



**ФАКУЛЬТЕТ
ПСИХОЛОГІЇ**
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ



МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної конференції
Івано-Франківськ
23-24 вересня 2021 року

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Лабораторія історії та методології психології
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Сумський державний університет імені А.С. Макаренка

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach (Polska)
Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie (Polska)
Politechniki Opolskiej (Polska)
Karpaska Państwowa Uczelnia w Krośnie (Polska)
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie (Polska)
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie (Polska)
Grassroots Institute (Montreal, Canada)
Vytautas Magnus University (Lithuania)
Šiauliai State University of Applied Sciences (Lithuania)
Univerzita Mateja Bela (Slovak)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

Івано-Франківськ, 2021

УДК 159.923

Рекомендовано до видання Вченою радою факультету психології
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
(протокол № 3 від 28.10.2021 року)

Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості, 23-24
вересня 2021 р.: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції /
упорядник О.Г. Паркулаб. Івано-Франківськ, 2021. 196 с.

У Матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості» розкрито психолого-історичні витоки психології особистості; показано гносеологічну, когнітивно-біхевіоральну лінію розбудови психології особистості; проведено аналіз герменевтико-феноменологічних студій у царині сучасної психології особистості; проаналізовано діяльнісну, конструкціоністську і психотехнічну платформу розвитку психології особистості; обґрунтовано екзистенційно-суб'єктні засади розвитку психологічної персонології, а також визначено теоретико-методологічні основи сучасної психології особистості в контексті міждисциплінарних студій. Матеріали учасників науково-практичної конференції адресуються професійним психологам та широкому колу освітян.

Усі матеріали збірника подаються в авторській редакції. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен та інших даних несуть автори.

З М І С Т

Близнюкова Олена	Особливості проблематики крос-культурних досліджень в освітньому середовищі	9
Боднар Алла, Макаренко Наталія	Психоемоційне вигоряння студентів ЗВО під час онлайн-навчання та карантинних заходів	11
Bella Laura	The existential crisis of the mean age in the era of change	14
Будз Андрій	Аксіологія особистості	18
Васецька Тетяна	Психоекологічна грамотність особистості в сучасних реаліях життя	19
Вітюк Надія	Інфомедійна грамотність як чинник соціальної компетентності сучасної молоді	22
Вовк Валентина	Психологічні техніки добору персоналу у сучасних бізнес-організаціях	26
Воронкевич Оксана	Психологічні аспекти використання ігрових методів діагностики булінгу у початкових класах	29
Галушко Любов	Мотиваційно-сміслові аспекти глибинного пізнання психіки в її цілісності	32
Гірняк Андрій, Вовк Марта	Психологічні особливості становлення і розвитку професійної Я-концепції студентів ЗВО	34
Гірняк Галина, Чухрай Дарина	Психологічні особливості мотивації освітньо-професійної діяльності майбутніх психологів	37
Глух Тетяна, Походило Наталія	Психологічні особливості формування стресостійкості у студентів-гуманітаріїв	40
Гордієнко Арсеній	Парадокс саморозкриття особистості у віртуальному просторі	43

Готич Вікторія	Психологічний аналіз подолання життєвої кризи у період ранньої дорослості	46
Гоян Ігор, Будз Володимир	Синергійно-феноменологічний вимір особистості	50
Гундертайло Юлія	Розмаїття арт-терапевтичних методів у соціально-психологічному супроводі ВПО	52
Дзюба Тетяна	Професійна дезадаптація особистості в умовах освітнього середовища	55
Дметерко Наталія	Чинники самоорганізації рефлексивного мислення особи: синергетичний контекст	58
Драгола Любов	Методологія розвитку умінь практичного психолога в процесі його фахової підготовки	61
Дроздова Діана	Універсальні та рефлексивно-авторські символи	64
Кахно Ірина	Формування особистісної спрямованості майбутнього лікаря в умовах вищого медичного навчального закладу	67
Козова Ірина, Панчак Оксана	Аналіз показників рівня невротизації у студентів спеціальності «Медицина» Івано-Франківського національного медичного університету в умовах пандемії COVID-19	70
Копець Людмила	Психологічні особливості комунікативного світу особистості	73
Кормило Оксана	Аналіз категорії «особистість» у царині персонологічних студій	76
Коропецька Олеся	Екзистенційні проблеми людини у період геронтогенезу	79

Кравченко Вікторія	Специфіка короткотермінової терапії зосередженої на вирішенні (BSFT) у контексті розв'язання особистісних проблем	82
Крикун Лілія	Концептуальні підходи до дослідження впливу емоцій на людину	85
Кузенко Валентина	Особистісна зрілість старших підлітків як психологічна проблема	90
Лазоренко Борис	Екзистенційно-суб'єктний сенс особистісних трансформацій ветеранів-добровольців в умовах переходу від війни до миру	93
Ларіна Тетяна	Особливості конструювання мережі емоційної підтримки особистості в умовах карантинних обмежень	95
Леник Вікторія-Марія, Когутяк Надія	Вплив соціальних чинників на формування амбівалентних уявлень жінок про материнство	98
Литвин-Кіндратюк Світлана	Нові рубежі «історіоризації» особистості в психології	100
Malažinskienė Jolanta	Understanding intimate partner violence: interconnection of psychodynamic, cultural and social factors	102
Матейко Наталія	Особливості формування саногенних диспозицій у військових в ситуації бойового стресу	105
Матійків Ірина	Сучасний психологічний інструментарій розвитку особистості	109
Мельничук Ірина	Особливості психокорекційної роботи психолога з використанням досягнень біхевіоризму	113
Мельничук Сергій	Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі	115

Міщиха Лариса, Винничук Сніжана	Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників	119
Нагнибіда Ольга	Життєстійкість майбутніх фахівців як необхідна складова їх особистісного потенціалу	122
Павелко Оксана	Особливості розвитку пізнавальної сфери дітей з розладами спектра аутизму в дошкільному віці	125
Паненкова Лідія	Психологічні засади професійного становлення особистості майбутнього вчителя	128
Паненкова Юлія	Психологічні умови адаптації обдарованої дитини до шкільного навчання	130
Паркулаб Оксана, Федик Оксана, Хрущ Олена	Конструктивістсько-екзистенційний підхід до консультативної допомоги особистості	133
Радчук Валентина, Сімак Алла	Синергетичний континуум репрезентації сімейної системи в антиципувальних уявленнях особистості	136
Рогатинська Юлія, Куравська Надія	До питання про комунікативну компетентність патрульних поліцейських	141
Сватенкова Тетяна	Методи вивчення емоційного потенціалу підлітків	143
Сіденко Юлія	Психологічний зміст глибинного пізнання у професійній підготовці майбутнього психолога	147
Сергеєнкова Оксана, Каліщук Світлана	Транстеоретичний екзистенційно-системний концепт реорганізації смислової архітектоніки свідомості особистості	149
Сметаняк Владислав	Конструкт маскулінності в сприйманні сучасної молоді	152

