на демократичних принципах суспільства; формування умінь визначати ситуації порушення прав особистості, протистояти їм чи, за необхідності, уникати їх); *соціально-інтегративний компонент* спрямований на покращення процесів соціального функціонування та взаємодії (надання інформації та формування умінь звернутися за допомогою (в усній або письмовій

формі) в ситуації відчуття дискомфорту або порушення прав; сприяння створенню умов та особистісної готовності висловлювати власну точку зору; формування позитивних поведінкових адаптаційних навичок (прийняття рішень, уміння ефективно спілкуватися, керувати своїми вчинками, оволодіння навичками психологічної самопомоги); ознайомлення з організаціями, структурами та переліком спеціалістів, які можуть допомогти у різних складних ситуаціях; формування потреби розвивати пізнавальні інтереси та використовувати для цього потенціал соціуму).

Отже основними завданнями соціальної реабілітації в умовах кризи є надання знань клієнту та формування умінь за соціально-психологічним, соціально-правовим та соціально-інтеграційним компонентами, кожен з яких передбачає формування необхідної міри особистісної самоврядності, що є головною умовою збереження досягнутого результату у майбутньому.

#### **Список використаної літератури:**

1. Баранов В. В. Соціальний педагог у закладі соціальної реабілітації: основні напрямки діяльності / В. В. Баранов // Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 6. С. 74–78.
2. Бойко Г. Мета, завдання та основні етапи психо-реабілітаційної допомоги / Г. Бойко // Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2013. № 9–10. С. 78–82.
3. Гусак Н. Є. Інституціоналізація соціальної реабілітації в українському суспільстві : автореф. дис. канд. пед. наук: 22.00.04 / Н. Є. Гусак; Нац. акад. наук України, Ін-т соціології. Київ, 2013. 28 с.
4. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога / Л. М. Завацька. Київ : Слово, 2012. 240 с.
5. Коваль Л. Г. Соціально-педагогічна підтримка дітей з різними соціальними та фізичними аномаліями / Л. Г. Коваль, І. Д. Зверева, С. Р. Хлебик // Соціальна педагогіка. Соціальна робота: [навч. посіб.]. Київ : ІЗМН, 1997. С. 157–164.
6. Смеречак Л. І. Особливості реабілітаційної роботи соціального педагога / Л. І. Смеречак // Соціальний педагог. 2012. № 6. С. 58–60.
7. Трубавіна І. М. Поняття кризового втручання в соціальній роботі / І. М. Трубавіна // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2003. № 4. С. 81–82.
8. Тюпля А. Т. Соціальна робота: теорія і практика : навч. посіб. / А. Т. Тюпля, І. Б. Іванова. Київ : Знання, 2008. 574 с.

## ЕЛЕМЕНТИ АРТТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ

**Самілик В. І., Хлонь Н. В.**

*Глухівський національний педагогічний університет*

*імені Олександра Довженка*

*samilykvalentina@gmail.com, nkhlon@gmail.com*

Сучасні умови життя вимагають від педагога поліфункціональності та перебування в ресурсному стані. Він постійно має бути на зв'язку, проявляти увагу до кожної дитини, підтримувати пізнавальний інтерес, мотивувати, контролювати, виховувати, надавати пояснення батькам, додатково працювати з обдарованими учнями та тими, хто має певні труднощі у вивченні окремих тем, проводити профілактично-просвітницькі заходи з питань булінгу, мобінгу, девіантної поведінки, академічної доброчесності. До цього ще додаються організаційні моменти – акції, конкурси, проекти, підтримання кабінету в належному стані, заповнення документації. Реформування освіти, зі свого боку, обумовлює потребу в систематичному підвищенні кваліфікації швидкими темпами, адже нововведення, подібно до снігового кому, щоразу нашаровуються. Вимушений перехід на дистанційний формат навчання поставив перед освітянам нові виклики – забезпечення якості освіти в екстремальних умовах. Педагоги вимушені тривалий час перебувати перед екраном різних гаджетів: онлайн заняття, перевірка домашніх завдань, створення презентацій та відео для умов синхронного та асинхронного навчання, ділова комунікація за допомогою мобільних додатків та ін. Окрім фахових навичок (*hard skills*), вони мають володіти гнучкими навичками (*soft skills*), а також поєднувати професійну роль ІТ-фахівця, мовознавця, телеведучого, науковця, блогера тощо. Окреме питання в професійній діяльності вчителів відводиться якійсь підготовці випускників до національного мультипредметного тесту. З боку батьків не завжди акцентується увага на вихованні в дітей поваги до вчителя, що ускладнює конструктивну співпрацю. Всі ці факти покликані проілюструвати напруженість професії педагога, низку стресорів, які щодня діють на особистість, роль якої в суспільстві дуже важлива, адже якісне навчання та виховання молоді – це надійне майбутнє кожної країни.

Науковці Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Л. Кондратенко, Л. Манилова, О. Чекстере зазначають: «Педагогічна професія є надзвичайно чутливою до впливу різного

типу стресів. В документах ETUCE (Європейський комітет профспілок освіти) наголошується на тому, що навіть у благополучних, багатих європейських державах педагоги страждають на різні типи розладів психічного та фізичного здоров'я, породжених стресами [1, с. 276]. Також автори вказують на групу найпоширеніших симптомів посттравматичних стресових розладів, виявлених під час дослідження київських педагогів (2015 р.). Це симптоми вторгнення – травмівні спогади, нічні кошмари; симптоми уникнення – уникання нагадування про травмівні події; гіперактивація – постійне психофізіологічне збудження, порушення сну; почуття вини та суїцидальність – важкий психоемоційний стан [1, с. 279]. Переконані, що з моменту повномасштабного наступу, ситуація ускладнилася. Наслідки стресу ускладнюють життєдіяльність особистості, стають причиною низки хвороб, зниження якості виконання професійних обов'язків. Саме тому свою вагу зосередили на можливих доступних кожному педагогу варіантах зниження негативного впливу стрес-факторів. Аналіз наукових публікацій дає підстави для висновку, що для різновікової аудиторії освітян доступним методом психотерапії є арттерапія. Остання має низку напрямів і всі вони пов'язані з мистецтвом – можливістю вираження емоцій через певні образи. Сьогодні популярними стали антистрес-розмальовки для дорослих. Робота з такими малюнками має релаксаційно-медитативний вплив на особистість. Особливої популярності у світі набула книга-розмальовка шотландської художниці та дизайнерки Дж. Басфорд «Secret Garden». З 2014 року книга «Чарівний сад» з антистресовими мотивами з'явилася й на полицях українських магазинів. Я. Овсяннікова зауважує, що завдяки використанню методу арттерапії активізуються два механізми психокоригувального впливу: реконструкція психотравмуючої ситуації в особливій символічній формі та її вирішення шляхом перебудови на основі творчих здібностей [2].

Враховавши особливості педагогічної діяльності та певну професійну атрибутику, дійшли до висновку актуальності створення записника-щоденника для педагога з арттерапевтичними мотивами на окремих сторінках.



**Рис. 1. Приклад сторінки з антистрес розмальовкою**

Джерело: *Ілюстрація. Персональний сайт практичного психолога Шерстюк В.В.* URL: <https://psihol.jimdofree.com/сторіночка-релаксу-1/антистрес-розмальовки/>

Відеомедитація. Медитації. Дизайн життя. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JjDDojJnjQY>

Також, окрім цього, вважаємо доцільним додати QR-коди на відео чи аудіо контент з релаксаційною музикою, дихальними вправами. Доступність друку такого матеріалу за персональним замовленням у сучасних умовах сприяє можливості індивідуального підходу у створенні дизайну, тематичного наповнення та кількості примірників. Часте використання впродовж дня та навчального тижня записника мимоволі привертатиме увагу педагога до можливості емоційного «перезавантаження» та зняття напруження.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у виявленні рівня ефективності використання антистресових розмальовок як арттерапевтичного елементу в підтримці психічного здоров'я освітян.

**Список використаної літератури:**

1. Кондратенко Л.О., Манилова Л.М., Чекстере О.Ю. Вплив психологічного стресу, викликаного гібридною війною в Україні на професійні спроможності педагогів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/241308490.pdf>. С. 279.

2. Осяннікова Я. Психологічна реабілітація учасників бойових дій засобами арттерапії. URL: [file:///C:/Users/User/Downloads/Овсяннікова\\_тези\\_1\\_23.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Овсяннікова_тези_1_23.pdf). С. 186-189.

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВИКЛАДАННЯ ФАРМАКОЛОГІЇ

**Сидоренко А. Г., Луценко Р. В., Шакіна Е.Г.,  
Чечотіна С. Ю., Луценко О. А.**

*Полтавський державний медичний університет  
sidorenko.med@gmail.com, farmaluru@gmail.com,  
kolotelina@gmail.com,  
svetlana\_ch@ukr.net, farmaluol@gmail.com*

З 2020 року через епідеміологічну ситуацію щодо поширення Covid-19 навчання в Україні здійснюється переважно в онлайн-форматі (формат дистанційної освіти). Ця форма навчання запроваджена в середніх і вищих навчальних закладах країни. В умовах війни дистанційне навчання дає можливість учням та здобувачам вищої освіти отримати якісну освіту. Важливу роль у забезпеченні професійної підготовки компетентних і конкурентоспроможних спеціалістів відіграє освіта.

Одним із напрямів розвитку сучасної вищої освіти в Україні є використання та вдосконалення технологій дистанційного навчання. Дистанційне навчання може забезпечити доступ до різноманітної освітньої інформації та передачу знань.

Дистанційне навчання – це метод використання сучасних засобів комунікаційних технологій та передачі інформації. Дистанційне навчання – це комплекс освітніх послуг, який дозволяє забезпечити гнучкість, доступність, принцип модульності, спеціальний контроль за якістю навчання, економічне та організаційне відокремлення навчання в одному місці. Дистанційна освіта спрямована на розширення освітнього середовища для найкращого задоволення потреб і прав людини у сфері освіти [1, 2]

Для забезпечення дистанційного навчання використовують такі платформи:

навчальну платформу Moodle,  
програму Google Meet,  
програму Zoom,  
інтерактивну платформу Google Classroom,  
мобільні додатки Viber, Telegram.

Одним з інструментів, найбільш пристосованих для навчання та зручний у використанні, є програма Zoom. Дана платформа має такі можливості: проведення онлайн-занять, демонстрації матеріалів на робочому столі персонального комп'ютера під час занять, планування занять та можливість запрошувати учасників. За допомогою цієї платформи науково-педагогічні працівники

проводять практичні заняття згідно розкладу, проходить розбір теоретичної частини теми: роз'яснення проблемних питань, опитування здобувачів освіти, розгляд ситуаційних задач за темою практичного заняття, відповіді на питання.

Google Classroom – інтерактивна платформа, яка забезпечує створення, поширення інформації та обмін інформації між усіма учасниками освітнього процесу.

Мобільні додатки Viber, Telegram дають можливість активного спілкування, а саме відправка текстових повідомлень, голосове спілкування, здійснення відеодзвінків. За допомогою мобільних додатків Viber, Telegram за необхідності здобувачі вищої освіти зв'язуються з викладачем для вирішення питань щодо правильності виконання завдань та отримання рекомендації для підготовки до наступного практичного заняття.

Перевагами дистанційного навчання є наступне: можливість візуалізації, отримання знань за межами університету, використання різних методів та прийомів, розвиває відповідальність, доступність навчальних матеріалів, індивідуальний підхід.

Основні виклики дистанційного навчання є спільними для всіх учасників освітнього процесу. Вони включають у себе: відсутність інтернет з'єднання, погана якість і низька швидкість наявного інтернету, застаріле комп'ютерне обладнання та неможливість його змінити на сучасніше [3].

Дистанційне навчання – це технологія майбутнього. Воно може застосовуватися в усіх системах освіти, здійснювати широке коло завдань освіти, навчання, виховання та розвитку особистості. Тому необхідно розробляти та впроваджувати нові розробки для дистанційних форм навчання.

### **Список використаної літератури:**

1. Реалії й перспективи викладання фармакології студентам-медикам за умов дистанційної форми навчання / С. Ю. Чечотіна, Р. В. Луценко, А. Г. Сидоренко, Е. Г. Колот, О. А. Луценко. Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти: матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. Полтава : УМСА, 2021. С. 284-286.

2. Чечотіна С. Ю., Луценко Р. В., Дев'яткіна Т. О., Колот Е. Г, Сидоренко А. Г. Актуальність організації ефективної самостійної роботи студентів при вивченні фармакології. Медична освіта. 2019. №4. С. 56-61.

3. Формування позитивної мотивації до навчання у здобувачів освіти під час дистанційного навчання / А. Г. Сидоренко, Р. В. Луценко, С. Ю. Чечотіна, О. А. Луценко, Ю. О. Капустник. Психолого-педагогічні

координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. – Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 199-202.

## **ВПЛИВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА РОЗВИТОК ПСИХІКИ ДІТЕЙ**

**Скалецька В. А.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*vikaskaletskaya@gmail.com*

Конфлікти в сім'ях – це нажаль не рідкість в наш час. В кожній сім'ї є сварки чи суперечки. Зараз не рідко можна спостерігати таку ситуацію, що діти в молодшій школі вже починають ділитися один з одним проблемами вдома, своїми образами на батьків чи сестер та братів. В кожній сім'ї конфлікти бувають різними. Проте, варто пам'ятати, що від частих непорозумінь між батьками потерпають діти, адже все, що відбувається в сім'ї, накладає свій відбиток на психічне здоров'я та розвиток дитини, а через певний час це може вплинути на їх майбутнє, на те якими людьми вони стануть, на їх самооцінку тощо.

Частіше суперечки стаються через виснаженість чи поганий настрій, у такому стані мало хто з нас вміє контролювати свої емоції тощо, тому саме це частіше за все і є причиною сварок та конфліктів. Суперечка може з'являтися тоді, коли в людей розрізняються їх інтереси, думка, світобачення. Однак сутність конфлікту полягає не тільки у виникненні, а і у способі його вирішення та у бажанні його подолання. Адже ми зустрічаємося кожен день із соціальними протиріччями, вони виникають завжди і скрізь, але тільки деякі вирішуються шляхом конфлікту [1].

Батькам зовсім не обов'язково демонструвати невірноваженість чи агресію один до одного, щоб нашкодити своїй дитині. Коли вони тримаються відсторонено чи не розмовляють одне з одним – це також піддають ризику емоційний, поведінковий і соціальний розвиток дитини [7].

Науковці говорять, що конфлікти мають як негативний, так і позитивний вплив. Все залежить від ситуації та від поведінки обох батьків. Якщо конфлікт пригнічується, ігнорується, його негативна сторона виходить назовні і виявляється у різних, в тому числі і психологічних наслідках. Наприклад у тривозі, самотності, низькій продуктивності праці, млявості, затаєному гніві, стресові,

втомленості. У той же час коли конфлікт конструктивний, якщо він розв'язується правильно, то явні його позитивні сторони – частково виникає відчуття спокою, задоволення, підняття енергії, полегшення, радості спілкування, розширюються можливості особистісного росту. Це дає можливість людям зрозуміти власні помилки і уникати їх у майбутньому. Між людьми виникне взаємопорозуміння, покращуються відносини [1; 3; 5].

У народі кажуть: «Найбільше згуртовують сім'ю, сприяють її благополуччю й злагоді відданість один одному, уміння дослухатися, спілкуватися, бути гнучким у стосунках» [5, с. 91]. Виникає питання, як перетворити конфлікт із негативу в позитив? Кожен відповідає на це питання сам, узагальнюючи і аналізуючи особистий досвід конфліктів та свої дії чи помилки, які були здійсненні під час конфліктів, покращуючи стратегію і тактику поведінки для майбутніх конфліктних ситуацій [3].

Усе, що діється в дитини вдома, справді впливає на її психічне здоров'я та психічний розвиток, і це може проявитися в майбутньому не дуже з позитивного боку. Також, можна побачити по поведінці дитини, що в сім'ї існує конфлікт між батьками або між батьками та дитиною. Однак важливими тут є не лише взаємини між батьками та дітьми. На психофізичному стані дитини також позначається нездатність батьків ладнати між собою. Потенційно вона впливає на все: від психічного здоров'я до успіхів у навчанні та стосунків у майбутньому. Стосунки з родичами, братами-сестрами, іншими дорослими (наприклад, вчителями) та друзями, в яких наявна взаємна підтримка, також мають велике значення для здорового розвитку дитини. А все, що відбувається вдома, може суттєво впливати на ці стосунки [7].

Вплив конфліктної ситуації у родині на формування емоційної незрілості дітей є предметом наукових досліджень соціальних, освітніх, поведінкових галузей знань, але залишається малодослідженим і неконкретизованим явищем у науковому просторі. Під емоційною незрілістю науковці розуміють нездатність особистості адекватно реагувати на події та обставини життя. Емоції – це особливий клас психічних процесів і станів, які пов'язані з інстинктами, потребами і мотивами. Емоції виконують функцію регулювання активності суб'єкта шляхом відображення значимості зовнішніх і внутрішніх ситуацій для здійснення його життєдіяльності. Однією із причин виникнення людських емоцій є необхідність забезпечення соціального зв'язку між матір'ю і дитиною. Структура емоційної зрілості особистості складається з емоційної саморегуляції, емпатії, рефлексії емоцій, прийняття

власних емоцій та емоційної експресивності. Емоційна зрілість характеризується певним рівнем емоційної стійкості, низьким рівнем імпульсивних реакцій, розвитком навчальної мотивації. Емоційно зріла дитина здатна управляти своїми емоціями, вона не впадає в істерику, у ситуації засмучення або незадоволення. Настрій емоційно зрілої особистості дитини стійкий і стабільний, дитина може приховати своє розчарування та невдоволення [2].

Впродовж багатьох років у Британії та інших країнах світу проводилися дослідження. Вчені спостерігали за сім'ями в домашніх умовах, опитували їх протягом тривалого часу та проводили експерименти. Як свідчать результати цієї роботи, вже з шестимісячного віку в дітей, що стають свідками конфліктів між батьками, може спостерігатися прискорений пульс і підвищений рівень гормонів стресу. Подібні порушення також виникають у дітей, що живуть в умовах постійних, інтенсивних сутичок між батьками – на відміну від дітей, батьки яких домовляються між собою і залагоджують конфлікти. У немовлят, дітей і підлітків можуть проявлятися ознаки порушень раннього розвитку мозку, порушення сну, тривога, депресія, поведінкові розлади та інші серйозні проблеми, і все це – наслідок життя в умовах гострого чи затяжного конфлікту між батьками [7].

За даними дослідників, вже приблизно з дворічного віку дитина починає уважно спостерігати за поведінкою батьків. І стає вразливою до сварок – навіть якщо самим батькам здається, що вона нічого не бачить, чи вони сперечаються «сам на сам», щоб її не травмувати. Важливо, як діти розуміють причини та наслідки конфліктів та чи не звинувачують себе у цьому. Діти складають свою думку: чи розгориться конфлікт ще дужче, чи будуть втягнені в конфлікт і вони, чи є загроза розпаду сім'ї – а деяких маленьких дітей цей момент особливо лякає. Також їх може непокоїти інше – чи не погіршиться внаслідок сварки їх стосунки з батьками. Не завжди можна з певністю сказати, як та чи інша ситуація позначиться на дитині. Наприклад, розлучення має дуже шкідливі події – бо залишає тривалий відбиток на психіці дітей. Нині ж вчені схильні вважати, що в деяких випадках завдає шкоди не саме розлучення, а сварки між батьками під час і після розлучення. Також припускають, що реакція дитини на конфлікт пов'язана зі спадковістю. Дійсно, спадковість визначає також і психічне здоров'я дитини. Від неї залежить багато негараздів із психікою – від тривожності до депресій та психозів. За результатами досліджень, хлопчики та дівчатка можуть реагувати по-різному. У дівчаток частіше виникають проблеми з емоційним станом, у хлопчиків – з

поведінкою. Тому частіше саме у хлопців зустрічається бунтарська поведінка [7].

Інколи предметом суперечки стають самі діти, тоді ситуація погіршується. Діти звинувачують себе або почувають себе винними, коли сварка починається через них. Це призводить до порушення сну, труднощів раннього розвитку мозку в немовлят та тривоги. Також можуть виникати проблеми з поведінкою, депресія, проблеми з успішністю в навчанні тощо. Налагодження стосунків між батьками також приносить користь дітям, і надалі їм буде легше встановлювати здорові стосунки між людьми в соціумі [8].

Для батьків є цілком нормально перейматися тим, що їх сварки можуть зашкодити дітям. Власне, діти добре реагують, коли батьки пояснюють їм причину суперечки чи залагоджують її – у прийнятний спосіб. Так, у тих випадках, коли відбувається примирення між батьками, діти можуть засвоїти важливий позитивний урок, який надалі допоможе їм зорієнтуватися у власних емоціях та взаєминах за межами сім'ї. Допомогти батькам зрозуміти, як стосунки між подружжям впливають на розвиток дитини – означає підготувати основу для здоров'я дитини сьогодні та здорової сім'ї в майбутньому [7].

Для забезпечення психологічного комфорту в сім'ї суттєве значення має те, як складаються взаємини і взаємодія принаймні у трьох складових: між подружжям; між батьками і дітьми; між братами й сестрами. Основним чинником, який характеризує взаємодії в сім'ї – є ставлення подружжя один до одного та їх батьківські уявлення щодо дітей [6, с. 547].

Отже, без суперечок життя не існує. Вони є невід'ємною частиною нашого життя, щоб допомогти нам розібратися у собі, у проблемах в стосунках, знайти вихід із конфлікту. Завдання вирішення конфлікту полягає не в тому, щоб віддалитися від конфлікту як умога далі, а в розпізнанні конфлікту та у намаганнях його вирішити. При цьому батькам варто пам'ятати, що вибираючи власний стиль вирішення складної ситуації, вони не лише долають власні проблеми, а й можуть суттєво вплинути на розвиток дитини, а також визначати особливості її майбутнього стилю поведінки. Як свідчать дослідники, погана модель стосунків може передаватися з покоління в покоління. Якщо ми хочемо, щоб життя нинішнього покоління дітей, а отже – наступного покоління батьків і родин було щасливим і позитивним, це коло необхідно розірвати.

### **Список використаної літератури:**

1. Безпальча Р. Шляхи мирного розв'язання конфліктів у школі : підручник. Тернопіль : підручники і посібники, 2001. 96 с.
2. Кочарян О. С., Терещенко Н. М., Асланян Т. С., Гуртова І. В., Кочарян А. С. Синдром «емоційного холоду» у міжособистісних відносинах: адиктивний контекст. *Вісник Харківського національного університету ім. В.М. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2007. № 771. С. 115-119.
3. Ложкін Г. В., Повякель Н. І. Практична психологія конфлікту: навч. посібник. Київ : МАУП, 2002. 256 с.
4. Орбан-Лендрік Л. Е. Соціальна психологія : навч. посібник. Видавництво : Либідь, 2005. 448 с.
5. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2007. 360 с.
6. Трюфімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 2001. 560 с.
7. Як сварки батьків впливають на дітей. BBC. UKRAINIAN. URL : <https://www.bbc.com/ukrainian/features-43621858>
8. Як сварки в сім'ї впливають на дітей, дослідили вчені. Новини Полтавщини. URL : <https://np.pl.ua/2019/11/yak-svarky-v-sim-i-vplyvaiut-na-ditey-doslidyly-vcheni/>

## **ПРОБЛЕМА ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ**

**Твердоступ А.А.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
nastyatverdostup5675@gmail.com*

Науковці різних галузей активно працюють над вивченням особистісних змін сучасної студентської молоді. Інтерес вчених не є випадковим, оскільки саме в юнацькому віці, що збігається зі студентськими роками, відбувається активний розвиток індивідуальності, набуття самобутності. Для студентів характерним є прагнення самоствердитися в якості суб'єкта соціального життя. За час навчання у закладі вищої освіти в юнаків і дівчат активізуються потреби у виборі значущих для себе цінностей та цілей, формується розуміння шляхів досягнення цілей. Зважаючи на суперечливість юнацького віку, а саме бурхливі зміни в самосвідомості молодого людини, становленні її як фахівця, особливу увагу науковців привертають питання, що стосуються самосвідомості студентів, специфіки їх ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій, особливостей мотиваційної сфери, процесів їх професіоналізації.

За останні десятиріччя проблема ціннісних орієнтацій набула особливої актуальності як у нашій країні, так і за кордоном. Це поняття є об'єктом дослідження багатьох наук, зокрема, філософії, психології, соціології, що свідчить про її складність та багатоплановість. Психологічний аспект висвітлення даної проблеми дозволяє виділити низку підходів до вивчення сутності цінностей і ціннісних орієнтацій [4].

При соціально-психологічному підході загальнометодологічною основою аналізу ціннісних орієнтацій є розуміння сутності особистості як похідної від суспільних відносин. Цей напрямок розробляється в дослідженнях психологів: К. О. Абульханової-Славської, Б. Г. Ананьєва, Б. С. Круглова, О. М. Леонт'єва. При загальнопсихологічному підході розглядаються взаємозв'язки ціннісних орієнтацій із проблемами мотивації, самоактуалізації, задоволеності, активності особистості (В. Г. Асеев, В. С. Бакіров, Ю. М. Забродін, А. Маслоу та ін.). Підкреслюється, що цінності характеризують спрямованість особистості й виявляються, насамперед, у мотивах діяльності (Г. О. Балл, Б. І. Додонов, Д. О. Леонт'єв та ін.) [1]. Попри розходження між різними підходами у психології, цінності та ціннісні орієнтації розуміються як значущі компоненти структури особистості, що формуються у процесі її соціалізації та виражають спрямованість на регулювання діяльності та поведінки [2].

Попри розходження між різними підходами у психології, цінності та ціннісні орієнтації розуміються як значущі компоненти структури особистості, що формуються у процесі її соціалізації та виражають спрямованість на регулювання діяльності та поведінки. Незважаючи на великий інтерес вчених до проблеми цінностей особистості взагалі та молоді зокрема, вважаємо особливо актуальним напрямом дослідження вивчення не лише ступеня значущості тих чи інших груп ціннісних орієнтацій для сучасних юнаків і дівчат, а й міри реалізованості цінностей. У психології під ціннісними орієнтаціями розуміється відносно стійка, соціально обумовлена спрямованість особистості на ті чи інші цілі, що мають для неї смисложиттєве значення, та на певні способи їх досягнення, що виражаються у вигляді будь-яких особистісних якостей, зразків (способів) поведінки і такими, що є відносно незалежними від соціальних ситуацій [2].

Більш доросла частина суспільства вважає, що студенти в наш час не розвиваються, не цікавляться навчанням та ведуть досить пасивний спосіб життя. Але, хотілося б звернути увагу на рівень морального і емоційного розвитку сучасної молоді. Рівень

соціального, емоційного інтелекту за останні 10 років значно підвищився. Молодь значно глибше вивчає власну особистість та поведінку оточуючих. Досліджує свої особисті кордони та істину мотивацію до цілей, яких вона дійсно прагне, а не які нав'язані суспільством. Також, хотілося б підкреслити, що в наш час молоді люди віком від 17 років, а то і раніше, вже досить серйозно займаються розвитком власної справи, заробітку та підвищення рівня якості життя. Вони повні думок та ідей, а при правильному власному стимулюванні досягають неабияких успіхів. Сукупність особистісно значущих прагнень особистості являє собою спрямованість стійких мотивів, що лежать в основі орієнтації суб'єкта в соціальному середовищі та його оцінок ситуацій. Вони можуть мати різний ступінь усвідомлення, при чому зі спрямованості на ті чи інші, значущі для особистості, цілі автоматично не слідує активні дії людини щодо їх досягнення в реальній дійсності. Особливо це може стосуватися осіб юнацького віку, яким притаманна наявність доволі сильних прагнень, які однак часто не підкріплені високою здатністю щодо їх реалізації в силу недостатнього багажу знань, несформованих повною мірою вмінь, переоцінки власних можливостей та ідеалізації обставин реальної дійсності [2].

У працях Максименко С.Д., Яланської С. П. (генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку) та Яланської С.П., Атаманчук Н.М. (психологія формування толерантного середовища в умовах нової української) розкрито передумови формування цінностей, розвитку креативної, толерантної особистості [3, 5].

У Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» діє психологічна студія «Шлях до успіху». Тематика засідань студії є надзвичайно різноманітною. Зокрема, на відкритих засіданнях розкривається й проблема цінностей особистості, психологічні аспекти досягнення успіху молодою людиною.

Тож проблема цінностей студентської молоді є надзвичайно актуальною й має широкі перспективи вивчення в психологічній науці і практиці.

### **Список використаної літератури:**

1. Глинянюк Н. В. Психолого-педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді [Електронний ресурс] / Н. В. Глинянюк. – Режим доступу : [http://tme.umo.edu.ua/docs/Dod/3\\_2010/Glinaniyk.pdf](http://tme.umo.edu.ua/docs/Dod/3_2010/Glinaniyk.pdf)

2. Іванова Л. С., Овсяннікова В. В. Динаміка ціннісних орієнтацій студентів педагогічного вузу // *Практ. психологія та соц. робота*. 2007. № 4. С. 16-19.

3. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 524 с.

4. Студент ХХІ сторіччя: соціальний портрет на фоні суспільних трансформацій : монографія / Нар. укр. акад. ; під заг. ред. В. І. Астахової. Харків : вид-во НУА, 2010. 408 с.

5. Яланська С. П. Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи / С. П. Яланська, Н. М. Атаманчук // *Наука і освіта*. – Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2017. №1/ CLVI. С.71-75.

## **ПОШУК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ: РЕСУРС КНИГ**

**Тумановська А.А.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
tumanovskaanna@gmail.com*

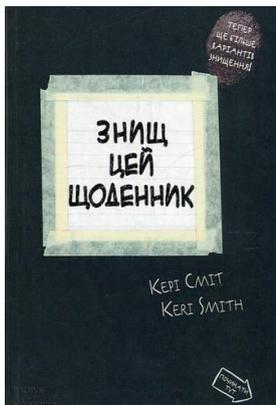
Кожна особистість може займатися творчістю та відкривати нові можливості для власного творчого розвитку. Можливості для творчості є всюди: малювання, створення музики, розробка інноваційних технологій, створення складних проєктів і навіть під час виконання повсякденної роботи, та іноді ми не можемо знайти її в собі. Творчість – це стан розуму, який дозволяє нам бачити нові можливості та використовувати творчі рішення, які раніше були незрозумілими або недосяжними. Тож як знайти свій внутрішній драйв і натхнення для творчості? Це питання стає все більш актуальним, особливо в контексті зростаючого попиту сучасного світу на інноваційне та креативне мислення.

Творчість – це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має психологічний аспект :особистісний і процесуальний. Вона передбачає наявність у особистості здібностей, мотивів, знань та умінь, завдяки яким створюється продукт, що вирізняється новизною, оригінальністю, унікальністю [5].

Творчість захоплює, допомагає почуватися успішним. Адже творчість – це уміння комбінувати, знаходити аналоги, реконструювати; схильність до зміни варіантів. Творчість – це самопізнання, саморозвиток, засіб у якому відображаються

намагання, очікування людини, її думки [1, с.9].

Подамо опис книг, які спрямовані на пошук творчих здібностей.



### *«Знищ цей щоденник» Кері Сміт.*

Авторка декількох книг і мобільних додатків для творчості та розвитку креативного мислення. З назви зрозуміло, що цей щоденник потрібно знищити, але знищити його можна по різному. Малювати кавою, наклеювати етикетки з продуктів, використовувати вирізки чи відірвані шматки з журналів для колажів, зшивати сторінки нитками – жодних обмежень. Щоб виконати перераховані дії не потрібно мати спеціальні навички, потрібно лише бажання їх виконувати. Щоденник, що здатний не тільки прикрасити сірі будні, а й дозволить заново побачити навколишній світ, знайти натхнення, подолати страх «чистого аркуша» і, звичайно ж, розвинути фантазію, уяву, емоції та багато іншого.

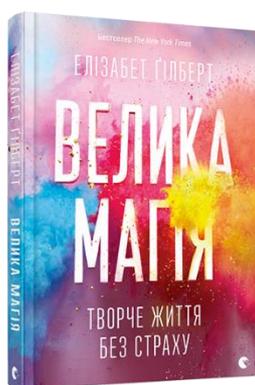


### *«Шлях митця» Джулія Кемерон.*

Збірка порад про те, як розвивати та відновлювати свої творчі здібності та сили. Видання розраховане не лише на митців, а й на звичайних людей, які бажають розвиватися у творчій сфері митцю-початківцю, а ним може стати кожен, розгледіти і розбудити в собі нові, несподівані таланти, приспані скептицизмом, насмішками, некомпетентною критикою та різними комплексами. За своєю структурою книга складається з 12 розділів, кожен з яких розрахований на один тиждень. Так, весь «курс саморозвитку для митців» за задумом авторки триває дванадцять тижнів. Кожен із розділів присвячений певній проблемі та доповнений вправами, які виконавець повинен виконати. Серед питань, яких торкається Джулія Кемерон у книзі, – відчуття власної ідентичності та сили, пошук нових можливостей та ідей, подолання страху, відчуття безпеки, незалежності, віри у власний успіх та багато іншого.

Окрім вправ на кожен тиждень наскрізними є два головних методи, які пропонує авторка. Це методи «ранкові сторінки» та «творчі побачення». Їх потрібно виконувати протягом усього курсу. Ранкові сторінки – це три щоденні сторінки, які ви пишете, використовуючи прийом потоку свідомості. Тобто ви не повинні замислюватися над темою чи обдумувати або перечитувати те, що

пишете, а просто позбавити свій розум від зайвих думок, залишивши їх на папері. Під творчими побаченнями мається на увазі час, який ви виділяєте раз на тиждень для того, щоб використати його виключно для «підживлення своєї творчої свідомості». Це організоване дозвілля, яке ви запланували, щоб провести його самостійно та зайнятися тим, що допоможе вам знайти натхнення. Це може бути прогулянка лісом чи на пляж, невеличка мандрівка, гра на інструменті, нове хобі тощо. Для того, щоб сформувані свій перелік ідей для «творчих побачень», авторка пропонує читачам скласти список із кілька десятків речей, які ви давно хотіли зробити, проте не знаходили часу [3].