Стародуб Максим	Зв'язок особистісних властивостей із характером стресових реакцій у період пізньої юності	155
Терещенко Марія	Розвиток професійної картини світу фахівця	157
Тимків Лідія	Дослідження психологічних механізмів саморозвитку особистості в межах системного підходу	160
Федоришин Галина	Уявлення студентської молоді про функціонально-рольову структуру сучасної сім'ї	164
Фесун Галина, Канівець Тетяна	Психологічні особливості комунікативної компетентності менеджера інтернет-торгівлі	168
Фроленкова Олена	Особливості професійної самореалізації особистості в період ранньої дорослості	171
Фурман Анатолій	Модуси свідомості як способи метатеоретизування	175
Чернявська Наталія	Феномен самосвідомості особистості в руслі екзистенційно-суб'єктних засад сучасної персонології	178
Чіп Руслана, Гончаровська Галина	Суб'єктні виміри гендерної ідентичності особистості у контексті вивчення курсу «Загальна психологія»	180
Чорна Тетяна, Голубєва Марія	Психологічні особливості розвитку керівника наукової бібліотеки ЗВО як лідера команди працівників	183
Чуйко Оксана Федорів Марія	Психологічні характеристики самореалізації студентської молоді: гендерний аспект	186
Шевченко Ольга	Професійно-значущі особистісні якості психограми психолога-консультанта	191
Яремич Ілона	Креативні психотехнології навчання як інструмент для розвитку особистості	194

ОСОБЛИВОСТІ ПРОБЛЕМАТИКИ КРОС-КУЛЬТУРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасному світі крос-культурні дослідження є одним із найбільш впливових напрямків, що значно поширюють можливості порівняльних досліджень, сприяють підвищенню наукового інтересу, створюють базу для подальшого взаємовигідного партнерства та пропонують принципово нові результати за рахунок виходу за межі однієї нації. Актуальними такі дослідження є і для України, яка наразі є полікультурним суспільством.

Лінгвістичний термін «крос-культурний» не тільки став невід'ємною частиною глосарія дисциплін гуманітарного напрямку, а й почав використовуватись синонімічно до термінів багатокультурний, полікультурний, мультикультурний, транскультурний, міжкультурний, що уможлиблює використання поняття не тільки вузькими спеціалістами.

Не зважаючи на ґрунтовну історію досліджень порівняльного аспекту різних культур та компетенцій вітчизняними та закордонними науковцями (О.Балакірева, С.Белова, Д.Беррі, Є.Головаха, А.Горбачик, П.Дасен, О.Деза, М.Коул, Н.Мажейкіне, Н.Малікова, Д.Мацумото, М.Мінков, Р.Наролл, І.Олатундун, Н.Паніна, М.Петерсон, А.Пуртінга, М.Сігал, П.Сміт, О.Стегній, Г.Тріандіс, А.Шабаєва), проблеми, пов'язані з вибором методів та процедури крос-культурного дослідження, є актуальними і сьогодні. Зокрема, зросла кількість психолого-педагогічних досліджень, пов'язаних з крос-культурними: відносинами та компетенціями (С.Белова, О.Деза, Т.Колосовська, О.Кравець, О.Пальчикова, С.Рудакова, Л.Щетініна), комунікацією (О.Байбакова, О.Бурак, І.Козубовська), лідерством (О.Стегній, А.Шабаєва), самооцінкою та тривожністю (О.Лисичкіна, М.Овчинников, І.Трушина), толерантністю (Н.Климентьєва, О.Пестерева, А.Солодка, У.Ханас), менеджментом (С.Мацола, Е.Короткіна, Н.Тодорова).

Широке застосування в освітньому середовищі отримав крос-культурний компетентнісний підхід (В.Байденко, С.Белова, О.Деза, І.Зимня, О.Пальчикова), у межах якого задіяні загальнокультурні та професійні компетенції, створюється конструктивна взаємодія, мотивуюча ситуація для навчання за допомогою полікультурних установок, високого рівня емпатії та міжетнічної толерантності, позитивного настрою на спілкування з представниками інших культур. Важливою є здатність виявляти специфіку психічного функціонування людини, враховуючи належність до гендерної, етнічної, професійної та інших соціальних груп. Науковці вважають необхідним виділити та цілеспрямовано формувати спеціальну крос-культурну компетенцію як інтегративну властивість особистості, що характеризується таким рівнем взаємодії когнітивного, емоційного, мотиваційного, вольового та поведінкового компонентів психічної діяльності, який забезпечує успішне професійне функціонування та ефективну соціально-рольову поведінку в умовах сучасної поліетнічної реальності.

Психологічні крос-культурні дослідження спрямовані на оптимізацію освітньої взаємодії, пошук лідерських моделей, обмін досвідом навчання та соціалізації, обговорення ключових концепцій стосовно змісту та розвитку освіти, технологій, методів навчання тощо. При цьому поняття ідентичності в сучасних умовах стає одним із затребуваних у гуманітарних дослідженнях у зв'язку з пошуком оптимальних шляхів соціалізації особистості.

Отже, крос-культурні дослідження в освітньому середовищі стосуються базових цінностей та актуальних потреб особистості, реалізація яких сприятиме визначенню механізмів крос-культурної взаємодії, інтенсифікації процесів самореалізації особистості та розвитку професійних компетенцій.

Література

1. Байбакова О.О., Козубовська І.В Деякі аспекти крос-культурної комунікації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Вип. 34. С. 223-225.

2. Бурак О.С. Крос-культурна комунікація як наслідок глобалізаційних крос-культурних контактів, 2012. URL: http://www.nbuiv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Grani/2012_5/27.pdf
3. Стегній О.Г. Методологічні складності крос-культурних досліджень. *Український соціум*. 2013. № 2. С.99-111.
4. Щетініна Л.В., Рудакова С.Г., Кравець О.В. Сутність крос-культурної компетентності: від теорії до практики. *Ефективна економіка*. 2017. № 4. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5537>

Боднар Алла, Макаренко Наталія

м. Київ

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ПІД ЧАС ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ ТА КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ

Під час карантину, який мав на меті послаблення розповсюдження епідемії Covid-19 у світі, стало зрозуміло, що людство перейшло на нову стадію розвитку, де визначальну, якщо не провідну роль, буде відігравати дистанційне навчання. За даними ЮНЕСКО [1], у зв'язку з поширенням глобальної пандемії коронавірусної інфекції (2019-nCoV) більше 1,3 мільярда студентів та молоді по всій планеті змушені були переходити у формат он-лайн навчання поза межами академічних установ. В Україні з'явилися перші спроби ґрунтовно дослідити цю проблему [2].

Викладач індійського університету Дхаван Шивангі [3] переконливо доводить, що до вже відомих переваг дистанційної освіти (гнучкість, інтерактивність, мобільність, доступність) сьогодні можна впевнено віднести її ефективність та безальтернативність в умовах коронакризи.

Опитування студентів США [4] на початку карантину (березень-червень 2020р.) показало, що думка про навчання у 41% студентів погіршилась, але у

червні майже сім з десяти студентів кажуть, що їх коледж впорався з глобальною пандемією чудово (23%) або добре (46%).

За підсумками опитування існує п'ять основних проблем, що викликають заклопотаність у викладачів: • забезпечення мотивації й активності студентів до, під час і після занять (81,3%); • установлення зав'язку зі студентами (60,5%); • створення почуття спільності зі студентами (59,8%); • надання захоплюючого досвіду в аудиторії (57,9%); • задоволення потреб студентів, які піддаються більш високому ризику покинути або не пройти курс у залежності від формату проведення курсу (53,8%). Викладачі повідомили, що їх побоювання з приводу здатності студентів до очікуваної навчальної мобільності осені 2020 року, були пов'язані більше з самими студентами або їх умовами навчання, ніж зі здібностями студентів.