*«Велика магія» Елізабет Гілберт.*

Книга про те що творчість – це дар, і тільки від нас залежить, чи зможемо ми ним скористаємось. Вона не має практичних порад на зразок тих, як збудувати блискучу кар’єру в царині мистецтва. Адже письменниця вважає, що всі ми – люди творчі, тому шукає відповіді на питання, які хвилюють кожного.

Авторка дотримується думки, що в кожному з нас живе творчість. Творче життя дає сміливість знайти творчість в собі та вирушити на її пошуки. Якщо ми живемо життя яким рухає допитливість а не страх, тоді ми відкриваємо приховані історії які є в нас і нам починає подобатися жити цікаво. В цьому на думку Елізабет Гілберт і полягає особливість творчої магії. Коли боїмося ми живемо нудно , тому що ми не йдемо туди куди нам страшно. Ми думаємо що в когось іншого це вдасться краще нас. А навіщо починати справу якщо хтось її зробив краще, а в нас вона вдасться погано, отже краще і не розпочинати і на цьому завершується творчість так і не почавшись.

У цій книзі наведені приклади, які підтверджують, що знайти творчість в собі можна будь коли. Так, подруга Елізабет Гілберт, яка займалася фігурним катанням в юності, але потім перестала. Після того як відсвяткувала свої 40 років вона зрозуміла що їй чогось не вистачає бо має відчуття спустошеності, та дійшла висновку що це фігурне катання. Вона починає займатися фігурним катанням три рази на тиждень, та не для професійних звершень, а для задоволення [2].

Пропоновані книги можуть допомогти знайти нові ідеї та техніки, будуть корисними для людей, які бажають розвивати свої творчі здібності та самореалізуватися. Читання книг дасть вам інформацію та натхнення для розвитку ваших творчих здібностей.

Після того, як ви знайдете свої творчі здібності, важливо розвивати їх, щоб досягти вищих результатів і відчутти задоволення від своєї творчості. Наведемо кілька порад, які можуть допомогти розвинути творчі здібності:

1. Введіть час для своєї творчості. Створіть регулярний графік, коли ви зможете займатися своєю улюбленою діяльністю без зайвих перешкод.

2. Навчайтеся новому. Використовуйте доступні ресурси, такі як книги, курси, вебінари та онлайн-ресурси, щоб вивчити нову техніку та підвищити свій рівень майстерності.

3. Експериментуйте та пробуйте щось нове. Не бійтеся виходити за межі своєї зони комфорту та експериментувати зі своїми ідеями. Це може призвести до нових відкриттів та інновацій.

4. Шукайте натхнення в інших людях. Слідкуйте за роботою творців, які вас надихають, і досліджуйте їх творчий процес. Можливо, ви знайдете нові ідеї та підходи до своєї творчості.

5. Спілкуйтеся з іншими творцями. Приєднуйтеся до спільнот або клубів людей, які займаються творчістю в тому ж жанрі, що й ви. Обговорюйте свої ідеї та проекти та діліться досвідом з іншими.

6. Підтримуйте свою творчість. Не зважаючи на критику та невдачі, продовжуйте розвивати свою творчість та вірте у свої здатності. Не забувайте, що творчість – це процес, і кожен процес складається з успіхів та невдач.

7. Показуйте свої роботи. Не бійтеся поділитися своїми творіннями з іншими. Показуючи свої роботи, ви можете отримати цінні поради та відгуки, які вам успішно розвиваються та вдосконалюються.

Спираючись на дослідження акад. С.Д. Максименка, переконуємося, що особистість і суспільство не існують без креативності. Творча унікальність особистості переймає все її життя [4].

Отже, книга – невичерпне джерело постійного збагачення й розвитку духовної сфери людини, засіб формування творчої особистості. Книги – це засіб пошуку творчих здібностей, оскільки вони можуть надати інформацію про техніки, процеси та інші ресурси для розвитку творчого мислення.

Незалежно від того, яка книга вам більше до душі, важливо регулярно розвивати творчі здібності. Нехай описані вище книги стануть для вас натхненням та джерелом нових ідей для творчого розвитку.

Пам'ятаймо, віднайдені творчі здібності – це тільки початок. Важливо розвивати свою творчість, експериментувати та відкривати нові горизонти, щоб досягти успіху та задоволення від своєї творчості.

### **Список використаної літератури:**

1. Атаманчук Н. М. Розвиток творчості в дітей: психологічний ресурс арт-технік. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С.9.
2. Велика магія: переклад з англ. Ганни Лелів.-Львів: Видавництво Старого Лева, 2017. 254 с.
3. Кемерон Джулія. Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості [Текст] : Джу Кемерон; пер. з англ. Тетяни Савчинської. Львів : Видавництво Старого Лев, 2018. 352 С.
4. Максименко С. Д. Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід : *монографія*. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
5. Яланська С. П. Психологія творчості: навчальний посібник. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2014. 180 с.

## **ЖИТТЄВІ ЦІЛІ ЯК РЕГУЛЯТОРИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Тьомкін Ю. В.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

*«Те, чого, на нашу думку, нам не  
вистачає, визначає наш напрямок у  
житті»*

*Альфред Адлер*

З'ясуємо поняттями самореалізації та самоактуалізації. Самореалізація це те, що потрібно кожній людині. У кожного самореалізація проявляється по різному і для кожного це поняття є безпосередньо різним, але для всіх воно звучить однаково – «стати кращою версією себе».

Термін «самореалізація» увів психолог Карл Роджерс, який ноголошував, що людина повинна бути вірною самою собі, щоб знайти своє власне покликання. Він стверджував, самореалізація буде досягнута тільки з відкриттям нового досвіду та здатністю йти на ризики [5].

Самоактуалізація – бажання людини стати тим, ким вона може

стати, прагнення повністю реалізувати себе, свої здібності, можливості, таланти. Цей термін належить відомому психологу, який впровадив гуманістичну психологію (орієнтовану на вивчення смислових людських структур – самоактуалізація особистості, любов, свобода, творчість, взаємостосунки, психічне здоров'я тощо) Абрагаму Маслоу [1].

Таким чином, хоча це і два різних терміни (самореалізація/самоактуалізація), але ціль їх однакова.

Постає питання, що потрібно для успіху?

Виділимо умови необхідні для самореалізації особистості:

- Розуміння себе. Розпочати велику справу без розуміння свого тіла, своєї душі, своїх відчуттів, побажань – неможливо.

- Любов і Впевненість. Любов це не тільки про себе, а й про інших. Любити людей, свою землю, тварин, кожен рослину – це є вищою формою кохання, навчитися робити це – успіх. Також любов повинна бути до справи, яку робиш. Впевненість у собі, у своїх бажаннях, можливостях.

- Свобода і Відповідальність. Свобода дає змогу показати себе, а відповідальність – змогу обирати правильні вчинки та задумуватися над своїми діями.

Але навіть всього цього неможливо досягти без цілі, тож тепер поговоримо про це детальніше.

Що таке ціль? Ціль – це та точка до якої ми йдемо, яку ми прагнемо і яку хочемо отримати в кінці нашої життєвої роботи. Ціль – це фінішна пряма. Вона виникає за наших свідомих або несвідомих потреб. У всіх людей ціль різна, вона може лише бути схожою поверхнево. Наприклад, багато студентів хочуть досягнути успіху у навчанні (це є поверхневою метою), але що вони будуть робити далі з цим? У кожного плани (етапи до цієї мети) різняться.

Для конкретизації поняття «ціль» представимо думки науковців (табл.1).

**Таблиця 1**

**Сутність поняття «ціль»**

<i>Визначення поняття «ціль»</i>	<i>Джерело</i>
«Без цілей ти просто дрейфуєш і течеш за течією життя. З цілями, ви летите, як стріла, прямо і вірно до своєї мети».	Браян Трейсі [2].

«...Ідея про те, що наша поведінка скерована цілями, чітко сформульована в різних моделях і теоріях людської поведінки. Існує загальна згода, що встановлення цілей супроводжується свідомим усвідомленням і тим прагнення до мети пов'язане зі свідомим наміром».	E.G., Bandura, 1986; Deci& Ryan, 1985; Locke & Latham, 1990 [3].
«Цілі, які люди вважають надто складними, не мотивують, оскільки люди мають низьку самоефективність для їх досягнення».	Anderman & Wolters, 2006 [3].
«Цілі або те, чого люди свідомо намагаються досягти, включають важливі символічні та саморегуляційні процеси, які люди використовують для дослідження та підтримки дій».	Locke& Latham, 2002 [3].

Коли ми говоримо «цілі», потрібно розуміти, що якщо ставимо цілі для свого життя зі свого нинішнього становища, можемо встановити мету лише за своїм рівнем знань і розумінням. Така ціль скоріше за все буде обмеженою. Якщо намагаємось досягти її дуже швидко, то будемо розчаровані. Ціль – це не старт, старт – це дії, які починаємо робити для перемоги над нею. Якщо є відданість тому, що робиш, то від часу та можливостей зробиш стільки, скільки зможеш. Але якщо завжди думати про фініш, а не про кроки до нього, то просто впадеш в «бруд», навіть якщо лінія кінця буде досягнута, бо приходить розуміння того, що щось було втрачено, а саме – насолода процесу, та розуміння власного росту.

Наприклад, якщо ми придбали паросток квітки, ми знаємо, що коли та виросте та відкриє свої бутони, то буде неймовірною. Тож, перше про що починаємо думати, це те, як нам зберегти її, виростити та побачити всю красу. Щоб зробити це ми робимо поступові кроки: змінюємо землю, поливаємо, підрізаємо за необхідності, ставимо на сонце, або від нього та інше. Ми отримуємо задоволення від цього процесу. І обливаємось радістю коли бачимо результат.

Отже, що потрібно щоб досягти цілі: визначити чітко чого хочете; розробити план дій; визначити, які ресурси вам потрібні; приймати дії/кроки. Наполеглива праця; сила волі. Не здаватися, навіть якщо все йде не по плану, можна обдумати новий хід дій; мотивація; віра в себе і свої можливості.

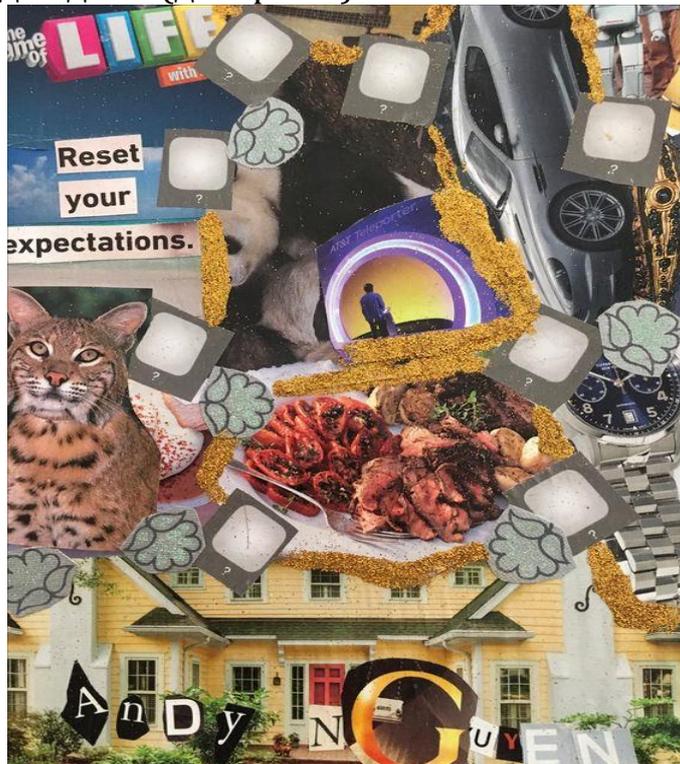
І саме головне: за будь якої ціни потрібно зберегти власне «Я».

Нижче наведемо уривок Рамачандран: «...але що саме є «Я»? На жаль, слово «Я» схоже на слово «щастя» або «кохання»; ми всі знаємо, що це таке, і знаємо, що воно існує, але дуже важко визначити або навіть сформулювати основні характеристики. Щодо

цього воно подібне ртуті: що більше ви намагаєтеся схопити її, то більше вона вислизає» [4].

Для більшого розуміння своїх цілей пропоную власні результати арт-технік: «Колаж: мої цілі в житті», «Карта бажань».

Техніка колаж є розвиненою у сучасних практиках. У нашому випадку вона дає змогу задуматись над своїми бажаннями, над внутрішнім світом, показати які цілі є головними, а які другорядні, відкрити своє підсвідоме (див. рис.1).



**Рис.1.** Арт-техніка «Колаж: мої цілі в житті»

Карта бажань використовується в сучасному світі все більше і більше. Деякі вірять, що карта створена власноруч, має магичну силу і бажання здійснюються самі, але насправді, результату не буде, якщо вірити у магію. Карта допоможе завжди бачити чого ти дійсно хочеш та повинна допомагати рухатися до бажаного (див. рис.2)



**Рис.2.** Арт-техніка «Карта бажань».

Отже, цілі є важливими складовими нашого життя, вони регулятори нашої свідомості, але недостатньо тільки і завжди думати про них. Розвиток неможливий без досвіду, який дає змогу зробити задумане.

#### **Список використаної літератури:**

1. Abraham H. Maslow. Motivation and personality 1970. Reprinted from the English Edition by Harper & Row, Publishers 1954. С. 59-71.
2. Brian Tracy. GOALS! How to Get Everything You Want – Faster Than You Ever Thought Possible. Berrett – Koehler, 2010. С. 10.
3. Richard M. Ryan. The Oxford Handbook of Human Motivation, 2012. С. 14-18.
4. V.S. Ramachandran, M.D., Ph.D., and Sandra Blakeslee PHANTOMS IN THE BRAIN. Copyright, 1998. С.167-168.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 21-25.

## ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Федоренко С. Р.**

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*sonafedorenko92@gmail.com*

На жаль, на даний момент в Україні триває війна і дуже багато наших хлопців та дівчат стали на захист нашої держави, що впливає на їх психологічний стан. Тож для нашої молоді надзвичайно важливою є емоційно-вольова стійкість. Як зазначає Є. Потапчук: «Емоційно-вольова стійкість – здатність протистояти реальній небезпеці, виявляти психічну витривалість і стійкість, вольовими зусиллями долати негативні почуття та психічні стани – виробляється у військовослужбовців у процесі психологічної підготовки» [1, с.13].

Найважче зараз нашим військовим, які боронять нашу країну і дають нам змогу жити нормальним, буденним життям. Їх цінності, пріоритети зазнали сумніву, а емоції змінюються дуже швидкоплинно. Не всі вони були психологічно готові до таких подій.

Американські психіатри Дж. В.Аппель та Дж. В.Біб дійшли висновку, що 200-240 днів участі в бойових діях достатньо, щоб зламати навіть найсильнішого солдата [2, с.47]. Тобто, хлопці які пішли 24 лютого на захист вже зазнали великих психологічних травм, але у кожного вони індивідуальні.

Не існує такого поняття, як «звикання до війни»...Кожен момент бою спричиняє таку велику напругу, що психіка людей зазнаватиме трансформаційних змін у прямій залежності від інтенсивності та тривалості цього впливу. Психологічні наслідки є неминучими, як вогнепальні чи осколкові поранення [2, с. 52].

Почуття провини, як форма поведінки притаманна 31,25% респондентів. Про це свідчить достатньо високий бал по даній шкалі (6–9 балів). Досліджуваним, в яких проявляється схильність до аутоагресії, властиво переконання в тому, що він є поганою людиною, діє зі злобою [1, с. 135].

Через події що відбуваються значна частина військових, які знаходяться під обстрілами відчувають не фізичну агресію, а аутоагресію (почуття провини). Прояви агресії, страх та провини є частиною психологічної травми, яка йде разом з військовими у мирне життя. Поет Роберт Грейвз розповідав, як у мирному житті він продовжував реагувати на життєві ситуації так, наче він знов

перебував у траншеях Першої світової: «Я розумово та нервово усе ще був налаштований на війну. Опівночі на моєму ліжку вибухали бомби, хоча поруч зі мною була Ненсі; у незнайомих на вулиці були обличчя убитих друзів...» [2, с.66;4.]. Зрозуміло, що захисники після війни не будуть такими як раніше, а отже, й ми не можемо залишатися такими як колись. Головною метою після закінчення війни буде психологічна допомога і порозуміння з людьми, які зараз боронять нашу країну.

Численні симптоми посттравматичного стресового розладу поділяють на три основні категорії: «гіперзбудження», «інтрузія» та «констрикція». Гіперзбудження відображає постійне очікування небезпеки; інтрузія – незгладимий відбиток травматичного моменту; констрикція – реакцію заціпеніння та капітуляції [2, с 66]. Симптоми ПТСР буває важко відрізнити від проявів панічного розладу або генералізованого тривожного розладу, оскільки при всіх трьох станах спостерігаються виражена тривога і підвищена реактивність вегетативної системи. Велике значення в діагностиці посттравматичного стресового розладу має встановлення часового зв'язку між розвитком симптомів і психотравмуючою подією. Крім того, при ПТСР спостерігаються постійне переживання травмуючих подій і прагнення уникнути будь-якого нагадування про них, що нехарактерно для панічного і генералізованого тривожного розладу [3, с.38].

Проявом ПТСР також є втрата зв'язків з найближчими людьми, травмовані війною хлопці намагаються закритися в собі і розривають будь-які відносини з оточуючим світом. Травматичні події здійснюють первинний вплив не лише на психологічні структури самості, але також на системи прив'язаності та сенсу, які еднають індивіда та громаду [2, с.93].

Отже, не треба недооцінювати проблеми після травми, але й перебільшувати теж не варто. В наш час краще звернутися до професіонала з досвідом вирішення цього питання та дізнатися, що робити далі. Тож у повоєнний час надзвичайно важливою буде психологічна підтримка та психологічна реабілітація громадян, які пережили складні психотравмуючі ситуації.

### **Список використаної літератури:**

1. Морально-психологічне забезпечення службової діяльності Прикордонних військ України : підручник / С. Д. Максименко, Б. М. Олексієнко, О. Д. Сафін, Д. В. Іщенко, С. С. Костяк, І. В. Роман, В. В. Олійник, О. П. Корольов, Є. М. Потапчук. Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2001. 448 с.

2. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства

– від знущань в сімї до політичного терору : підручник/ Д-р Джудіт Герман : Вид-во Старого Лева, 2022. 424 с.

3.J.W.Appel, and G.W.Beebe, Preventive Psychiatry: An Epidemiological Approach, Journal of the American Medical Association 131 (1946), 1468-1471.

4.R. Graves, Goodbye to All That [1929] (New York: Doubleday, 1957), 257.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БУЛИ ЗВІЛЬНЕНІ В ЗАПАС АБО У ВІДСТАВКУ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я, ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Чернов А.А.**

*Центр допомоги врятованим м. Полтави  
chernovpsiholog@ukr.net*

**Заїка В.М.**

*Полтавський інститут економіки і права Університету «УКРАЇНА»  
zaika\_vitaliy@ukr.net*

**Лебедєв В.А.**

*Стационарне (реабілітаційне) відділення Полтавського казенного  
експериментального протезно-ортопедичного підприємства  
lebedev\_va@ukr.net*

**Вступ.** Війна, як будь яке неприємне явище в суспільстві, змінює звичне життя багатьох людей. Ці зміни стосуються, перш за все, медичної, соціальної, психологічної сфер життєдіяльності людей. Досвід бойових дій, перебування в полоні, контузії, поранення та посттравматичний розлад – звичні явища, з якими стикається практичний психолог загальної практики в сфері надання консультативних послуг. Не важливо, чи працює він в лікарні, в державній установі або в громадській організації, враховуючи кількість мобілізованих осіб та людей постраждалих від війни, клієнтом психолога може стати військовослужбовець, який, внаслідок проблем зі здоров'ям, був звільнений з військової служби в запас або у відставку. Враховуючи поширеність посттравматичного досвіду серед військовослужбовців, психологу необхідно надати такому клієнту психологічну допомогу в межах своєї компетенції. Саме тому, проблематика даного дослідження стосується психологічного консультування військовослужбовців звільнених в запас або у відставку.

**Метою статті** є розкриття алгоритму надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які були звільнені в запас або у

відставку через проблеми зі станом здоров'я.

**Огляд літератури з проблематики психологічного консультування військовослужбовців.** Багато сучасних вітчизняних та зарубіжних вчених розглядали особливості надання психологічної допомоги та консультування військовослужбовців та учасників бойових дій. Так, Блінов О.А. в своєму дисертаційному дослідженні розкрив поняття «бойовий стрес» та описав його основні наслідки, розробив огляд методів психологічної допомоги військовослужбовцям, які постраждали внаслідок отриманої бойової травми [2]. Вилко В.М. описав подолання стресових та пост стресових станів офіцерським особовим складом [3]. Заїка В.М. розкрив особливості соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя [4; 5; 6]. Досвід допомоги учасникам Антитерористичної операції узагальнені багатьма вченими: Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. розкривають етапи реабілітації військовослужбовців, які мають досвід участі в бойових діях на етапі відновлення, проблематику пост стресового розладу [7]; Агаєв Н.А., Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Поливанюк В.В., Еверт О.В. наводять алгоритми роботи військового психолога, розкривають всі етапи роботи з особовим складом, у тому числі приділяють увагу проблемі реабілітації військовослужбовців після повернення із зони виконання бойових завдань [1]; Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. розкривають проблематику надання психологічної допомоги військовослужбовцям цивільним психологом загальної практики [8]. З огляду вище наведених джерел, в них пропонуються різноманітні підходи до проблеми психологічного консультування військовослужбовців, але питання єдиного робочого алгоритму консультування військовослужбовців ще й досі залишається актуальним.

**Викладення основного матеріалу.** Плануючи основний консультативний процес, практичний психолог загальної практики, повинен мати загальні явлення про клієнта, допомогу якому, він збирається надавати. Так, спираючись на власний досвід роботи, ми умовно можемо розділити всіх клієнтів на три категорії, серед яких: 1) військовослужбовці, які звільнені в запас або у відставку та не мають досвіду бойових дій, 2) військовослужбовці, які звільнені в запас або у відставку та мають досвід бойових дій, але не мають ПТСР, 3) військовослужбовці звільнені в запас або у відставку, які мають досвід бойових дій та внаслідок отриманого стресу страждають від ПТСР.

Важливим акцентом, на якому ми наголошуємо, є той, що не всі військовослужбовці, які мають досвід бойових дій страждають пост стресовим розладом. Але всі військовослужбовці, які мають досвід бойових дій, знаходилися під впливом бойового стресу та зазнали психологічних змін внаслідок його дії. Бойовий стрес методично відокремлений від звичайного стресу, оскільки він характеризується сильною інтенсивністю, в багатьох випадках призводить до психопатологічних змін в особистості військовослужбовця, але при належній підготовці особового складу та при певних психосоціальних факторах, може минути безслідно. Серед цих факторів виділяють добровільну згоду на військову службу, знання основ першої психологічної допомоги при ознаках інтенсивного бойового стресу, пройдений професійно-психологічний відбір на військову службу до бойових підрозділів. При виконанні цих умов, знижується ризик інвалідизації військовослужбовців, адже, як правило, військовослужбовець лише тоді успішно інтегрується в цивільне життя. Звичайно ж, бувають випадки депресій та дезадаптацій, пов'язані скоріше з індивідуальними психологічними характеристиками військовослужбовців, ніж з наслідками пережитого бойового стресу.

Щодо військовослужбовців, які не мають бойового досвіду, але звільнені в запас або у відставку через стан здоров'я, то їх запити в основному нічим не відрізняються від запитів звичайних клієнтів і тут психологічне консультування не має якось окремої специфіки. Окрім тієї, що витікає з самого армійського життя, зокрема у військовослужбовця щохвилино розписаний час, який регламентований його вищим командуванням. Саме тому, при поверненні в цивільне середовище, першою реакцією у нього може бути розгубленість. Тому позицію, що він тепер керує сам своїм життям і сам його регламентує необхідно повернути військовослужбовцю.

Ще одним важливим аспектом, який призводить до психічних змін в особистості військовослужбовця після повернення зі військової служби, є той, що він звик погоджувати всі свої дії з вищим командуванням. При звільненні цей стереотип поведінки втрачається, тому буває, що цю функцію військовослужбовець делегує дружині або іншим членам родини, які не завжди погоджується з роллю командира. Запит на вирішення такого непорозуміння теж надходив до нашого консультативного пункту. Окремою категорією звернень є стосунки військовослужбовців з оточуючими, оскільки комунікація в армії є регламентованою

Статутом та наказами, має певний ритуальний характер та пов'язана з військовим етикетом. Так, були звернення пов'язані з проблемами в комунікації: «Мене не розуміють» або «Я не розумію». Узагальнимо всі звернення військовослужбовців, які проходили військову службу та були звільнені в запас або у відставку по стану здоров'я та не мають досвіду бойових дій в таблиці 1. В таблиці ми свідомо не вказуємо гендерні та вікові відмінності клієнтів, оскільки праць, які розкривають ці аспекти проблеми на даний час достатньо.

**Таблиця 1. Розподіл звернень військовослужбовців за проблематикою, які звільнені в запас або у відставку та не мають досвіду бойових дій**

<b>Проблематика звернень</b>	<b>Кількість клієнтів</b>
Повернення керуючої позиції	5
Делегування функцій командира	3
Проблеми з комунікацією	10
Загальна психологічна проблематика тотожна з цивільними	12
Всього військовослужбовців звільнених в запас або у відставку, які не брали участі у бойових діях	30

Алгоритм консультування даної категорії передбачає формування терапевтичного альянсу з клієнтом, становлення цілей психологічного консультування, обговорення кількості сесій з психологом, відбір психодіагностичного інструментарію (за потребою, або якщо він потрібен), добір психологічних технік та вибір психологічного напрямку, в якому доцільно працювати. З нашого досвіду роботи випливає, що це може бути або когнітивно-поведінкова терапія, або гуманістично-орієнтована терапія, направлені на задоволення потреб, розвиток саморефлексії та переоцінку себе та свого місця у суспільстві. Також з клієнтами потрібно обов'язково робити підведення підсумків та обговорення отриманих результатів консультування. Рекомендуємо також на всіх етапах роботи використовувати домашні завдання.

Наступною категорією для консультування є військовослужбовці, які мають досвід бойових дій, але не мають пост стресового психічного розладу. Як зазначалося вище, досвід бойових дій призводить до змін у психіці всіх військовослужбовців. Всі зміни можна умовно поділити на адаптивні, які сприяють

виживанню індивідуума та з часом проходять самі собою або вимагають не тривалого періоду декомпресії та можуть викликати незначні проблеми дезадаптації в цивільному житті і реактивні психічні зміни, які викликані стресом та призводять або до загострення окремих рис характеру тобто акцентуацій або до виникнення дезадаптаційних змін у психіці, наприклад, неврозів. І тут постає проблема диференційної діагностики психічних змін, відокремлення патологічних від індивідуальних, психологічних від психіатричних.

Практичний психолог загальної практики не має кваліфікації лікувати та діагностувати психічний розлад, тому важливою стороною роботи є перенаправлення клієнта до компетентного спеціаліста. Але для початку необхідною умовою є встановлення ознак психічного розладу. Тому важливим моментом є хоча б загальна обізнаність спеціаліста з приводу нормального та патологічного функціонування психіки. Як правило, патологічні зміни слабо контролюються психікою клієнта, часто ушкодження зазнають базові фізіологічні потреби. Так, військовослужбовець втрачає сон, виглядає постійно напруженим, втрачає базове відчуття безпеки, з'являються нав'язливі спогади, військовослужбовець відкрито говорить про свої суїцидальні наміри. Також може виникнути «синдром вцілілого», який характеризується відчуттям неадекватної провини, раптовими нападами паніки, або періодами затьмарення свідомості. В таких випадках необхідна консультація лікаря психіатра. При умові, якщо лікар надав свою консультацію, військовослужбовець не потребує стаціонарного лікування, психологу можна продовжувати роботу з клієнтом.

Оскільки дане дослідження стосується лише консультативної роботи психолога, який не має диплому психотерапевта, лікування психічних розладів та усунення або корекція реактивних змін особистості не є предметом нашого огляду. Тому концентрація роботи психолога полягає у роботі з сім'єю клієнта, або в розвитку його компенсаторних можливостей для згладжування наслідків акцентуацій характеру. Іноді є необхідним навчити клієнта навичкам першої психологічної допомоги при нападах паніки, тривоги чи раптового страху та навичкам розслаблення. Окреме місце посідає депресивний розлад в практиці консультування клієнтів, які перенесли наслідки дії бойового стресу та отримали патологічні зміни в особистості. Після проходження стаціонарного лікування, як правило, клієнту необхідно віднайти нові сенси в житті та адаптуватися до повсякденної діяльності. Так, нами було

проконсультовано 20 військовослужбовців, які мали досвід бойових дій, але не мали клінічно встановленого діагнозу «Посттравматичний стресовий розлад», які представлено в таблиці 2. До таблиці не потрапили випадки алкоголізації суб'єктів, тому що у нас не було консультанта відповідного профілю.

**Таблиця 2. Проблематика звернень військовослужбовців за проблематикою, які мали досвід бойових дій, але не мали ПТСР**

<b>Проблематика звернень</b>	<b>Кількість клієнтів</b>
«Синдром вцілілого»	3
Необхідність формування нових життєвих сенсів	2
Перша психологічна допомога при боротьбі з негативною симптоматикою (паніка, нав'язливі стани та ін.)	5
Формування або згладжування рис особистості	1
Сімейні проблеми, які викликані наслідком бойового стресу	3
Загально психологічні проблеми не пов'язані з наслідками переживання бойового стресу	6
Всього кількість звернень військовослужбовців	20

Клієнти-військовослужбовці, які мають досвід бойових дій, достатньо закрита категорія, яка може звернутися за психологічною допомогою. Саме тому у безпосередній роботі з ними одразу виникають бар'єри спілкування побудовані на тому, що сам психолог не має досвіду бойових дій та не може зрозуміти військовослужбовця. Такий бар'єр долається за допомогою того прикладу, що нарколог або акушер не може не мати досвіду народження дитини чи перебування в залежності, але успішно виконує свої професійні завдання. Щодо питання індивідуальності переживань, то тут психолог має наголосити на феноменологічному принципі, в основі якого є уявлення про те, що переживання кожного індивіда є неповторними та унікальними, тому ми апріорі їх не можемо зрозуміти, але ми можемо їх вислухати та поспівчувати людині, яка пережила негативний досвід. На наше переконання, такі бар'єри є штучними і утворилися внаслідок роботи захисних механізмів психіки клієнтів, які здійснюють супротив втручанню, без якого вони, на їхню думку, можуть

обійтися. В таких випадках, частіш за все, йдеться про невмотивованого клієнта, про допомогу якому, звернулася його близька особа. В цілому клієнт, який самостійно звернувся за допомогою є вмотивованим до роботи і не витрачає час на зайві дискусії.

Алгоритмом надання консультативної допомоги з такими клієнтами є формування психологічного альянсу, диференційна діагностика та визначення меж компетентності практичного психолога, формування цілей роботи з клієнтом, визначення часових меж та розподіл обов'язків та зобов'язань між клієнтом та психологом. Безпосередня психологічна робота з клієнтом полягає у тому, що час від часу, потрібно оцінювати роботу та змінювати, або зміст, або цілі роботи, виходячи з нових реалій (це і зміна життєвої ситуації клієнта і його психологічний прогрес у роботі). В кінці консультування обов'язково робиться підбиття підсумків.

Останньою категорією клієнтів, які звертаються за психологічним консультуванням є військовослужбовці з посттравматичним стресовим розладом. Нагадуємо про той важливий аспект, що посттравматичний стресовий розлад є психіатричною хворобою, тому діагностувати та лікувати його повинен компетентний в цій сфері спеціаліст. Зазвичай, таким спеціалістом є лікар-психіатр. Так, за діагностичними критеріями посттравматичний стресовий розлад настає через час після перебування особи в зоні бойових дій і всі інші патологічні психічні прояви, які виникли одразу за діагностичними критеріями визначають, як реактивні психічні зміни, які мають інший лікарський протокол надання допомоги. Посттравматичний стресовий розлад має 4 кластери симптомів, тому для диференційної діагностики важливо відокремити ПТСР від депресії та неврозів нав'язливих станів. Диференціація відбувається за визначеною симптоматикою, враховуючи рекомендації ВОЗ, та керуючись критеріями зазначеними в переліку психічних хвороб. Нагадуємо, практичний психолог не лікує посттравматичний розлад але він може супроводжувати військовослужбовця з даним психічним захворюванням в межах своєї компетенції.

Практичний психолог в даному випадку може полегшувати симптоматику у співпраці з працівником медичної установи або усувати вторинні наслідки психічної травматизації. В даному випадку ми маємо на увазі замкнутість та відстороненість, як наслідок втрату друзів, в деяких випадках втрату сенсу життя, проблеми дезадаптації, надмірної дратівливості. При неможливості розслабитися, при перебуванні в постійному хронічному

напруженні практичний психолог може навчити військовослужбовця застосовувати аутотренінг, при дратівливості та надмірному відчутті справедливості корисно знизити рівень фіксованості установок стосовно себе та оточуючих. При ПТСР, як при будь-якому психічному захворюванні, страждає соціальне життя військовослужбовця. Втрата всіх соціальних зв'язків призводить до ізоляції, іноді до випадків завершеного суїциду. Враховуючи широкий спектр симптоматики посттравматичного розладу консультативна робота психолога будується навколо зниження шкоди від наслідків психічного захворювання. Основною метою, яку потрібно тримати на контролі є кількість і якість соціальних зв'язків військовослужбовця.