Основні проблеми, які турбували викладачів з приводу здатності студентів ефективно вчитися, були: • психічне здоров'я студентів (68,7%); • здатність студентів відчувати зв'язок зі своїми одногрупниками (67,5%); • надійний доступ студентів до Інтернету (64,3%); • надійний доступ студентів до технологій/комп'ютерів (61,2%); • здатність студентів поєднувати навчання з іншими пріоритетами (59,6%).

Представники Європейської Асоціації Інтернаціональної освіти Артуро Сегура та Адель Ель Заїм [5] виокремили три способи підтримки студентів, які змушені були припинити відвідувати заклади вищої освіти – по-перше, планування безперервної роботи адміністрації та викладачів у віддаленому режимі; по-друге, – розробка он-лайн курсів; по-третє – відтермінування початку освітніх програм.

Так у студентів процесі он-лайн навчання можливі феномени, пов'язані з освоєнням нових інформаційних технологій: персоніфікація комп'ютера, коли він сприймається як живий організм; комп'ютерна тривожність; вторгнення у внутрішній світ особистості, що може призвести до виникнення екзистенційної кризи, когнітивних й емоційних порушень.

Серед негативних сторін навчання за відео-лекціями можна відмітити необхідність дивитись довгий час відео, а також складність сприймання інформації без бесіди з викладачем і діалогічних висловлювань, зворотного зв'язку й можливості поставити уточнюючі питання. У випадках, коли в них з'являлись питання, вони надсилали їх у Форум, але відповіді отримували тільки згодом.

Необхідно відзначити, що студенти як особистості з індивідуальними психологічними рисами мають різні провідні типи репрезентаційних систем, і деяким з них («кінестетикам», «дискретам») важко було сприймати тільки візуальну й слухову інформацію без опори на почуття й відчуття, а також цифри, знаки. Це призводило до появи таких проявів емоційного вигорання як тривожність, втома, нестача емоцій, песимізм, депресія, самотність, відсутність часу чи енергії для активності, обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції, тощо.

Основними причинами, що вплинули на труднощі адаптації студентів до дистанційної форми навчання стали: 1) психологічна неготовність до самостійної роботи; 2) недостатня комп'ютерна грамотність; 3) висока трудомісткість навчання, обумовлена значною кількістю індивідуальних завдань і контрольних заходів у порівнянні з традиційними формами навчання.

Криза, спричинена небезпечним вірусом, впливає на соціальні інституції у всьому світі. Наразі масштаби та точний характер цих змін усе ще залишаються невиразними. Екстремальні умови, викликані карантинном, створили ситуацію, коли виникла необхідність використовувати різні сучасні інформаційно-комунікаційні інструменти, не зважаючи на власні звички та знання. Саме такі умови для багатьох, стали стимулом для пришвидшеного оволодіння інструментами, які вже є невід'ємною частиною цифрового світу сьогодення.

Література

1. Безопасное обучение во время пандемии COVID-19: опубликованы новые рекомендации. – ЮНЕСКО. [Электронный ресурс]. URL: <https://ru>.

unesco.org/news/bezopasnoe-obuchenie-vo-vremyapandemii-covid-19-opublikovany-novye –rekomendacii.

2. Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія / за ред. В.М. Кухаренка, В.В. Бондаренка. Харків : Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409 с.

3. Dhawan S. Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis | S. Dhawan. *Journal of Educational Technology Systems*, 2020. PP. 2-18. [Online]. URL: <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>

4. Kelly Kevin. Results from Top Hat's COVID-19 Faculty Survey About Online Teaching. August 6, 2020. URL: <https://philonedtech.com/results-from-tophats-covid-19-faculty-survey-about-online-teaching/>

5. Segura A. Zaim E. A. How higher education institutions can respond to COVID19 [Online]. Available: <https://www.eaie.org/blog/howhigher-education-institutions-respond-covid-19.html>

6. Rodriguez-Violante M., Lopez-Ruiz M., Cervantes-Arriaga A. Teaching neurology to «Millennials»: Basic concepts and recommendations. *Revista Mexicana De Neurociencia*. 2020. T. 21 (2). Pp. 71-79.

Laura Bella

USA, Florida

THE EXISTENTIAL CRISIS OF THE MEAN AGE IN THE ERA OF CHANGE

In May 2019, in Buenos-Aires took II World Congress of existential psychotherapy. The theme of the congress is "Anxiety in an Age of Change," which focuses on one of the main themes of existential psychology.

A wave of various psychological crises of different ages and generations has become more evident in modern society in recent years.

According to the American Association of Retired Persons, a little more than a third of people aged 45 years and older reported that they chronically feel anxiety and loneliness. Here is an example of a predominantly middle-aged population.

By middle age, we mean the most extended period of life for most people. Its upper limit is usually associated with the achievement of the age of 40-65 years when the person is aware that the objectives related to children's education and career have already been implemented - the children become adults and do not need more in the genitive care. The parents belong to themselves and do not know what to do with their own life.

Also, with age, there is a loss of specific social roles: fewer friends connections, changes with career-related and leisure, less tolerance for dissent, less compromise with partners and relatives due to their years' ingrained habits, general state of health deteriorates, reactions slow down, chronic diseases appear. Romantic role-playing games are fading, or potency in men weakens. Women often experience difficult aging of the face and body and frequently feel hormonal changes, anxiety, and stress.

As a result, both sexes often go through a period of existential crisis and experiencing depressive states, a deep feeling of loneliness, a sense of their uselessness, and meaninglessness of life.

Viktor Frankl, the Austrian psychiatrist, thought that one of the fundamental reasons for the existential crisis is the loss of profound traditions and breaking ties with their families, roots, and ancestors. On the other hand, increased free time in retirement also leads to a loss of life orientations and a feeling of emptiness.

V.V. Kozlov, a Russian psychologist specializing in the field of crisis psychology, in his classification of the three primary substructures of personality (I am material, I am social, and I am spiritual), divided crisis states into three types: material, social and spiritual: turning to God, thinking about the meaning of life, changing the value system, feeling lonely and feeling the injustice of life (3).

People feel disorganization and aimlessness, isolation, introversion, and only constant memories of the past. The man was disappointed, to which he spent his life

rethinking their achievements and critically evaluates the missed opportunities. A person can experience such a state for years.

But, as you know, any changes always entail losses. Any crisis is a point of growth. All losses must be deeply understood and accepted as irreversible, necessary, to come Next phase of development.

Authors Carl Rogers, Mae Rollo, and Maslow Abraham Harold also believed that only existential therapy would solve the mid-life crisis fully.

From the point of view of science, there are three types of aging: biological-physical extinction, social - the loss of status and role in society, psychological - a decrease in intellectual activity, and a deterioration in attitudes towards one's old age.

The psychological factor of aging often becomes the leading one. Today, ideas about old age are changing. Around this period of existential crisis, there is a chance to start all over again. A significant achievement of this age is acquiring a new meaning: for example, in universal human, spiritual values, in serving people, nature, or God to transfer experience and knowledge to those it is crucial or even new love.

We must admit that the existential crisis is a big task for society undervalued in many countries and requires more attention to the problem.