Особливого сенсу набуває робота з сім'ю військовослужбовця, який має посттравматичний стресовий розлад. Так, перегляду потребує внутрішньо сімейна комунікація між всіма членами родини, іноді змін потребує режим дня та повсякденний розклад сім'ї. Дружині (чоловіку) чи матері (батьку) військовослужбовця, який страждає на пост стресовий розлад також необхідна підтримка. Психологу бажано встановити контакт зі всіма членами родини та бути в курсі сімейних справ в міру того, як сама родина військовослужбовця готова співпрацювати з психологом.

Окремим рядком ми хотіли б виділити особливості проведення процедури декомпресії після повернення військовослужбовця з зони виконання бойових завдань. На нашу думку, така процедура повинна бути обов'язковою для всього особового складу та тривати не менше місяця, а при необхідності продовжена за рекомендацією військового психолога. І тут не може бути компромісів! Рання діагностика та первинна психологічна допомога повертає людину до цивільного життя, служить засобом профілактики алкоголізації військовослужбовця та потенційно може допомогти уникнути психічних захворювань. Як правило, до нас зверталися військовослужбовці з посттравматичним стресовим розладом, які потребували госпіталізації та психіатричного втручання. Тому суттю допомоги в таких випадках було перенаправлення клієнта до лікаря-психіатра та надання підтримуючого родинного консультування. Стан первинної психологічної допомоги та процедура декомпресії для таких військовослужбовців на даний час залишає бажати кращого. Станом на сьогодні бойові дії не є завершеними, після їх завершення при відсутності комплексних державних програм психологічної реабілітації військовослужбовців нас чекає соціальна криза. Традиційно подаємо проблематику звернень військовослужбовців,

які страждають на посттравматичний розлад, загальною кількістю 10 осіб, в таблиці 3.

**Таблиця 3. Проблематика звернень військовослужбовців за проблематикою, які мали досвід бойових дій та страждають на ПТСР**

<b>Проблематика звернень</b>	<b>Кількість клієнтів</b>
Перенаправлення до лікаря-психіатра, підтримка родини	6
Відновлення соціального функціонування після повернення з лікування	4
Всього кількість звернень військовослужбовців	10

Алгоритмом консультування військовослужбовців, які мають досвід бойових дій та мають посттравматичний розлад, є в першу чергу формування терапевтичного альянсу, перенаправлення до спеціаліста або, якщо вони вже пройшли лікування, уточнення запиту, залучення до співпраці родини військовослужбовців, безпосередня психологічна робота, пропозиції щодо підтримуючого консультування (наприклад, дзвінки психологу раз на місяць після завершення основної роботи) та підбиття підсумків. Консультування часто відбувається в аутогенному режимі, ми намагаємося не перенапружувати психіку клієнта, уникаємо надмірної кількості технік, тримаємо на контролі якість контакту з клієнтом та його родиною, що є єдиною запорукою того, що робота буде успішною.

**Висновок.** Психологічне консультування військовослужбовців, які були звільнені в запас або у відставку під час дії воєнного стану, є актуальним питанням практичної психології. Психологічна допомога надана військовослужбовцям має носити систематичний характер, охоплювати їх сімейне та соціальне життя. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям можливо лише в межах компетенції практичного психолога. Умовно ми поділили клієнтів з числа військовослужбовців на три категорії (військовослужбовці, які звільнені в запас та не мають досвіду бойових дій; військовослужбовці, які мали досвід бойових дій, але не мали ПТСР; військовослужбовці, які мали досвід бойових дій та страждають на ПТСР) та окреслили запити до психолога, які від них надходили, описали основні алгоритми психологічної роботи з кожною

категорією клієнтів.

### Список використаної літератури:

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук. дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.

2. Блінов О.А. Психологія бойового стресу: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України 2020. 660с.

3. Вилко В.М. Подолання стресового стану та посттравматичного стресового розладу офіцерським складом в ході антитерористичної операції. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю 12-13 лютого 2016 р. С. 36-40.

4. Заїка В.М. Гендерний аспект соціально-психологічної адаптації учасників антитерористичної операції до умов мирного життя. *Психологічні виміри культури, економіки, управління* : Науковий журнал / [відповідальний ред. О.М. Лозинський]. Україна, Львів. Випуск XII, 2018. С. 6 – 16.

5. Заїка В.М. Посттравматичний стресовий розлад учасників АТО: проблеми комунікації та адаптації. *Актуальні проблеми сучасного дискурсу в теоретичній та прикладній лінгвістиці*: Матеріали IV Регіон. наук.-практ. конф., м. Полтава, 5 грудня 2019 р. Полтава : Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна», 2019. С. 295 – 298.

6. Заїка В.М. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій в Україні. *Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spirituality*: тези доповідей XV Всеукр. наук. конф., м. Київ, 17–19 квітня 2018 р. У III част., ч. III. К. : Університет «Україна», 2018. С. 144 – 145.

7. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М.,

8. Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

## КОМУНІКАТИВНІ БАР'ЄРИ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

**Чопівська А.І.**

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*nastacopivskaa@gmail.com*

Комунікативні бар'єри – це перешкоди, що заважають ефективній комунікації між людьми. Вони можуть виникати з різних причин, таких як мовні розбіжності, культурні різниці, недостатня якість зв'язку, низький рівень спілкування, а також інші соціальні та психологічні фактори.

Комунікація – це насамперед інформаційний процес, у тому числі передача соціальної інформації, яка фіксується в символах і передбачає розуміння людьми один одного. Це специфічна форма культурної комунікації, яка використовує для спілкування мову та знаки.

Цілі комунікації:

- Інформування: ціль комунікації полягає в передачі інформації від однієї сторони до іншої. Ця ціль може бути досягнута за допомогою різних форм комунікації, таких як електронна пошта, телефонні дзвінки, зустрічі тощо.

- Переконавання: ціль комунікації полягає в переконанні співрозмовника у правильності аргументів і позиції, яку представляє комунікатор. Цю ціль можна досягти за допомогою різних методів, таких як роз'яснення фактів, використання логічних доводів і прикладів, або використання емоційного впливу.

- Переговори: ціль комунікації полягає в досягненні домовленості між сторонами з питань, які потребують обговорення та узгодження. Ця ціль може бути досягнута за допомогою переговорів, де сторони викладають свої позиції та поступки.

- Розвага: ціль комунікації полягає в розважанні, релаксації, або відволіканні від повсякденних справ. Цю ціль можна досягти за допомогою різних форм комунікації, таких як спілкування з друзями, перегляд фільмів або читання книг.

- Вплив: ціль комунікації полягає в зміні поведінки, думок, переконань або емоцій співрозмовника. Цю ціль можна досягти за допомогою різних методів, таких як використання авторитету, впливу на емоції

Здійсненню комунікації можуть перешкоджати різного роду комунікативні бар'єри. Виділяють такі основні групи комунікативних бар'єрів: соціально-політичні; технічні; конкретно-

ситуативні; предметно-змістові; мовно-національні; професійні; освітні; вікові; статеві; власне комунікативні (вербальні та невербальні) [5].

Причиною комунікативних бар'єрів є зміст і формальні характеристики (логіка, фонетичні, стилістичні, семантичні) повідомлення. За цією ознакою розрізняють смисловий, логічні, фонетичний, семантичний та стилістичний бар'єри (див. табл.1).

**Таблиця 1**

**Види комунікативних бар'єрів**

<i>Назва бар'єра</i>	<i>Загальна характеристика</i>	<i>Причини виникнення</i>
<i>Смисловий</i>	Природа смислового бар'єру – у непорозумінні між людьми, яке є наслідком того, що одне повідомлення має для них різний смисл – суб'єктивний зміст, якого набуває слово у конкретному контексті, конкретній ситуації спілкування. Слово у різних ситуаціях може мати неоднаковий сенс, який є завжди індивідуально-особистісним, він сформований у свідомості того, хто говорить, але необов'язково є зрозумілим тому, хто слухає [2].	Невідповідність смислів висловлювань, прохань, наказів, ігнорування точки зору співрозмовника, цінностей, системи особистих смислів, розбіжності в знаннях, життєвому досвіді тощо.
<i>Логічний</i>	Неадекватне розуміння інформації, породжене особливостями мислення партнерів по спілкуванню. Більше того, думку зумовлюють різні потреби людини. Тому за кожною думкою фігурує мотив, який і є первинною інстанцією у породженні мовлення [1].	Свідоме чи несвідоме порушення законів логіки, неоднаковий вид мислення (наприклад, в одного – абстрактно-логічне, в іншого – наочнеобразне); використання операцій мислення з різним ступенем розуміння та адекватності; превалювання різних форм мислення в кожного з партнерів та інше [4].
<i>Фонетичний</i>	Цей бар'єр, зумовлений специфікою мови мовця. Учасники процесу спілкування використовують для комунікації різні мови та діалекти, є явні дефекти мови та дикції, які спотворюють граматичну структуру мови.	Невиразна мова, яка також характеризується великою кількістю слів-паразитів, швидка, дуже голосна або тиха розмова, шепіт тощо.
<i>Семантичний</i>	Незбігання у системах значень	Партнери

	партнерів по комунікації — тезаурусах, тобто лінгвістичного словника мови, з повною смисловою інформацією [1].	користуються однаковими знаками і словами для позначення різних речей; це обмежений лексикон в одного зі співрозмовників; невідповідність між мовними засобами, які використовує комунікатор, і мовними ресурсами реципієнта; індивідуальні особливості реципієнта, його здатність оперувати мовою як засобом мислення та інше [2].
<i>Стилістичний</i>	Мовний стиль комунікатора не відповідає ситуації спілкування або стилю мови та поточному психологічному стану реципієнта.	Панібратська манера спілкування; використання стилю спілкування, який може бути недоречним, занадто складним, не відповідати комунікативній ситуації та намірам партнера; використання стилю, що має примусові аспекти; неправильна організація повідомлення, форма і зміст якого не відповідають один одному, або інформація передається науково канцелярським стилем, який більше зрозумілий під час читання і ускладнений під час слухового сприйняття та інше [2].

Якщо виходити з того, що будь-яка інформація, що надходить до людини, несе в собі елементи впливу на її поведінку, думки і бажання з метою їхньої зміни, то в цьому змісті комунікативні бар'єри – це форма психологічного захисту. Тобто комунікативні бар'єри ніби захищають нас від стороннього психічного впливу, що

виникає в процесі обміну інформацією між учасниками спілкування [3].

Для подолання комунікативних, культурних та мовних бар'єрів пропонуємо наступні поради:

- Навчіться основам мови співрозмовника. Навіть невелика здатність говорити на мові співрозмовника може допомогти у побудові позитивних відносин.
- Намагайтесь зрозуміти культурні різниці між людьми. Непорозуміння можуть вплинути на спосіб сприйняття повідомлень та відповідей. Варто бути відкритим до різних культур.
- Використовуйте наочні засоби комунікації. Так, малюнки, фотографії, діаграми або схеми, можуть допомогти у розумінні повідомлень.
- Уникайте складних термінів та жаргону, які можуть бути незрозумілими для співрозмовника.
- Повільно та чітко говоріть – це особливо важливо якщо ви спілкуєтесь з людьми, для яких ваша мова є іноземною.
- Використовуйте запитання та підведення підсумків. Запитуйте про розуміння того, що було сказано, щоб переконатися, що ваш співрозмовник зрозумів вас.

Загалом, для подолання комунікативних, культурних та мовних бар'єрів важливо проявляти відкритість, терпимість, емпатію та використовувати різні методи, засоби комунікації, які допоможуть у побудові ефективної комунікації.

Комунікативні бар'єри в спілкуванні різноманітні та зумовлені різними факторами, серед яких: ті, які пов'язані з особистістю людей, прагненнями, точками зору, мовленнєвими характеристиками, методами спілкування тощо. Важливою складовою підвищення продуктивності спілкування «з боку слухача» є його бажання чути і слухати, що в свою чергу залежить від того, як він сприймає ситуацію спілкування.

Отже важливо зрозуміти походження комунікативних бар'єрів, причини їх виникнення та вирішення. Найголовніше – усвідомити серйозність і дотримуватися звичайних людських стосунків у будь-якій діяльності. Слід враховувати, що позитивний результат неможливий без поваги, розуміння та терплячого спілкування.

### **Список використаної літератури:**

1. Деформації спілкування. URL: [https://pidru4niki.com/1115121239142/psihologiya/deformatsiyi\\_spilkuvannya](https://pidru4niki.com/1115121239142/psihologiya/deformatsiyi_spilkuvannya)
2. Козирев М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх

подолання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2014. Випуск 1. С. 201-211.

3. Комуникативні бар'єри.

URL: [https://pidru4niki.com/12980108/psihologiya/komunikativni\\_baryeri](https://pidru4niki.com/12980108/psihologiya/komunikativni_baryeri)

4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 448 с

5. Поняття комунікаційних бар'єрів та їх види.

URL: <https://referatss.com.ua/work/ponjattja-komunikacijnih-bar-ieriv-ta-ih-vidi/>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМИН БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ**

**Швець С. О.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*Sofiasvec228@gmail.com*

Взаємини між батьками та дітьми є однією з найбільш важливих та складних сфер міжособистісних відносин. Психологічні особливості цих взаємин визначаються різними факторами, такими як характер батьків та дітей, їх спільний досвід, їх взаємодія між собою, а також культурно-історичний контексту, якому вони функціонують.

З одного боку, взаємини між батьками та дітьми можуть бути дуже близькими та підтримуючими, що сприятимуть формуванню позитивного самовизначення та самооцінки у дітей. З іншого боку, негативні взаємини, які можуть призвести до погіршення психічного стану у дітей та їхнього емоційного благополуччя, а також до різних психологічних проблем у подальшому їхньому житті [4, с. 103-104].

Одним з ключових факторів успішних взаємовідносин між батьками та дітьми є емоційна підтримка та взаєморозуміння. Наявність цих факторів допомагає дітям відчувати себе впевнено також те що їх люблять та цінують, це забезпечить позитивну основу для їхнього розвитку та самореалізації. Проте, взаємини між батьками та дітьми також можуть бути складними та конфліктними. У таких випадках важливо вміти ефективно комунікувати та знаходити компроміси до вирішення даної проблеми, щоб зберегти позитивні сторони взаємовідносин та зменшити негативні наслідки.

Сім'я – це мала група, яка ґрунтується на шлюбі чи кровних зв'язках, члени якої пов'язані спільністю життя, взаємною моральною відповідальністю і взаємодопомогою, в ній

виробляється сукупність норм, санкцій і прикладів поведінки, що регламентують взаємодію між подружжям, батьками і дітьми, дітей між собою. Сім'я – найважливіший інститут соціалізації підростаючого покоління. Вона являє собою особливу сферу життя і розвитку дітей, підлітків, юнаків якої визначається рядом параметрів конкретної сім'ї:

-демографічний – структура сім'ї (велика, включаючи інших родичів, або нуклеарна, яка включає лише дітей і батьків; повна чи неповна; бездітна, 1-дитина, мало- чи багатодітна).

-соціально-культурний – виховний рівень батьків, їх участь в житті суспільства.

-соціально-економічний – матеріальні характеристики і зайнятість батьків на роботі.

-технічно-гігієнічний – умови проживання, обстановка приміщення, особливості способу життя [1].

Взаємини – це взаємовідносини між двома або більше людьми, які можуть бути дружніми, партнерськими, родинними або професійними. Це може охоплювати спілкування, взаємодію, співпрацю, взаємний вплив та багато іншого. Взаємини можуть бути позитивними і негативними, залежно від характеру взаємодії та емоційного стану сторін. Психологічні особливості взаємин між батьками та дітьми є складним та динамічним процесом, що може впливати на розвиток дитини. Основною метою взаємодії батьків та дітей полягає у їх підтримці та забезпечення їхнього емоційного та фізичного благополуччя дитини [3, с. 234].

Одним з успішних складових взаємодії батьків та дітей – це емоційний зв'язок. Діти повинні відчувати те, що їх люблять, цінують, приймають та розуміють. Батьки в свою чергу повинні давати своїй дитині можливість висловлювати свої емоції, думки та переживання, щоб підтримати їх та правильно і адекватно на них реагувати. Також важливою складовою є встановлення правил та границь. Батьки повинні навчити своїх дітей відповідальності (щоб в певний час вони змогли адекватно оцінити ситуацію та мали змогу відповідати не тільки за свої слова та вчинки, а й за інших людей), також допомогти дитині розвивати її навички самоконтролю та самодисципліни. Водночас важливо враховувати вікові особливості дітей, і встановлювати правила які будуть адекватно сформовані так, щоб дитина (можливо і батьки) мали змогу їх дотримуватися та виконувати [5, с. 121].

Крім того, взаємовідносини батьків та дітей мають бути засновані взаєморозумінні, взаємоповазі та співпраці, особливо це характерно для батьків та дітей підліткового віку. У підлітковому

віці взаємини з дорослими починають будуватися під впливом переживання нових почуттів, які пов'язані з прагненнями до самостійності, дорослості та самоствердження. Підлітки починають відмовлятися від підвищеного нормативного контролю з боку дорослих, починають активно відстоювати свої права на самостійність, висувають власні пропозиції у вирішенні значної частини життєвих питань, перестають виконувати вимоги дорослих щодо змін в їх поведінці. Вони намагаються знизити контроль дорослих щодо себе, хворобливо реагуючи на явні чи наявні обмеження їх прав [2].

У сфері взаємодій процес відокремлення підлітків від світу дорослих першими помічають батьки. Зростання для підлітків значущості нових референтних груп неухильно відображається на контактах з батьками. Підлітки починають більше вільного часу проводити поза сім'єю, рідше супроводжують дорослих під час відпустки, пізно лягають спати і все менше хочуть залишатися вечорами вдома. Одночасно у них знижується готовність бути слухняними і слідувати вказівкам батьків. Це зумовлено тим, що в уявленнях підлітків дорослі все більше втрачають виключні властивості, якими вони раніше володіли в очах своїх дітей. Виникають проблеми в економічній сфері сім'ї, що пов'язано з потребою підлітків бути самостійними, а значить, і матеріально незалежними від батьків. Батьки, використовуючи такі прагнення, часто намагаються пов'язати функції контролю і регламентації з економічними стимулами або санкціями [1].

Залежно від батьківських уявлень і очікувань щодо власної дитини процес автономності і самостійності може бути прискорений або загальмований. Так, не існує конфліктів у взаєминах там, де батьки вважають дитину здатною до автономії і сприймають її як сильну, здатну «стояти на власних ногах». Навпаки, батьки, які вважають дитину дуже несамостійною і залежною, приписують їй нездатність створювати нові взаємини, успішно знаходити друзів і всіляко перешкоджають її самостійності.

З точки зору дорослих, характер непорозумінь у процесі емансипації, яка виявляється у прагненні підлітків звільнитися від опіки дорослих, визначають такі моменти: а) велика кількість вільного часу в сучасній молоді порівняно з поколінням батьків; б) краща фінансова забезпеченість; в) широкі можливості в отриманні освіти [2].

У зв'язку з цим навіть в благополучних сім'ях виникає певна складність спілкування з дітьми старшого шкільного віку. Причому

складність збільшується ще і тому, що батьки часто не розуміють, що з дітьми, які вирости спілкування повинно будуватися по-іншому, ніж з маленькими. Не завжди батьки розрізняють, що треба забороняти, а що потрібно дозволяти. Все це може створити вельми непрсту, конфліктну ситуацію [5, с. 122].

Підлітки в більшості випадків прагнуть до довірливого, нерегламентованого типу взаємин з дорослими. Це створює сприятливі можливості для реалізації такої потреби спілкування, як вирішення характерної для цього періоду проблеми пізнання самого себе, своїх можливостей і свого місця у житті. Переважання в реальності регламентованого типу взаємин перешкоджає розвитку потреби у спілкуванні з дорослими, що спонукає підлітків до пошуку відповідей на виникаючі питання в колі однолітків. Останні, не володіючи достатнім соціальним досвідом та необхідними знаннями, дають суперечливу або неадекватну інформацію і на свій розсуд інтерпретують будь-які факти [4, с. 106].

Особливо сприятливими бувають ситуації довірливого, нерегламентованого спілкування, коли дорослий виступає в якості друга. З ним легко проводити час, знаходити теми для розмов, а також займатися спільною діяльністю. Такий тип взаємин допомагає підлітку по-новому подивитися на світ дорослих і, завдяки йому набути само стверджуючих позицій для власного життя. В результаті цього створюються глибокі емоційні і духовні контакти з дорослими, які підтримують підлітка в складних чи критичних життєвих ситуаціях [3, с. 236].

Основним змістом спілкування підлітків з дорослими стають питання соціальних проблем, взаємостосунків між людьми, моральних оцінок подій і вчинків оточуючих, особистісних взаємин між юнаками і дівчатами та проблема вибору ціннісних орієнтацій і самоствердження себе як особистості. Серед партнерів по спілкуванню ними виділяються вчителі, батьки, близькі родичі, однолітки, друзі [2].

Отже, психологічні особливості взаємин між батьками та дітьми полягає в тому, що взаємини є ключовим значення в розвитку дитини та її психологічного здоров'я. Психологічний клімат в сім'ї, батьківська увага та підтримка, довіра між батьками та дітьми, а також певні методи виховання які можуть впливати та формування у дитини особистісних рис та емоційного стану чи поведінки. Важливо пам'ятати, що позитивні взаємини між батьками та дітьми можуть забезпечені шляхом взаємодії, взаєморозуміння, взаємо підтримки, а особливо поваги до один одного.

### **Список використаної літератури:**

1. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи: монографія. Київ : Фенікс, 2009. 416 с.
2. Особливості взаємин і спілкування підлітків з дорослими та однолітками. *Світovid*. URL : <https://svitovid6.webnode.com.ua/news/osoblivosti-vzajemini-i-spilkuвання-pidlitkiv-z-doroslimi-ta-odnolitkami/>
3. Повалій Л. В. Специфіка батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2012. №1 (16). С. 233-240.
4. Смирнова Е. О., Соколова М. В. Динаміка батьківського ставлення в онтогенезі дитини. *Психолог в дитячому саду*. 2003. № 4. С. 102-108.
5. Цуркан Т. Г. Взаємини дитини і батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 120-125.

### **ФОРМУВАННЯ ЦІНІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

**Шевченко Н. Ф., Деревянченко Р. В.**

*Запорізький національний університет*

*shevchenkonf.20@gmail.com, tack97979@gmail.com*

**Актуальність дослідження.** Сучасна соціокультурна, політична та економічна ситуація в Україні характеризується кардинальними змінами, які впливають на сферу освіти та сприяють трансформації уявлень про її цілі та функції. Виникає необхідність виходу за межі технологічного розуміння професійної діяльності до сфери психології свідомості, а саме – до дослідження цінностей та смислів професійної педагогічної діяльності.

В умовах сьогодення професія педагога є визначальною у системі освіти та суспільному розвитку. Особливості професійної поведінки залежать від того, що є найбільш цінним для суб'єкта діяльності в обраній ним професії, що має для нього особистісний смисл, ініціює смисложиттєві стратегії, становить «ядро» його смисложиттєвої концепції як системи найбільш стійких смислових утворень в інтегральній смисловій саморегуляції особистості. Згідно з основними положеннями сучасної теорії особистості, реальний психологічний зміст професійної діяльності можливо вивчати через дослідження і аналіз ціннісно-смислового змісту професійної діяльності, специфічних особливостей саме смислової сфери особистості в професійному контексті.

Вітчизняними та зарубіжними науковцями вивчались проблеми професійного розвитку педагога (Н. Клокар; В. Олійник; З. Рябова; О. Савченко; Т. Сорочан), професійної свідомості вчителя

(О. Цокур; О. Чепішко), професійної ідентичності педагога (О. Радзімовська; Н. Борехем; П. Грей; Дж. Кетли; Дж. Сакс; М. Зембілас). Водночас, поза увагою дослідників залишається питання вивчення ціннісно-сміслових орієнтацій в контексті особистісного зростання педагогічних працівників.

**Мета статті:** окреслення специфіки формування ціннісно-сміслових орієнтацій в майбутніх педагогів в процесі навчання.

**Результати дослідження.** Ціннісно-сміслова сфера є центральним, ядерним особистісним утворенням, яке впливає на поведінку і діяльність людини в кожній конкретній ситуації і визначає загальну спрямованість її професійної діяльності і життєвого шляху, допомагаючи осмислювати своє існування і світ в цілому.

Формування усвідомленого ціннісно-сміслового ставлення майбутнього фахівця до освоюваної діяльності та її ключових завдань можна вважати ключовим завданням професійної освіти, оскільки воно впливає на предметно-операціональний аспект діяльності, пов'язаний з розвитком системи предметно-спеціалізованих способів розумової діяльності [1, 3].

Основною проблемою професійної освіти є перехід від актуально здійснюваної навчальної діяльності студента до здійснення професійної діяльності, тобто у рамках одного типу діяльності необхідно «виростити» принципово інший. В зв'язку з цим доцільно говорити про освіту не лише як про процес придбання нових когніцій та навичок, але й як про процес придбання нових цінностей та смислів. В процесі навчальної діяльності професійні смисли майбутніх педагогів зазнають трансформації, утворюються нові смисли, що забезпечує процес професійного та особистісного розвитку [2].

Пошук смислів в процесі педагогічної освіти розкриває активність його безпосередніх учасників як роботу з ціннісного перетворення дійсності. Характеризуючи процес становлення ціннісно-сміслового ставлення до професії в майбутніх педагогів, науковці [2, 4, 5] виділяють такі його етапи: виникнення особистісного смислу; власне життя особистісного смислу в індивідуальній свідомості майбутніх педагогів; екстеріоризація ціннісно-сміслового ставлення в практичній діяльності. На першому етапі студенти вирішують особливу «задачу на смисл», результатом якої є усвідомлення особистісного смислу, «значення-для-мене» професії вчителя. Початковим пунктом руху є породження «динамічної смислової системи». На другому етапі особистісний смисл стає змістом смислової настанови студентів,

яка проявляється у вигляді готовності до здійснення певним чином спрямованої діяльності. Відбувається ціннісно-сміслові самовизначення майбутніх педагогів. Смісловий досвід ставлення студентів до майбутньої професії отримується на лекційних й практичних заняттях та фіксується у свідомості, дістаючи можливість актуалізуватися в новій діяльності. Третій етап є етапом «руху» особистісного смислу від індивідуальної свідомості майбутніх вчителів до продуктів їхньої діяльності. При цьому можливий внутрішньо сформований індивідуальний освітній простір, становлення якого відбувається в досвіді кожного студента.

Смисли, які викладач передає студентові, вписуються в його образ світу, але не механічно копіюються, а включаються до вже існуючої ієрархії ціннісно-сміслового змісту свідомості та зв'язуються з існуючими актуальними цінностями та смислами. Прийняті студентом смисли приводять в рух усю систему цих ціннісно-сміслових орієнтацій, викликаючи до життя нові психологічні якості, що створюють основу для особистісного та професійного розвитку майбутнього педагога [4].

Пояснюючи природу перебудов смислів в процесі навчання професії, О. Артемьєвою та Ю. Вяткіним було введено поняття «світ професії» – відображення світу людьми, що прийняли свою професію як спосіб життя. Автори підкреслюють, що суб'єктивна модель світу професіонала формується в результаті взаємодії із специфічним об'єктом праці, залежить від типу трудового спілкування, від спрямованості навчального впливу, – тобто проходить той же шлях формування та випробовує вплив тих же чинників, що й система значень та смислів – суб'єктивна семантика. Так, у свідомості майбутніх педагогів формується характерний образ світу професії, який відрізняється від образу світу представників інших спеціальностей [5].

**Висновки.** В цілому, вся структура праці й система дій педагога визначається його особистістю, яка розвивається і формується в процесі педагогічної діяльності та спілкування, в системі суспільних відносин і умовах його життя. Сформована система ціннісно-сміслових орієнтацій до професійно-педагогічної діяльності, дітей, до себе, як до представника цієї діяльності проявляється в активному пошуку нових форм, методів, засобів навчання; в знаходженні та ефективному використанні інформації; постійному аналізі на основі рефлексії своєї роботи; в педагогічному покликанні (суб'єктивному переживанню власної здатності до педагогічної праці) та професійному інтересі.

Зазначене вимагає спеціального теоретичного та експериментального вивчення проблеми формування ціннісно-сміслових орієнтацій педагогічних працівників.

### **Список використаної літератури:**

1. Бунас А., Черних О. Теоретико-аналітичний огляд з проблеми дослідження ціннісно-сміслові сфери особистості (віковий аспект). *Молодий вчений*. Вип. 12 (88), 2020. С. 44-48. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-12-88-10>.

2. Горбань Г. О., Шевченко Н. Ф. Професійна свідомість психолога: структурно-функціональний аналіз. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 1. С. 16-26. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-2>.

3. Максимчук Н. П. Професійні ціннісні орієнтації майбутнього вчителя в системі особистих ціннісних орієнтацій. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. №12. С.634–642.

4. Чепішко О.І. Психологічні умови розвитку професійної свідомості майбутніх вчителів соціогуманітарного профілю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, К. : 2015. 250 с.

5. Шевченко Н. Ф., Чепішко О.І. Професійна свідомість майбутнього вчителя: психосемантичний та розвивальний аспекти : монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 200 с.

## **ОСОБИСТІТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ: МОЖЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**Шепельова М. В.**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
m.shepelyova@gmail.com*

Труднощі, що виникають у житті, можуть здійснювати деструктивний вплив, в першу чергу, на особистість людини. Тому постає проблема швидкої, ефективної та інформативної діагностики деструктивності впливу складних життєвих умов саме на особистість, а також віднайдення шляхів її рекреації.

Здатність суб'єкта досягати позитивних результатів у різних видах діяльності, коли вони ускладнені різноманітними факторами, тим більше коли їх можна вважати кризовими, аварійними, катастрофічними, В. О. Моляко вважає показником психічного здоров'я [4].

Можливості діагностики деструктивності впливу складних життєвих умов на особистість ми вбачаємо у розробленій нами типології за співвідношенням естетичної чутливості як

інтегральної властивості особистості та депресії як інтегральної властивості індивідності [8; 9; 10]. Для оцінки естетичної чутливості та депресії ми застосовуємо відповідні шкали багатофакторного особистісного опитувальника В. М. Мельникова та Л. Т. Ямпольського «Психодіагностичний тест» (ПДТ) [3].

**Метою** цієї публікації є показати можливості діагностики та рекреації особистості, що перебуває у складних життєвих умовах.

Для побудови типології [8; 9; 10] ми взяли за основу положення Ф. М. Подшивайлова [5] про амбівалентне співвідношення понять «індивід» і «людина», коли індивід розглядається як стан, що потребує постійного надходження ресурсу ззовні. Зовнішнім проявом індивіда є індивідність, внутрішнім – поліцентричність. Людина ж розглядається як стан, коли використовується лише власний ресурс. Зовнішнім проявом людини є особистість, внутрішнім – індивідуальність.

Також ми спиралися на аксіоматичні положення понятійного числення про те, що: будь-яке поняття має форму і зміст; будь-яке поняття, яке має форму і зміст, завжди має статичний і динамічний (циклічний) прояви; будь-яке поняття має, як правило, не більше чотирьох типів; будь-яке поняття має, як правило, не більше дев'яти системоутворювальних параметрів [5; 6].

Поняття «особистість» (як зовнішній, соціальний прояв людини) та «індивідність» (як зовнішній, соціальний прояв індивіда) розглядаються у їх амбівалентному співвідношенні, при цьому інтегральним показником особистості визначено естетичну чутливість, а інтегральним показником індивідності – депресію. За співвідношенням естетичної чутливості та депресії виокремлено чотири типи особистості: аватарність, індивідність, вітальність, особистість. Під «аватарністю» розуміється поєднання у людини природного (властивості особистості) зі штучно втіленим під жорстким тиском агресивного зовнішнього середовища (властивості індивідності), коли штучне, будучи антиподним природному, починає домінувати за рахунок активного паразитування, перетворення (руйнування) людського ресурсу. Під «індивідністю» розуміється зовнішній, соціальний прояв індивіда. Індивід же розглядається як стан, що потребує постійного надходження ресурсу ззовні. Індивід, як представник Homo sapiens, так і не набувши від народження у процесі розвитку здатності виробляти, продукувати, творити власний життєвий ресурс, пристосовується виживати за рахунок запозичення чужого ресурсу. Під «вітальністю» розуміється такий стан людини, коли чи не єдиним (майже інстинктивним) залишається прагнення людини

вижити в ситуації втрати особистісного ресурсу, зберегти життєві функції організму шляхом зниження рівня прояву провідних психічних властивостей як особистості, так і індивідності. «*Особистість*» визначається як зовнішній, соціальний прояв людини. Людина ж розглядається як стан, коли використовується лише власний ресурс і наявна здатність до творення життєвого ресурсу [8, 10].

Як зазначає Л. І. Подшивайлова [8], перетворення, які відбуваються з особистістю під деструктивним впливом середовища, мають циклічний характер: тип «особистість» за несприятливих умов переходить в тип «аватарність» (під впливом жорстких умов у ситуації створення високої напруги, турбулентності, виведення з рівноваги, коли всі показники працюють на максимумі – і відбувається інтенсивна розтрата особистісного ресурсу), який в свою чергу може перейти в тип «індивідність» (цей тип свого власного особистісного ресурсу не має, а існує за рахунок використання чужого запозиченого ресурсу, однак це не може бути постійним, оскільки ніхто власний ресурс на когось стороннього витратити не буде), а далі може відбутися перехід в тип «вітальність» (де особистість вичерпана повністю, втрачається навіть здатність запозичувати ресурс іззовні, залишається ресурс організму лише на підтримку елементарних життєвих функцій, елементарного життєзабезпечення; відчувається гостра потреба у відпочинку, відбувається зниження всіх потреб і психічних функцій). Якщо людині на цьому етапі вдасться переосмислити цінності, смисли, відмовитись від мотивації престижу у всіх її проявах (у першу чергу – з'явиться уміння розпізнавати мотивацію престижу, а потім з'явиться здатність не діяти під її впливом – а на це може бути витрачено багато часу), то тоді може розпочатись відновлення особистісного ресурсу і завершення циклу – перехід в тип «особистість». При цьому особистість «збагатиться» отриманим досвідом самозбереження, відновлення і розвитку свого перетворювального ресурсу. Це, як зазначає Л. І. Подшивайлова, оптимістичний прогноз розвитку людини. Водночас, за жорстких умов, життєвих обставин, без належної зовнішньої підтримки може відбутись «застрягання» людини у певному типі (у типі I, II, III) з усіма деструктивними наслідками для її особистості [8].