Being in deep depression, many people do not go to new meanings in a period of turbulence and often think that life is over. To drown out the existential emptiness of frustration, they often turn to tranquilizers, alcohol, drugs, and all other types of addictions.

Modern society needs a new open communication about the existential crisis, not from televisions and idols of films and stage.

“All our presentations wait to be supplemented, built on, and thereby rectified”
S. FREUD (quoted by Frankl 1983, 2021)

It is necessary to cover such issues of the meaning of life in groups and communities to talk about the importance of expressing an individual's thoughts and feelings at every stage of personality development.

It is necessary to define clear criteria for the quality of human life instead of the ephemeral concept of happiness.

The invented scale of existence (Existenz-Skala, the ESK) can help for this. This is one of the psychometric tools developed in existential-analytic theory (Alfried Laengle). According to inner values and desires, the scale shows subjective assessment as meaningful STI in-person life in this period.

The main directions that can help a person in solving issues of an existential crisis:

- Viktor Frankl's Logotherapy;
- Alfried Langle's Existential Analysis;
- Existential counseling by James Bujenthal, Irwin Yalom, Rollo May;
- Existential Analysis by Ludwig Binswanger;
- Swiss dazayn school - analysis (L . Binswanger , M . Boss , F . Kondrau), under the influence of M. Heidegger;
- Dasein-analysis by Medard Boss;
- Dasein-analysis by Alice Holzhei – Kunz;

List of literature

1. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. Москва: Академический проект, 1999. 152 с.
2. May R. The discovery of being. New York, United States, 1984. 224 p.
3. May R. The Art of Counselling. Souvenir Press Ltd (January 1, 1995). 192 p.
4. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия. В кн.: Психология личности. Тексты. Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. Москва, 1982. С. 118—126.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. Москва : Прогресс, 1990. — 368 с.
6. Alfried Längle (2004, 2014). Institute of existential-analytical psychology and psychotherapy. Wien – Linz May R. (1961).
7. Rollo May (Ed.). Existential psychology. New York: Random House, 1961. 126 p.
8. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 544 p.

АКСІОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Особистість з методологічного боку можна тлумачити як інтегральний феномен, який сформований у єдності особистих і соціальних ідентифікацій, потреб та відповідних їм цінностей. При цьому більш важливими у діяльності особистості є навіть не потреби, а ті цінності, якими вона керується у повсякденному житті. Тобто, наприклад, духовні цінності можуть домінувати над матеріальними і тілесними потребами і внаслідок цього особистість може вести аскетичний, альтруїстичний, героїчний чи жертвний спосіб життя.

Тому з методологічного боку при вивченні особистості слід велику увагу звертати не на її потреби, а на її цінності, власне на «аксіологію особистості», яка є фундаментальним елементом структури особистості. Основні або ж «керуючі» цінності особистості входять у систему цінностей особистості та визначають її аксіологію, яка має той чи інший вектор, наприклад, егоїстичний чи альтруїстичний, толерантний чи ксенофобський, матеріальний чи духовний. Зокрема, якщо в суспільстві переважають матеріальні цінності, тобто домінує на аксіологічному рівні матеріалізм, то в цілому, «матеріалізм на аксіологічному рівні, виходячи з матеріалістичного тлумачення людини та суспільства переважно акцентує увагу на матеріальних цінностях та цінностях споживання» [1, с. 65]. Ті чи інші окремі цінності також можуть суттєво впливати на розвиток особистості. Тобто цінності є основою життя особистості. Наприклад, така цінність як свобода складає основу життя особистості та всієї її творчості [3, с. 121]. Тобто тут цінності можна розглядати як важливі детермінанти моральної активності особистості [4, с. 59], які визначають її життєдіяльність, мотивуючи поведінку та ті чи інші рішення. Крім того цінності визначають життєдіяльність цілого суспільства і спрямовують його в ті чи інші трансформаційні процеси [2, с. 7], які вже відповідно мають прогресивне чи регресивне спрямування. З іншого боку цінності та ідеали є основними факторами суспільних взаємодій [5, с. 77].

У такому аспекті аксіологія особистості, тобто система тих цінностей, якими керується та мотивується людина у своєму житті має фундаментальне значення для розуміння особистості та всіх її багатоманітних вимірів.

Література

1. Будз А. В. Особистість та її цінності у контексті течій західноєвропейської філософії. В: *Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 26-27 березня 2021 р., м. Харків НЮУ імені Ярослава Мудрого. Харків: Друкарня Мадрид, 2021. С. 64–66.
2. Будз В. П. Філософські аспекти трансформації сучасного українського суспільства. В: *Етико-аксіологічні аспекти трансформації сучасного українського суспільства*. Івано-Франківськ: Видавець І.Я. Третяк, 2009. С. 5–8.
3. Гоян І. М. *Історико-філософська рефлексія психологізму: на перетині філософії і психології*: монографія. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2011. 360 с.
4. Гоян І. М. Цінність як детермінанта моральної активності особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 2002. №7(1), С. 53–60.
5. Hoian I. M., Budz V. P. Anthropological and Axiological Dimensions of Social Expectations and their Influence on Society's Self-Organization. In: *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 2020, No 18. P.76–86. DOI: <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i18.221379>

Васецька Тетяна

м. Кропивницький

ПСИХОЕКОЛОГІЧНА ГРАМОТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ ЖИТТЯ

Ще у 80-х роках ХХ століття було утворено спеціальний напрямок у науці про людину, який не може бути повністю віднесений до фізіології або патології,

психіатрії або психології. Власне, це наука психічної та фізичної безпеки життя людини в умовах зміни інформаційних навантажень. Вона з'явилася завдяки видатному російському вченому – академіку Ігорю Вікторовичу Смирнову, який запропонував напрямок, що вивчає вплив техногенних дій на психіку людини і способи зниження патогенного впливу цих дій. Він писав: «Ми залазимо в святая святих людини – її душу. І вперше це зроблено не за допомогою інтуїції, психологічної чарівності, гіпнозу, а за допомогою інструменту, залізяки. Ми придумали скальпель для душі» [3, с.45].

Субстратом психоекології як науки, тобто, сферою її інтересів є відносини і взаємодії людини як інформаційної істоти та інформації середовища її проживання. Сучасна людина живе в світі величезної кількості інформації й вже не в повній мірі контролює потоки інформації, які на неї впливають. Саме тому кожна людина має володіти хоча б елементами психоекологічної грамотності.

Психоекологія – наука, що вивчає вплив інформаційних потоків внутрішнього і зовнішнього середовища людини на формування віртуальних моделей навколишнього середовища і самоідентифікацію (внутрішнього уявлення людиною про себе), а також формування на цій основі програм поведінки. Таким чином, психоекологія як теоретична і практична дисципліна вивчає природничо-наукові основи структури будови віртуального внутрішнього світу людини як форми прийому, переробки і передачі інформації з метою забезпечення компенсаторно-адаптивних механізмів узгодження фізіологічних процесів до змін фізичного та соціального зовнішнього середовища. Психоекологія оцінює ступінь загроз інформаційно-психологічної безпеки людини і формує рекомендації щодо запобігання шкідливого впливу.