Можливості оцінки сприятливості / несприятливості освітнього середовища для особистісного зростання студентів із застосуванням розробленої нами типології ми розглядали і раніше, пропонуючи індикатором його сприятливості для особистісного та

професійного зростання студентів вважати саме переважання кількості студентів з типом «Особистість» [7].

Коротко розглянемо результати міні-дослідження, проведеного нами серед студентів Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського протягом 2022/2023 навчального року. Вибірку склали 37 осіб – студентів III курсу спеціальності «Соціальна робота», студентів IV, VI курсів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання. За результатами проведеного нами дослідження до I типу «Аватарність» належать 8 осіб (22%), до II типу «Індивідність» – 3 особи (8%), до III типу «Вітальність» – 4 особи (11%), і до IV типу «Особистість» належать 22 особи (59%).

Попри велику чисельність студентів, що належать до типу «Особистість», решта, а саме – 41 %, потребують суттєвої роботи над собою на шляху відновлення власного особистісного ресурсу, отже постає необхідність розробки психологічних засобів рекреації особистості. Тут ми вважаємо за доцільне вживати саме поняття **«рекреація»**, оскільки воно походить від лат. «re-creo»: 1) відтворювати, репродукувати, оновлювати; 2) переробляти, перетворювати; 3) а) відновлювати, підкріплювати, освіжати; б) зміцнювати, підбадьорювати; 4) se г. или рескреагі – оговтуватися; одужувати; відроджуватися, знову міцніти; відпочивати, приходити до тями [2]. Це відповідає нашому розумінню **рекреації** як відновленню здатності особистості виробляти, продукувати, творити власний життєвий ресурс, що притаманна типу «особистість». Визначення ж поняття рекреації як відпочинку, поновлення сил людини, витрачених на трудову діяльність [0] є дещо звуженим.

Інтегральною властивістю особистості, відповідно до запропонованої типології, є естетична чутливість, яка передбачає здатність людини помічати гарне, красиве, гармонійне у навколишньому світі та у собі, а також гостро відчувати прояви некрасивого, негарного, дисгармонійного, тому роботу над собою необхідно розпочинати з відновлення здатності помічати красу у буденних, простих, звичайних речах, які нас оточують, що і буде сприяти підвищенню естетичної чутливості.

### **Список використаної літератури:**

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. С. 1211.
2. Дворецкий И. Х. Латинско-русский словарь. М. : Русский язык-Медиа, 2006. 845 с.

3. Мельников В. М., Ямпольский Л. Т. *Введение в экспериментальную психологию личности*. М. : Просвещение, 1985. 319 с.

4. Моляко В. О. Адаптивно-конструктивна трансформація стратегічного мислення суб'єкта в умовах полімодальної інформаційної невизначеності. *Психологічні проблем творчості*: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 23 липня 2022 року). Київ, 2022. С. 1-17.

5. Подшивайлов Ф. М. Поиск синергетических эффектов взаимодействия системообразующих параметров академической одарённости. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2019. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 26. С. 262–276.

6. Подшивайлов Ф. М., Подшивайлов М. М., Подшивайлова Л. И., Подшивайлова А. М. Роль математического метода в исследовании филолого-психологической реальности. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2018. № 2 (69). С. 17–22.

7. Подшивайлов Ф. М., Подшивайлова Л. И., Шепельова М. В. Оцінка сприятливості / несприятливості освітнього середовища сучасної України для особистісного зростання студентів. *Актуальні проблеми особистісного зростання*: Збірник наукових праць. Житомир, 2021. С. 127-133.

8. Подшивайлов Ф. М., Подшивайлова Л. И., Шепельова М. В. Психологічна характеристика типів студентів за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності. *Психологічний часопис*, 2020. Т. 6, № 7(39). С. 61-84.

9. Подшивайлова Л. И., Шепельова М. В. Особистість студента як індикатор освітнього середовища сучасної України. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2020. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 27. С. 220-236.

10. Podshyvailov F. M., Podshyvailova L. I., Shepelova M. V. The construction of students' typology by the relation of aesthetic sensibility and depression. *Technologies of intellect development*. 2020. Т. 4. № 3 (28).

## **ВПЛИВ КОВІДУ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ**

**Шубіна О. Є.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*alexandrapoltorashka2004@gmail.com*

Від початку пандемії COVID-19 лікарі по всьому світу зосереджувались на тому, щоб врятувати легені хворих, оскільки коронавірус в першу чергу спричиняє гостру респіраторну хворобу.

Але ще у перші місяці з'явилися свідчення нервово-психічних захворювань у пацієнтів, які перенесли захворювання. Зокрема, неврологічний журнал Brain публікував інформацію про апатію, панічні атаки та інші симптоми тривожно-депресивних розладів. Суспільне розбиралося у причинах розладів, з'ясовувало, хто найбільш схильний до них і як допомогти собі та близьким у разі появи таких симптомів.

Вимушені умови життя під час пандемії можуть спричинити негативні психологічні наслідки, як для соціуму, так і для окремих людей – самоізоляція та постійне напруження через карантинні обмеження погано впливають на психіку. Однак вчені вказують на те, що і сам вірус може стати причиною психологічних та неврологічних порушень, які викликані ураженням нервової системи. Так, фахівці Оксфордського університету вивчили історії хвороб 60 тисяч пацієнтів, які перехворіли на COVID-19 і виявили, що кожен п'ятий з них скаржився на тривожність, депресію або безсоння. Вчені помітили, що порушення психіки у пацієнтів з'являлися протягом приблизно трьох місяців після початку хвороби. «Тобі нічого не хочеться – ти не бачиш ні в чому сенсу, ти не можеш нормально спати і постійно якісь нав'язливі тривожні думки про те, що з тобою щось не так, щось не так із кимось», – розповідає особа, яка перехворіла на COVID-19 [1].

Наукові розвідки засвідчують, що дослідників цікавлять наслідки психічного, психологічного характеру від захворювання на COVID і як з ними впоратися. Науковці наголошують, що допомога завжди має бути спеціалізованою. Наприклад, людина, яка вже перехворіла і знає, які наслідки вже можуть бути (ускладнення з диханням, головні болі, тривожні/депресивні розлади), не знає, чи все повториться так само, якщо захворіє вдруге. Тому тут правильно розуміти, як протікає захворювання, які можуть бути наслідки і до якого спеціаліста потрібно звертатися. Тривожні розлади супроводжуються масивною вегетативною симптоматикою: тремтіння, відчуття задухи, головний біль, розлади у вигляді діареї. Людина може розгубитися в таких випадках, вона не знає, що робити. Боротися з цим не треба, але необхідно звернутися за допомогою до спеціаліста [1].

Тривога є ключовою в цих розладах. І коли цей рівень тривоги зашкалює, то він проявляється саме в панічних атаках. Психіатричним підґрунтям панічних атак все одно є психологічні проблеми. Тобто самими медикаментами, які призначаються, неможливо вирівняти цей стан. Необхідно, щоб це була комплексна допомога, тобто медикаментозні препарати, які будуть знижувати

рівень цієї тривоги, антидепресивні препарати – будуть вирівнювати емоційний фон. Переважно тривоги та депресії є коморбідними станами (виникнення депресії посилює відчуття тривоги, тривога в свою чергу запускає чи підсилює депресивні симптоми), і такі стани важче корегувати ніж ізольовану (класичну), наприклад, депресію, яку ми звикли бачити. Все залежить від того, як часто виникають панічні атаки, скільки вони тривають [2].

Науковці виділяють наступні симптоми панічної атаки у людини: виникає безпідставний страх, коли людина втрачає контроль над своєю поведінкою, над своїми функціями; вона розгублена; боїться померти; вегетативні симптоми – тремтіння, тривога, прискорення пульсу, підвищення артеріального тиску. Все це є в комплексі панічної атаки.

Допомагати собі потрібно. Важливо в цей момент себе максимально контролювати і на скільки це можливо вирівняти дихання. Ефективними, на думку практикуючих психологів, є методи контролю над диханням.

Найпростіша методика «Дихання на п'ять»: на рахунок до 5-и робимо глибокий вдих, на п'ять секунд затримуємо дихання, на рахунок до 5-и видихаємо. І так повторюємо п'ять разів. Сама ця процедура сприяє тому, що знижується рівень тривоги, людина заспокоюється, повертаються її координаційні функції (коли людина може орієнтуватися в просторі). Таким чином, панічна атака швидше закінчується [3].

Ще одна техніка «Дихання в паперовий пакет». Ця техніка має наукове підґрунтя і тут задіяні фізіологічні процеси. Коли виникає тривога, розгортається панічна атака, у нас збільшується рівень кисню в головному мозку. І для того, щоб знизити цей рівень кисню, який потенціює розвиток цієї тривоги. Дихання в паперовий пакет дозволяє за рахунок вдихання вуглекислого газу зменшити цей рівень кисню і, таким чином, заспокоює людину й повертає її до нормального функціонування [1].

Дослідники зауважують на проблемах людини з пам'яттю після хвороби на COVID. Необхідно розділяти два моменти. Порушення пам'яті внаслідок того, що людина не фіксує якісь ситуації, – це один момент. Порушення пам'яті довготривалої при якихось розладах, наприклад, при органічних ураженнях головного мозку, деменціях, – це інший момент. Людина в гострому періоді, яка фіксована на своєму здоров'ї, яка не може банально забезпечити свою життєдіяльність (не може контролювати, керувати своїми життєвими функціями), – в неї не страждає пам'ять як процес, в неї

страждає сприйняття інформації. Тому в гострому періоді переважно це є порушення нетривалі, які потім компенсуються, вирівнюються і ніяких проблем в майбутньому не буде [3].

А якщо це затяжні стани, важкий перебіг COVID, і справді судинний компонент залучений в цьому процесі, ми знаємо, що і васкуліти виникають внаслідок перенесеного COVID, порушується функція згортання крові, тромби утворюються. Вже такі процеси можуть порушувати функцію клітин мозку, і тоді справді пам'ять порушується. Й когнітивні ці порушення є тривалими, вони погано корегуються. В першу чергу потрібно відновити фізіологічні процеси, які відбуваються. Для цього є спеціалісти, які призначають судинну терапію. Це можуть бути якісь неotropні препарати, які підтримують роботу мозку. Тоді пам'ять вирівнюється, і все буде добре. Якщо це більш серйозні порушення, важливо утримати пам'ять в тому стані робочому, в якому вона є, і не намагатися згадати все, що відбувалося й не фіксувати на цьому свою увагу [2].

Установлено, що вірус SARS-CoV-2 може вражати мозок по-різному. Або безпосередньо – ймовірно транспортується до мозку через нервові волокна зорового нерва або через кров, долаючи мозково-судинні бар'єри, або ж опосередковано – коли ураження мозку є наслідком гіпоксії легеневої патології та надмірної імунної відповіді. Ураження мозку призводять до запальних змін і порушень у сірій та білій речовині – відбуваються зміни у функціонуванні мозку, що може зумовити тромбування мозкових судин, результатом чого настає інсульт – «мозкова катастрофа» [1].

Психоневрологічні симптоми ураження коронавірусом включають: втрату нюху, смаку, головні болі, судоми, психотичні епізоди, а у крайніх випадках – кома. Велике занепокоєння науковців викликає той факт, що після самого захворювання, у пацієнта тривалий час спостерігаються порушення когнітивних функцій — пам'яті, уваги, мислення, інтелекту та інше [3].

Окрім ураження мозку, фахівці також вивчають вплив карантинних обмежень на психічне здоров'я людини, серед них – соціальне дистанціювання. Багато досліджень вказують на те, що такі фактори, як ізоляція під час карантину, напруга, пов'язана з ймовірністю заразитися та невідомість, впливають на виникнення тривожних та депресивних станів ще більше, аніж до початку пандемії [3].

Отже, коронавірус приніс багато невідомості як для окремої людини, так і для суспільства загалом. Ми не здатні контролювати розвиток та наслідки пандемії для організму, але варто звернути увагу на те, що піддається нашому впливу. Консультація та супровід

фахівців з питань ментального здоров'я та фізичної реабілітації – це те, що може покращити психічний та фізичний стан після коронавірусної хвороби. Стійкість соціуму до наслідків пандемії починається з психічної стійкості однієї людини.

### **Список використаної літератури:**

1. Дзісь М. Головна мішень коронавірусу – є мозок. *Медичний центр "MedPark"*. URL : <https://medpark.com.ua/post-covid-19-rehabilitation/st%D1%96jk%D1%96st-sots%D1%96umu-do-nasl%D1%96dk%D1%96v-randem%D1%96yi>

2. Підгола Ю. Як виявити постковідний синдром. Симптоми панічних атак, методи рівняння дихання, з чим пов'язане погіршення пам'яті. *Суспільне: новини*. URL : <https://suspilne.media/188863-ak-viaviti-postkovidnij-sindrom-i-ci-buvaut-pozitivni-zmini-v-psihici-pisla-covid-roasnie-likarka/>

3. Шульгат Є. Як коронавірус впливає на психіку, чи реальним є посттравматичний розлад після COVID-19? *Суспільне: новини*. URL : <https://suspilne.media/108819-postkovidna-apatia-ak-koronavirus-vplivae-na-psihiku-ta-ak-dopomogti-sobi-ta-blizkim/>

## **ДО ПИТАННЯ СТРАТЕГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Яворська-Ветрова І.В.**

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
irinavetrova009@gmail.com*

Актуальність. Проблеми та розлади у сфері психіки спричиняють страждання та суттєво впливають на якість життя людей. Такі питання загострюються у нинішній ситуації воєнних дій. Тому нагальною є проблема психологічного супроводу обрання способів подолання особистістю життєвих труднощів, ефективних стратегій поведінки, напрацювання механізмів адаптації до кризових умов життєдіяльності з метою зміцнення її життєстійкості, самореалізації та особистісної зрілості.

Метою статті є розгляд підходів до стратегій допомоги особам, що пережили психотравмуючі події.

Результати дослідження. Психічне здоров'я є основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати [3]. Психічне здоров'я наразі розглядається складовою національної безпеки нашої країни [1; 5]. Всесвітня організація охорони здоров'я

оприлюднила дані, згідно яких чверті українців через війну загрожує психічний розлад. Мова йде про стрес, тривожність, депресії, а також – у більш важких випадках – посттравматичний стресовий розлад, викликаний перебуванням у кризових ситуаціях.

За прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, понад 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної допомоги за наслідками війни, а 3-4 мільйони матимуть необхідність у медикаментозному лікуванні. Протягом восьми місяців війни за допомогою до психологів та психіатрів звернулися 650 тисяч українців. При цьому, згідно з даними опитування, які оприлюднив міністр охорони здоров'я, близько 71% громадян відчували останнім часом стрес або сильну знервованість, половина опитаних відчувають тривожність і напругу. Також у 15-20% осіб, які пережили травматичні події, може розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Крім того, через 5-7 років у МОЗ прогнозують посилення та зростання кількості наркотичної, алкогольної та інших залежностей. Через психоемоційну напругу, спричинену війною, українці постаріють на 10-15 років: *йдеться про те, що хвороби, які мали певну вікову структуру, будуть зустрічатися на 10-15 років раніше, ніж це було до війни.*

Задля збереження психічного здоров'я під час війни психологи радять більше дослухатись до себе та по можливості впорядкувати своє життя:

- помірні фізичні навантаження та режим сну непомітно, але ефективно втримають «на плаву» психіку та не дадуть їй перевтомитись;
- дозволяти собі речі, які приносять задоволення та заспокоюють (читання книг, похід у кіно, хобі);
- допомога іншим не лише принесе користь суспільству, а й сприятиме почуттю затребуваності в ці критичні часи;
- не залишатися наодинці з переживаннями, ділитися почуттями з близькими, а у випадку появи клінічних симптомів психічних розладів (тривожність, паніка, безсоння, агресія, депресивні стани) звертатися до фахівців.

Довготривалий негативний вплив наслідків війн на психічне здоров'я (як учасників бойових дій, так і внутрішньо переміщених осіб та біженців) констатують і зарубіжні дослідники. Серед таких наслідків: симптоми депресії та тривоги, психосоматичні проблеми, посттравматичний стресовий розлад, схильність до насильства, у підлітків діагностують суїцидальні думки і наміри [4].

Тому доцільним є залучення не тільки психологів, а також психіатрів та психотерапевтів з метою ефективних втручань після кризових ситуацій задля зменшення гостроти стресових реакцій, проведення профілактичних і терапевтичних заходів для зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених психічних травм, опанування методів саморегуляції та керування стресом, підтримки особистості для забезпечення її ефективного функціонування в соціумі, а також з метою зниження ризику появи посттравматичного стресового розладу в майбутньому.

Наявність симптомів ПТСР у людини потребує особливої уваги й спеціальної терапії. Інтенсивність симптомів посттравматичного стресового розладу є різною у різних людей і може призводити до значної недієздатності. Як зазначає Мартіна Мюллер з Оксфордського центру когнітивної терапії, симптоми ПТСР можна поділити на три групи: симптоми повторного переживання, уникання і заціпеніння, нездатність розслабитися. Симптоми повторного переживання містять:

- інтрузії (повторні спогади про пережиту травматичну подію, що з'являються всупереч волі людини і супроводжуються емоційним дистресом);
- флешбеки (настільки сильні небажані спогади, що людина відчувається так, ніби травматична подія відбувається знову);
- поганий сон, нічні жахи;
- сильні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію;
  - сильні фізичні реакції на нагадування про травматичну подію.

Особи з ПТСР схильні уникати всього, що пов'язано з травматичною ситуацією, боячись «запуску» неприємних спогадів та емоцій. Наслідки уникання можуть бути деструктивними: людині важко повернутися до праці, бути в товаристві, вона відчувається позбавленою зв'язків з навколишнім світом, може відсторонитися від інших і згодом поринути у самотність та депресію.

Для осіб з ПТСР характерним є перебування у стані постійної «бойової готовності», передчутті майбутньої ймовірної небезпеки. Нездатність розслабитися веде до дратівливості чи спалахів гніву, складності концентрації уваги, труднощів у засинанні, надмірної стартової реакції [2, с. 15-17].

При цьому дві третини людей, які страждають на ПТСР, мають супутні проблеми, серед яких: депресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, гнів щодо себе та інших, погане фізичне самопочуття, наслідки ушкоджень (хронічний біль, непрацездатність тощо).

М. Мюллер запропоновано стратегії самодопомоги, які допоможуть знизити загальний рівень стресу та тривоги, впоратися з щоденними турботами. Авторка наголошує на важливості їх практикування, оскільки це допоможе зробити симптоми більш керованими, а отже, зменшити їх руйнівний вплив. Водночас можна випробувати різні стратегії й обрати ті, що найбільше відповідають потребам конкретної людини. Отже, М. Мюллер пропонує наступне.

Ознайомитися з інформацією про ПТСР, його симптоми і поширеність. «Ви зможете усвідомити, що не є самотні, слабкі і що ви не божеволієте».

Спілкування може бути корисним, бо дозволить почуватися не таким ізольованим і віднайти розуміння. «Можливо, вам запропонують допомогу, і ваша довіра до інших відновиться».

Робити те, що сприяє релаксації, допомагає розслабитися. «Спочатку може виявитися, що більша розслабленість підвищує усвідомлення проблемних чи тривожних фізичних відчуттів, але у тривалій перспективі це допоможе вам зменшити симптоми».

Робити те, що подобається, приносить задоволення – це покращує настрій і залишає менше часу на руйнівні «питання без відповідей». «Це допоможе вам почати відбудовувати своє життя».

Ставити перед собою реалістичні цілі. «Значно корисніше розпочати з того, що ви можете робити зараз, а не з того, що могли робити колись».

Обговорити зі своїм психотерапевтом (психіатром, психологом) можливі варіанти отримання професійної допомоги. «Фахівцям з охорони психічного здоров'я, що спеціалізуються на допомозі людям з ПТСР, часто простіше зрозуміти, що відбувається з вами і підтримати вас практично та емоційно. Не мусите самотужки ставити себе на ноги, хіба якщо ви самі так бажаєте» [2, с. 54-56].

Про цьому, як стверджує психіатр і психотерапевт Олег Чабан, більшість людей вийде з війни в гарному психологічному стані, багато хто зможе переосмислити життя і відчутти його – «бо життя триває, і у нас попереду ще багато щастя».

Висновок. Таким чином, стратегії допомоги, спрямовані на відновлення позитивного психічного функціонування людини, збереження її гідності, душевного спокою, подолання відчуття ізольованості від інших, зміцнюють життєстійкість і психічне здоров'я, розвивають психологічні ресурси, сприяють цілісності й зрілості особистості.

### Список використаної літератури:

1. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (1). С. 49-58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2012\\_2%281%29\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29_8)
2. Мюллер М. *Якщо ви пережили психотравмуючу подію*. Львів: Видавництво УКУ Свічадо, 2014. 120 с.
3. Сердюк Л.З. *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості* : монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk\\_1.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf)
4. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість. Суспільство. Війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (15 квітня 2022 р.)*. Харків: ХНУВС, 2022. С. 116-118. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13336>
5. Устінов О.В. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. 2013. 1 (93). URL: <https://www.umj.com.ua/article/52851/psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki>

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Алексєєва Карина Миколаївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Атаманчук Ніна Михайлівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Баль Софія Анатоліївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Бацилєва Ольга Валеріївна** – доктор психологічних наук, професор, здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Білоконь Альона Анатоліївна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Борсук Тетяна Олександрівна** – аспірантка I курсу спеціальності 015 «Професійна освіта» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Брухлей Анастасія Михайлівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Буря Микола Володимирович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Василець Владислав Львович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Вернік Олексій Леонідович** – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

**Волощенко Інна Олегівна**, магістрантка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки

Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Гонтовий Ігор Михайлович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Грицук Оксана Вікторівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Горлівського інституту іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

**Дендеберя Катерина Дмитрівна** – студентка спеціальності 012 «Дошкільна освіта» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Деревянченко Роман Васильович** – аспірант кафедри психології Запорізького національного університету.

**Дяченко Сергій Євгенійович** – аспірант I курсу спеціальності 015 «Професійна освіта» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Докійчук Ірина Олександрівна** – здобувачка факультету природничої здоров'язбережувальної і спеціальної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

**Дригус Марія Трохимівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

**Єпіфанова Анна Володимирівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Заїка Віталій Миколайович** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна».

**Зибцева Аліна Віталіївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Калашникова Людмила Володимирівна** – старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Калініченко Віра Олександрівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Калюжна Юлія Іванівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

**Калюжна Карина Олександрівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Карпенко Зіновія Степанівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Карук Юлія Андріївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Кириєнко Олена Олександрівна** – асистент кафедри біології та основ сільського господарства Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Клевака Леся Петрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Колеснікова Анна Вадимівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Кононенко Оксана Іванівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

**Коренева Інна Миколаївна** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Корніяка Ольга Миколаївна** – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ).

**Костіна Валентина Вікторівна** – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Крилова-Грек Юлія Михайлівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент Києво-Могилянської Академії.

**Криворучко Марія Андріївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Крижка Ангеліна Миколаївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Кузнецова Галина Петрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри української мови, літератури, методики навчання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, докторант кафедри української мови Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Кириченко Марина Миколаївна** – здобувачка вищої освіти факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Куряча Тамара Олександрівна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Лисянська Таїса Миколаївна** – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

**Лебедєв Віктор Альбертович** – фахівець з реабілітації медичного відділу Стационарного (реабілітаційного) відділення Полтавського казенного експериментального протезно-ортопедичного підприємства.

**Луценко Олена Іванівна** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики викладання природничих дисциплін, факультету фізико-математичної освіти, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Малафей Альона Володимирівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Маляренко Альбіна Валентинівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія

Кондратюка».

**Манжалій Катерина Сергіївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Мегем Олеся Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології та основ сільського господарства Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Медуха Тетяна Сергіївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Назаревич Ігор Ростиславович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Нечиталюк Марія Олегівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Нікітенко Марія Павлівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Передерій Ярослав Олександрович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Перетяцько Ірина Олегівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Постіл Максим Дмитрович** – студент спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Рудич Денис Романович** – студент спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Савченко Інна Ігорівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Сайко Наталія Олександрівна** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Самілик Валентина Іванівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Сидоренко Антоніна Григорівна** – кандидат медичних наук, викладач кафедри експериментальної та клінічної фармакології з клінічною імунологією та алергологією Полтавського державного медичного університету.

**Скалецька Вікторія Андріївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Твердоступ Анастасія Анатоліївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Тумановська Анна Анатоліївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Тьомкін Юлія В'ячеславівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Федоренко Софія Романівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Чернов Артем Анатолійович** – дитячий психолог Центру допомоги врятованим м. Полтави.

**Чопівська Анастасія Ігорівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Швець Софія Олегівна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Шевченко Наталія Федорівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету.

**Луценко Ольга Анатоліївна** – викладач кафедри експериментальної та клінічної фармакології з клінічною імунологією та алергологією Полтавського державного медичного університету.

**Луценко Руслан Володимирович** – доктор медичних наук, завідувач кафедри експериментальної та клінічної фармакології з клінічною імунологією та алергологією Полтавського державного медичного університету.

**Максименко Сергій Дмитрович** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

**Хлонь Надія Василівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Чечотіна Світлана Юріївна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри експериментальної та клінічної фармакології з клінічною імунологією та алергологією Полтавського державного медичного університету.

**Шакіна Еліна Георгіївна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри експериментальної та клінічної фармакології з клінічною імунологією та алергологією Полтавського державного медичного університету.

**Шепельова Марія Володимирівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

**Шубіна Олександра Євгеніївна** – студентка спеціальності 053 «Психологія» факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Яворська-Ветрова Ірина Вікторівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

***Яланська Світлана Павлівна*** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

## ЗМІСТ

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИЩОЇ ШКОЛИ <b>Максименко С.Д., Яланська С.П.</b> .....	3
ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У СПІЛКУВАННІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ <b>Алексєєва К.М.</b> .....	6
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧНІВСЬКІЙ ТА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РЕСУРС ПІСОЧНОЇ ТЕХНІКИ <b>Атаманчук Н.М.</b> .....	11
ВПЛИВ СТОСУНКІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ <b>Баль С. А.</b> .....	16
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: РЕАЛІЇ СЬОГОДЕННЯ <b>Бацилєва О.В., Докійчук І.О.</b> .....	20
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО СПІЛКУВАННЯ <b>Білоконь А.А.</b> .....	25
ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ <b>Борсук Т.О.</b> .....	30
БУЛІНГ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ <b>Брухлей А.М.</b> .....	34
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ <b>Буря М.В.</b> .....	38
КРЕАТИВНІСТЬ У ЛІДЕРСТВІ <b>Василець В.Л.</b> .....	43
СТРАТЕГЕМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СИТУАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ <b>Вернік О.Л.</b> .....	48

ВПЛИВ МАТЕРІ ТА БАТЬКА НА СТАН ХРОНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ <b>Волощенко І.О.</b> .....	51
МОТИВАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ <b>Гонтовий І.М.</b> .....	58
ДИСФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ <b>Грицук О.В.</b> .....	63
ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ 5-6 РОКІВ <b>Дендеберя К.Д.</b> .....	66
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДУ ПОРТФОЛІО <b>Дяченко С.Є.</b> .....	70
СТРЕС: ЙОГО МІСЦЕ У ЖИТТІ ПЕРЕСІЧНОГО УКРАЇНЦЯ <b>Єпіфанова А.В.</b> .....	74
САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ <b>Зибцева А.В.</b> .....	78
КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ЯК ОЗНАКА РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ В УКРАЇНІ <b>Калашникова Л.В.</b> .....	83
РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ <b>Калініченко В.О.</b> .....	86
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА ПІДЛІТКАМИ ТА СТАРШОКЛАСНИКАМИ <b>Калюжна Ю.І.</b> .....	89
ВИХОВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ <b>Калюжна К.О.</b> .....	93
ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СПРОТИВ МАСОВОМУ ПСИХОЗУ В УМОВАХ ВІЙНИ <b>Карпенко З.С.</b> .....	98

ПРОБЛЕМА ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ОЗНАКИ ТА ПРИЧИНИ <b>Карук Ю.А.</b> .....	102
РОЛЬ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ <b>Кириєнко О.О.</b> .....	108
НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я МОЗКУ <b>Клевака Л.П.</b> .....	112
РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК <b>Колеснікова А.В.</b> .....	118
ПРАКСІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД В СИСТЕМІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ <b>Кононенко О.І.</b> .....	121
ОРГАНІЗАЦІЯ ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У ПЕДАГАГІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАСАДАХ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ <b>Коренева І.М.</b> .....	124
МЕДІЙНА ОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ ІНФОРМАЦІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ <b>Корніяка О.М. , Крилова-Грек Ю.М.</b> .....	126
РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ ГАЛУЗІ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <b>Костіна В.В.</b> .....	132
МЕЖОВИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ ТА КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ <b>Криворучко М.А.</b> .....	136
СТРЕС У НАШОМУ ЖИТТІ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ, СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ <b>Крижка А.М.</b> .....	140

«ЛІНГВОДИДАКТИЧНІ СТУДІЇ» В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ФОНЕТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МОВНО- ЛІТЕРАТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ	
<b>Кузнецова Г.П.</b> .....	147
БУЛІНГ: ЯВИЩЕ “ЦЬКУВАВАННЯ” В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО	
<b>Куряча Т.О.</b> .....	151
ДОКАЗОВЕ МИСЛЕННЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	
<b>Лисянська Т.М.</b> .....	154
ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФУНДАМЕНТАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ НАУК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<b>Луценко О.І.</b> .....	160
СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХІКИ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<b>Малафей А.В.</b> .....	164
СУТНІСТЬ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН	
<b>Маляренко А.В.</b> .....	167
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СНОВИДІНЬ ЛЮДИНИ	
<b>Манжалій К.С.</b> .....	172
ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД	
<b>Мегем О.М., Кириченко М.М.</b> .....	177
ПСИХОЛОГІЯ КОЛЬОРУ	
<b>Медуха Т.С.</b> .....	180
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<b>Назаревич І.Р.</b> .....	184
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ ЛЮДИНОЮ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	
<b>Нечиталюк М.О.</b> .....	190

СУЇЦИД ЯК ОДНА ІЗ ПРИЧИН СМЕРТНОСТІ ПІДЛІТКІВ <b>Нікітенко М.П.</b> .....	192
РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ <b>Передерій Я.О.</b> .....	196
СТРАХИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МЕТОДИ ЇХ ПОДОЛАННЯ <b>Перетяцько І.О.</b> .....	200
ВПЛИВ ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПРОЦЕС ЛІКУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОГИ <b>Постіл М.Д.</b> .....	204
МАНІПУЛЮВАННЯ У МІЖСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ: СПОСОБИ ВИЯВЛЕННЯ ТА ПРОТИДІЇ <b>Рудич Д.Р.</b> .....	209
САМОМОТИВАЦІЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ <b>Савченко І.І.</b> .....	214
ЗАВДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ <b>Сайко Н.О.</b> .....	219
ЕЛЕМЕНТИ АРТТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ <b>Самілик В.І., Хлонь Н.В.</b> .....	223
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВИКЛАДАННЯ ФАРМАКОЛОГІЇ <b>Сидоренко А.Г., Луценко Р.В., Шакіна Е.Г., Чечотіна С.Ю., Луценко О.А.</b> .....	226
ВПЛИВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА РОЗВИТОК ПСИХІКИ ДІТЕЙ <b>Скалецька В.А.</b> .....	228
ПРОБЛЕМА ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ <b>Твердоступ А.А.</b> .....	232
ПОШУК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ: РЕСУРС КНИГ <b>Тумановська А.А.</b> .....	235

ЖИТТЄВІ ЦІЛІ ЯК РЕГУЛЯТОРИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ <b>Тьомкін Ю.В.</b> .....	239
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ <b>Федоренко С.Р.</b> .....	244
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БУЛИ ЗВІЛЬНЕНІ В ЗАПАС АБО У ВІДСТАВКУ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я, ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ <b>Чернов А.А., Заїка В.В., Лебедєв В.А.</b> .....	246
КОМУНІКАТИВНІ БАР'ЄРИ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ <b>Чопівська А.І.</b> .....	256
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМИН БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ <b>Швець С.О.</b> .....	260
ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ <b>Шевченко Н.Ф., Деревянченко Р.В.</b> .....	264
ОСОБИСТІТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ: МОЖЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕКРЕАЦІЇ <b>Шепельова М.В.</b> .....	267
ВПЛИВ КОВІДУ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ <b>Шубіна О.Є.</b> .....	271
ДО ПИТАННЯ СТРАТЕГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ <b>Яворська-Ветрова І.В.</b> .....	275
<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ</b> .....	280

*Наукове видання*

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КООРДИНАТИ  
РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Збірник наукових матеріалів  
*IV Міжнародної науково-практичної конференції*

**1-2 червня 2023 року**

**Відповідальний за випуск – Яланська С.П.**

**Комп'ютерна верстка – Корнілов О.В.**

**За зміст публікацій та автентичність цитат  
відповідальність несуть автори.  
Наукові матеріали друкуються за авторськими варіантами.**