Предмет психоекології розділяється на дві сфери. Перша стосується особистості конкретної людини. Ця сфера пов'язана з інформаційним дослідженням цієї особистості, рішенням її проблем і хворіб. Друга сфера переважно соціальна, котра пов'язана із впливом на людей потоків масової інформації, та належить до компетенції національної безпеки. Остання зараз визначається не політичними, військовими або економічними паритетами, а

стійкістю національного менталітету і конкретно – його носія, Людини. Однак основний зміст людини як інформаційної істоти недоступно його свідомості. Він відноситься до області несвідомого. Все це підтверджує досить тривіальне положення про те, що для психіки живильним субстратом є інформація. Суть будь-якої ідеї та її фізичний субстрат – інформація (семантика) [1].

Сьогодні люди в усьому світі практично усунуті від можливості навіть розібратися в своєму внутрішньому світі. У внутрішній світ людини давно і масово, агресивно і без дозволу втручаються вже на неусвідомлюваному рівні реклама та ЗМІ, численні керівники релігійних груп, фахівці Піар, мережевий бізнес. Фактично відстороненою від розпорядження своїм внутрішнім світом залишається тільки сама людина. Саме ця обставина і призвела до давно визнаної у всьому світі кризи духовності.

Духовний розвиток у наш час – це один із напрямів психоекологічної науки про вищі знання. Це глибинне вивчення себе, свого внутрішнього світу, вивчення тонких енергій, енергетичних полів, квантових частинок, космології, торсіонних полів, хвильової генетики, це розкриття надздібностей та розширення свідомості людини. Знання, які відкривають людині сучасні наукові напрями, котрі не тільки збагачують новітньою та унікальною інформацією, а й відкривають людям можливість розвивати свою свідомість, свій духовний і надсвідомий рівень. Цей внутрішній зміст і є умовою розвитку раціоналізацій, винахідництва, готовності до активного сприйняття інновацій. Крім того, людина, яка внутрішньо зростає, не буде спрямовувати свою активність на наклепи, лицемірство, заздрощі, негативізм та на інші негативні прояви. Вона створить зовсім інший моральний клімат і корпоративний дух.

Людина з розвиненим внутрішнім світом глибоко вкорінена в бутті, аристократична в душі, володіє внутрішнім багатством, якого ніхто відняти і приватизувати не може, самостійна і внутрішньо незалежна від інстинктивних і популістських рухів [2]. Без глибокої трансформації внутрішнього світу людини, її усвідомленого конструювання, без розвитку самої людини, поповнення її внутрішнього світу новими якостями все інше втрачає сенс. Відтак свідомо

поставити перед собою питання – для чого я живу на світі важливіше ніж – як я живу.

Література

1. Бухтояров А.А., Степанов А.М. Дизайн и конструирование внутреннего мира человека. Настольная книга психолога. Волгоград: Панорама, 2012. 399 с.
2. Бухтояров А.А., Степанов А.М. Третий Эон. Уфа, 2006. 348 с.
3. Смирнов И. В. Психология. Первое издание. Москва, 2003. 336 с.

Вітюк Надія

м. Івано-Франківськ

ІНФОМЕДІЙНА ГРАМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Майбутнє українського суспільства значною мірою залежить від рівня соціальної компетентності сучасної молоді. Молодь є соціально-демографічною групою, яка швидко реагує на соціальні зміни, характеризується амбітністю у формуванні життєвих цілей, енергійністю та рішучістю, стимулює громаду до розвитку, активно використовує та створює найновіші технології.

Ми розглядаємо соціальну компетентність як здатність особистості орієнтуватися у змінюваних соціальних умовах, вибудовувати свої життєві перспективи та досягати поставленої мети, використовуючи для цього доступні ресурси та засоби, поєднувати свої власні та соціальні цілі й цінності, будувати конструктивні міжособистісні та ділові стосунки, вирішувати конфлікти на основі здобутого життєвого досвіду та особистих якостей. Соціальна компетентність є показником результативності процесу соціалізації особистості, основою процесів самовизначення і самореалізації, важливою умовою психічного здоров'я.

За сучасних умов глобалізації інформаційного суспільства будувати ефективну взаємодію, відповідати на актуальні виклики, що стоять перед

людиною та громадою, можуть лише ті юнаки й дівчата, які мають сформовані вміння ефективно працювати з інформацією. Огляд результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців дає можливість отримати підтвердження взаємозв'язку між соціальною адаптацією, поведінкою дітей і молоді та характерними стилями обробки ними соціальної інформації (Р. Селман, М. Гіффорд-Сміт, Д. Рабінер, Н. Крік, Д. Додж, С. Денхем, С. Калб, Х. Уоррен-Хот, Х. Бассетт, Б. Оробіо де Кастро, В. Іванов, О.Петрунько, Л. Найдьонова та ін). Чи не провідним джерелом інформації для нових поколінь стають медіа, їх вплив на індивідуальну та масову свідомість і поведінку постійно зростає. Відтак, як зауважує О.Петрунько, медіа не просто набувають статусу альтернативного чинника й інституту соціалізації, але й активно витісняють за межі соціалізаційного процесу традиційні її інституції [2, с. 58].

Оскільки медіакомунікація розгортається навколо найважливіших сфер і подій суспільного життя, ЗМІ, які забезпечують процеси передачі, інтерпретації та збереження інформації, створюють свою реальність (т.зв. «картину світу») і слугують чинником формування світоглядних орієнтацій окремих людей та соціальних груп, змінюючи наші уявлення, установки, моделі поведінки. Як влучно зазначив Р.Харріс, описуючи характер медіавпливу, «мас-медіа – це не тільки «магічне вікно», через яке ми дивимося на світ, але й «двері», через які ідеї проникають у нашу свідомість» [3, с. 19]. Притім зараз пересічний індивід є не тільки медіаспоживачем, будь-який інтернет-користувач є творцем і поширювачем інформації та знань.

Результати досліджень рівня інфомедійної грамотності вітчизняних медіаспоживачів підтвердили світову тенденцію до зростання популярності нових цифрових медіа на противагу традиційним ЗМІ [1; 4]. Водночас вони показали, що 42% українців ніколи не перевіряють медіаконтент на достовірність, лише 24% аудиторії перевіряє інформацію [1]. Про існування дезінформації у ЗМІ відомо 77% аудиторії, проте 58% тих, хто знає про це, не вважають, що проблема є актуальною; тільки 35% наших співвітчизників перевіряють джерело інформації [4].

Сучасна молодь швидко й легко оволодіває новими інформаційно-комунікативними технологіями, використовує медіаресурси (насамперед, інтернет та соціальні мережі) для пошуку інформації, навчання, праці, спілкування, особистісного розвитку та дозвілля, а тому стає найбільш активним медіакористувачем. Інформація, яка поширюється за допомогою ЗМІ, не завжди є нейтральною та незалежною, адже медіа мають значний потенціал маніпулювання масовою свідомістю. Відтак юнакам і дівчатам важливо володіти дієвими інструментами для роботи з інформацією.

Інфомедійна грамотність передбачає наявність системи знань щодо особливостей діяльності ЗМІ, розуміння властивостей їх психологічного впливу на людину і суспільство, вміння відбирати інформацію з різних джерел (у тому числі з медіа), критично її аналізувати, перевіряти її надійність і достовірність, систематизувати, створювати та поширювати інформацію за посередництвом сучасних медіа, здатність презентувати себе і комунікувати з допомогою медіазасобів, а також володіння навичками забезпечення особистої кібербезпеки.

Міжнародна організація ЮНЕСКО визначила такі п'ять основних принципів щодо медіа- та інформаційної грамотності (MIL) населення:

1. Інформація, комунікація, бібліотеки, медіа, технології, інтернет, а також інші джерела інформації повинні використовуватися суспільством критично. Вони рівні за статусом, і жодне з цих джерел не варто вважати більш важливим, аніж інші.

2. Кожен громадянин є творцем інформації/знань. Кожен має право на доступ до інформації/знань та право на самовираження. Медійна та інформаційна грамотність має бути для всіх – і для чоловіків, і для жінок, – і тісно пов'язана з правами людини.

3. Інформація, знання та повідомлення не завжди є ціннісно нейтральними чи вільними від упереджень. Будь-яка концептуалізація, використання і застосування MIL повинні зробити це твердження прозорим і зрозумілим для всіх громадян.

4. Кожен громадянин хоче отримувати і розуміти нову інформацію, знання і повідомлення, мати можливість на спілкування з іншими, навіть якщо він не висловлює це прагнення. Їх права на це ніколи не мають порушуватися.

5. Медійна та інформаційна грамотність не набувається одразу. Це постійний та динамічний досвід і процес. Його можна вважати завершеним, якщо сформовані знання, навички та ставлення щодо доступу, оцінювання, використання, виробництва та передачі інформації, засобів масової інформації та технологій [5].

Таким чином, розвиток інфомедійної грамотності молоді, яка є активним учасником суспільних подій і водночас завзятим медіакористувачем, стає однією з основних цілей діяльності сучасних систем та закладів освіти. В період професійного та особистісного самовизначення, формування й кристалізації ціннісної системи, соціальних орієнтацій, мотивів та настанов юнакам і дівчатам важливо розвивати компетентності, які дозволять досліджувати інформаційні потоки, в яких вони перебувають, розуміти функції медіа та інших джерел інформації, критично аналізувати медіаконтент, формувати власну точку зору, відповідально приймати рішення, необхідні для активної й усвідомленої участі в житті медійного суспільства.

Література

1. Індекс медіаграмотності українців. Аналітичний звіт за результатами комплексного дослідження. ГО «Детектор Медіа», 2021. URL : <https://bit.ly/3vyNpbi>
2. Петрунько О.В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіасередовищі : монографія. Полтава: Укрпромторгсервіс, 2010. 480 с.
3. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. Санкт Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2001, 448 с.
4. Щорічне опитування USAID-Internews «Ставлення населення до ЗМІ та споживання різних типів медіа у 2020 р.». URL : <https://bit.ly/3aZRUC1>
5. Five Laws of Media and Information Literacy. URL : <https://bit.ly/2Xy2yx7>

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ДОБОРУ ПЕРСОНАЛУ У СУЧАСНИХ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЯХ

Одне із найважливіших завдань в системі управління персоналом займає процес добору персоналу, тобто рекрутинг. Ефективний процес пошуку та найму персоналу особливо важливий для кожної бізнес-організації, адже саме від раціональної укомплектованості підприємства кадрами залежить його продуктивність, конкурентоспроможність і, звичайно, прибутковість.

Сучасний підхід у підборі персоналу передбачає використання психологічних технік. Можна сказати, що використання психодіагностичних методик широко поширилося і викликає довіру у більшості організацій. Зокрема, застосування психодіагностики є доречним, коли фахівцю з найму не вистачає даних про кандидата чи є потреба для більш глибоко розуміння та розкриття потенціалу особистості кандидата. Т.В. Барлас виокремлює ряд переваг використання психодіагностики [1]:

1) Об'єктивність даних, їх відносна незалежність від власного досвіду і уявлень психолога. Дані психодіагностики можуть підтвердити ці уявлення, а можуть внести протиріччя і стати приводом для їх перегляду чи уточнення.

2) Швидкість отримання інформації. Психодіагностичні методики створюються для того, щоб за порівняно короткий час сформувані цілісне уявлення та виявити психологічні особливості.

3) Можливість додаткової оцінки. Основна вихідна інформація психодіагностичного дослідження міститься в бланках тестів чи протоколів, які фіксує бізнес-психолог. Ця інформація, зазвичай, ширша й об'єктивніша.

4) Можливість отримання надійних і достовірних результатів. Надійність забезпечується, зокрема, тим, що визначення характеристик кандидата відбувається за результатами його відповідей на десятки чи сотню спеціально

підібраних питань. Достовірність результатів забезпечується можливістю повторного обстеження для перевірки відвертості у відповідях на питання.

Найбільш інформативними і використовуваними при оцінці майбутніх кандидатів на посаду є особистісні питальники і тести здібностей.

Особистісні опитувальники:

1. Багатофакторні особистісні опитувальники - призначені для опису широкої сфери індивідуально-особистісних характеристик. Зокрема:

- опитувальник Р. Кеттелла (16-PF) описує індивідуально-психологічні особливості особистості за 16 факторами;
- опитувальник ММРІ призначений для дослідження індивідуальних особливостей і психічних станів особистості;
- характерологічний опитувальник К. Леонгарда, призначений для виявлення типу акцентуації характеру.

2. Опитувальники мотиваційних особливостей:

- опитувальник А. Реана, діагностується мотивація досягнення успіху і мотивація уникнення невдачі;
- тест на педантичність, призначений для діагностики рівня педантичності.

3. Опитувальники психічного благополуччя (оцінюється рівень нервово-психічної адаптації, тривожності, нервово-психічної стійкості, невротизації, соціальної адаптації):

- методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге;
- шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера.

4. Опитувальники самоствалення (вивчаються особливості ставлення кандидата до самого себе):

- методика самооцінки особистості С. Будассі;
- опитувальник В. Стефансона призначений для визначення уявлень про себе.

5. Опитувальники темпераменту:

- особистісний опитувальник Г. Айзенка: тест спрямований на діагностику особистісних параметрів, нейротизма і екстраверсії-інтроверсії;
- опитувальник Я. Стреляу: діагностується сила процесів збудження, процесів гальмування, рухливість нервових процесів.

6. Опитувальники ціннісно-сміслової сфери особистості:

- опитувальники цінностей застосовуються для вивчення ціннісно-сміслової сфери особистості;
- тест М. Рокича «Ціннісні орієнтації»: методика заснована на прямому ранжуванні списку цінностей.

Тести здібностей:

- тест структури інтелекту Р. Амтхауера, призначений для визначення здатності до абстрактного мислення, пам'яті, просторового уяві, мовною чуттю, математичного мислення, утворення суджень;
- тест Дж. Гілфорда дозволяє виміряти соціальний інтелект, який є професійно важливою якістю і дозволяє прогнозувати успішність діяльності педагогів, психологів, психотерапевтів, журналістів, менеджерів, юристів, слідчих, лікарів, політиків, бізнесменів;
- тест Дж. Равена дозволяє за допомогою прогресивних матриць не тільки оцінити сам інтелект, а й дає можливість скласти уявлення про здатність співробітника до систематизованої, планомірної, методичної інтелектуальної діяльності.

Таким чином, оцінка кандидата на майбутню посаду за допомогою психодіагностики дає можливість глибше зрозуміти його особистість, розкрити потенційні здібності та попередити велику кількість проблем, що виникають в бізнес-організації.

Література

1. Барлас Т. В. Психодіагностика в практической психологии: проблемы и перспективы. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2001. № 1-2. [Электрон. ресурс]. URL: <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20011201>.

2. Райгородський Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. 672 с.

Воронкевич Оксана

м. Тернопіль

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ МЕТОДІВ ДІАГНОСТИКИ БУЛІНГУ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

В останні роки істотно зріс науковий інтерес до такої проблеми як шкільне цькування або булінг. Ніхто не знає скільки пов'язаних із цькуванням негативних емоцій щодня відчують діти. Особливо, якщо врахувати, що сьогодні соціальна дезадаптація під впливом підвищеної агресивності набуває глобального масштабу. Серед її наслідків – порушення психічного, інтелектуального, особистісного та духовного розвитку та, як результат, різні форми поведінкових розладів. Водночас, як свідчить психологічна практика, існують труднощі у пошуку ефективного психодіагностичного інструментарію для дослідження особливостей учасників шкільного насильства. Як відомо, булінг – складне соціально-психологічне явище, в якому є жертви, переслідувачі, спостерігачі, взаємодія між ними, а також позиція вчителів і адміністрації школи, в якій це відбувається.

Ми у своєму дисертаційному дослідженні «Психологічна профілактика шкільного насильства в початкових класах» [2] описали комплекс психодіагностичних методів та методик, який рекомендуємо як достатній інструментарій для виявлення булінгу (цькування) та планування заходів із протидії та попередження даного феномену в початковій школі. Цей комплекс діагностичних методів можна за потреби розширювати, але важливо обирати ті методи та методики, які є найбільш надійними та необхідними.

Психодіагностика цькування розпочинається із спостереження та виявлення ознак, які можуть свідчити про наявність булінгу щодо дитини або. коли дитина є кривдником. Зазвичай, булери – це діти, які мають статус

ізолюваних чи знехтуваних у групі, впевнені й задоволені собою, з неадекватно завищеною самооцінкою, готові до агресивних дій щодо іншого і щодо себе, енергійні та намагаються верховодити над оточуючими, імпульсивні, легко сердяться, часто перебувають у напруженні або мають пригнічений стан, не дотримуються норм і правил поведінки. Потенційні жертви мають високий рівень тривожності, низьку самооцінку, середній та високий рівні самоконтролю, є чутливими, стриманими, комунікабельними, з низьким рівнем схильності до агресивної поведінки. Спостерігачі мають середній рівень тривожності, адекватну самооцінку, невелику схильність до агресії, за статусом у групі є лідерами і такими учнями, яким однолітки надають перевагу.

Для молодшого шкільного віку характерна яскравість і безпосередність сприйняття, легкість входження в образи. Провідним видом діяльності є навчальна, проте діти цього віку легко залучаються до ігрової, самостійно організовуються у групову гру, продовжують ігри з предметами, іграшками. Діти діють за ігровими правилами (так, у випадку рольових ігор – за логікою ролі, яка розігрується, в імітаційно-моделюючих іграх разом із рольовою позицією діють «правила» імітованої реальності). Ігрова ситуація трансформує й позицію вчителів, які балансують між ролями організатора, помічника й учасника.

Вважаємо, що ігрові методи ефективні під час діагностики шкільного насильства, оскільки гра по своїй природі дуже близька до реальних життєвих ситуацій, а іноді й невіддільна від них. Завдяки дихотомії – вигаданій проблемі і реальним зусиллям для її вирішення, гра дозволяє моделювати соціокультурний контекст, програвати різні варіанти поведінки, коригувати і потім знову програвати. Те, що в житті важко або зовсім неможливо виправити, у грі можна програвати знову і знову, виробляючи стратегії, необхідні для уникнення даної ситуації.

Гра орієнтована на групову активність, що цілком відповідає запитам сучасної методики. Вона також легко трансформується в різні форми індивідуальної активності, даючи можливість кожному учню спробувати себе в тій чи іншій ролі і проявити індивідуальні особливості. Завдяки знаковій

природі, гра надає практично необмежену можливість для створення вигаданих ситуацій, проблем, казусів, конфліктів. В умовах гри, як правило, зникає відчуття невпевненості або побоювання, оскільки мотиваційні процеси визначаються пріоритетними та змушують виконувати відповідні дії. У цих умовах дитина не боїться зробити помилки у висловлюваннях. Також у грі всі рівні. Вона під силу навіть слабким чи ізольованим. Відчуття рівності, атмосфера радості, відчуття посилюючих завдань – все це позитивно впливає на подальше життя у класі.

Ігри типу «Хто я?», «Моє місце у світі?», «Хто навколо мене?», «Яким я здаюся іншим людям?» не вимагають спеціальної підготовки й місця, легкі за умови участі у них (наприклад, ігри, у яких за вільними асоціаціями вгадується людина, яку загадали, у яких треба зобразити когось із присутніх – за допомогою пантоміми або словесно – і вгадати кого зображали тощо) [1]. Ці ігри, за умови їх грамотної організації, дають можливість з'ясувати уявлення дітей один про одного, про ідеального однолітка, про згуртованість дитячого колективу тощо. Щоб досягти мети гри особливою і необхідною умовою для проведення цих ігор є участь педагога та іншого дорослого (практичного психолога, соціального педагога), краще на правах гравця, який зможе вчасно відкоригувати спілкування, зняти зайву напруженість, емоційність – інакше можливі образи та конфлікти. Іноді дорослий може перевести гру в жартівливу форму, щоб запобігти небажаним ситуаціям. Дітям молодшого шкільного віку складно це зробити самостійно у випадку, якщо виникатиме напружена або конфліктна ситуація.

Використовуючи ігрові методи для діагностики булінгу у початкових класах, слід пам'ятати про заключні ретроспективні обговорення, у яких діти спільно аналізують хід і результати гри, співвідношення ігрової моделі й реальності, а також хід ігрової взаємодії.

Література

1. Ігрові технології як інструмент профілактичної роботи спеціалістів психологічної служби закладів освіти : навч.-метод. посіб. / автор-упорядник Т. В. Войцях. Черкаси : Черкаський ОІПОП, 2014. 92 с.

2. Юрчик О. М. Психологічна профілактика шкільного насильства в початкових класах : дис. на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук : 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2016. 335 с.

Галушко Любов
м. Кропивницький

МОТИВАЦІЙНО- СМИСЛОВІ АСПЕКТИ ГЛИБИННОГО ПІЗНАННЯ ПСИХІКИ В ЇЇ ЦІЛІСНОСТІ

Метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), розроблений академіком НАПН України Т. С. Яценко, ґрунтується на методологічних засадах психодинамічної парадигми. Процес глибинного пізнання методом АСПП є цілісною системою і функціонує за законом позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки суб'єкта на більш високому рівні її розвитку. У глибинно-психодинамічному процесі психолог працює зі сферою передсвідомого, що базується на витіснених потребах, енергію яких зумовлює мотив.

Категорія «мотив» (англ. – incentive) тлумачиться як «матеріальний або ідеальний – предмет, який спонукає і спрямовує на себе діяльність людини заради чого вона відбувається» [2, с. 371]. Цей стан вияву «до активності» виникає навіть поза свідомою волею людини. Глибинне пізнання зосереджується на об'єктивуванні непрямих форм актуалізації внутрішніх, латентних мотивів. Латентні чинники зумовлюють активність суб'єкта. Онтогенетично та філогенетично задані енергетичні передумови мотивації мають архаїчне походження. Провідні архаїчно-мотиваційні чинники, зокрема, едіпальні залежності [1, с. 10], стимулюють спонтанну активність поза контролем свідомості, пізнати яку можливо контекстно (опосередковано) в діалогічно-аналітичному процесі.

Важливим аспектом групового процесу АСПП є психокорекційний діалог, який окреслює невід'ємність та, одночасно, незлиттєвість позицій «психолог-

респондент» і забезпечує діагностико-корекційний зв'язок між ними [1, с. 13; 3]. Діагностична прицільність запитань психолога активую енергетичний імпульс спонтанної діяльності респондента. Спонтанна активність людини об'єктивується внутрішнім спонуканням, завданнями яких є здатність заявити про себе та можливість зберегти невидимим смисл існуючої активності. Така заданість поведінки є невід'ємною передумовою відтермінованого й опосередкованого результату інтерпретаційного узагальнення поведінкового матеріалу в його сукупності. У праці «Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми» Т. С. Яценко наголошувала, що «...процес глибинного пізнання спирається на професійне мистецтво психолога в його можливостях декодування «інформаційних еквівалентів» суб'єкта через прочитування смислів напрацьованого матеріалу. Останні стимулюються латентними мотивами, що недоступні адекватній вербалізації» [1, с. 15]. Вербальні та невербальні форми самопрезентації суб'єкта незалежні від інформаційних еквівалентів, оскільки набувають індивідуального смислового значення у процесі психоаналітичного діалогу та використання допоміжних, опредметнених засобів. Матеріал респондента – носій смислів, що узгоджені із інформаційними еквівалентами. Конкретизація смислових параметрів глибинного пізнання можлива лише за умов наявності поздовжнього аналізу, зміст якого полягає у здатності психолога прочитувати **смысл** відповідей респондента та його майстерності врахувати пріоритетність мотиваційно-енергетичних детермінант психіки суб'єкта. Така позиція визначає спонтанну активність респондента у психокорекційному процесі.

Отже, активне соціально-психологічне пізнання можна назвати мотиваційно-глибинним процесом, який сприяє розширенню інформованості Я, що зміцнює адекватність самоусвідомлення людини і сприяє усвідомленню її цілісності.

Література

1. Яценко Т.С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми: монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 283 с.

2. Большой психологический словарь. Москва, 2008. 809 с.
3. Яценко Т, Бондар В., Галушко Л., Камінська А., Педченко О. Психоаналіз репродукцій художніх творів у підготовці психологів: Навчальний посібник. Дніпро-Київ : Інновація, 2018. – 300 с.

Гіряк Андрій, Вовк Марта

м. Тернопіль

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО

Я-концепція виникає на основі взаємодії дитини із соціумом, визначає актуальну систему її самосприйняття та задає морально-етичні межі реальної поведінки. Вона, як центральне новоутворення онтогенетичного розвитку, характеризує не тільки особливості самобачення, а й потенційного діяння, вчинкового проживання і творення найближчого соціуму та власного Я. Особливо важливими для психосоціального розвитку індивіда є контакти із референтними особами (мама, тато, дідусь, бабуся, сестра чи брат), які найбільш значуще впливають на уявлення дитини про саму себе. Відтак Я-концепція виникає у процесі соціальної взаємодії як: а) унікальний результат її психологічного розвитку; б) відносно стійке й водночас піддатливе внутрішнім змінам і трансформаціям психічне новоутворення; в) внутрішній чинник саморозвитку її як особистості. На перший погляд відначальна детермінованість Я-концепції зовнішніми впливами на особистість видається очевидною. Однак у процесі соціального зростання концептуальне Я не просто відіграє самостійну роль у внутрішньому світі кожного індивіда, воно ще й підпорядковує численні психоструктури мотиваційної, когнітивної, вольової і духовної сфер особистості й завдяки цьому стає своєрідною візитівкою того, якою насправді є людина не тільки у власному просторі світобачення, а й у соціальному просторі самоототожнення, самоствердження, самореалізації [3, с. 183, 189; 2].

Позитивно-гармонійна Я-концепція – це складна динамічна система уявлень людини про себе як про суб'єкта, особистість, індивідуальність та універсума діяльності у взаємозв'язку і взаємодоповненні її когнітивного (Я-образ), емоційно-оцінкового (Я-ставлення), вчинково-креативного (Я-вчинок) і спонтанно-духовного (Я-духовне) компонентів у структурі інноваційного соціально-психологічного клімату [3, с. 188].

Структура позитивно-гармонійної Я-концепції (за О.Є. Гуменюк):

- 1) когнітивна складова суб'єкта: Я-образ (Я-реальне, Я-інформаційне, Я-свідоме, Я-ідеальне);
- 2) емоційно-оцінкова складова особистості: Я-ставлення (Я-реальне, Я-нормативно-рефлексивне, Я-підсвідоме, Я-ідеальне);
- 3) вчинково-креативна складова індивідуальності: Я-вчинок (Я-реальне, Я-ціннісно-рефлексивне; Я-надсвідоме; Я-ідеальне);
- 4) спонтанно-духовна складова універсума: Я-духовне (Я-реальне, Я-несвідоме, Я-ідеальне, Я-духовне) [3, с. 193].

Становлення професійної Я-концепції є складним і тривалим процесом. На базі Я-ідеального відбувається становлення ідеалізованого образу «Я-професіонал». Завдяки Я-реальному відбуваються рефлексія професійних умінь, якостей та формується реальний образ «Я-професіонал». Тут також виникає оцінка зазначеного образу відповідно до його ідеального прототипу «Я-професіонал» та професійного самовдосконалення. Водночас Я-дзеркальне потрібне для рефлексії ставлення до особистості інших професіоналів. Нерідко професійна самооцінка особистості залежить від оцінки інших колег, а відтак виникає прагнення виправдати очікування референтних осіб.

Я-концепція є багатовекторним когнітивним та емоційно-ціннісним ставленням до себе, сформованим на підставі результатів самоосмислення, самоаналізу й самооцінки. Вона є своєрідним смисловим центром, котрий, концентруючи процес і мету розвитку особистості, скеровує їх до індивідуальної репрезентації світу. Відтак Я-концепція є найскладнішим внутрішнім явищем і центральною ланкою професійної самосвідомості студентів, важливим

чинником організації психіки загалом, який не лише здійснює регулятивну функцію, а й визначає особливості інтерпретації соціального досвіду. Це, зі свого боку, слугує своєрідним джерелом соціальних очікувань та забезпечує збереження ціннісних орієнтацій, зокрема, самооцінки та самоповаги, а також вказує на внутрішню готовність особистості до гуманної поведінки, продуктивної діяльності та адекватного діалогічного спілкування і, навіть, благородних вчинків. Я-концепція постає сутнісним осередком розвитку студентів і характеризує не лише систему самосприйняття, а й конститує потенційне творення власного «Я» [1].

Процес формування професійної Я-концепції особистості студентів ЗВО є ефективним, якщо усвідомлені його шляхи і засоби з обох сторін, як викладачами, так і студентами. Саме усвідомлення суті майбутньої професійної діяльності та її особливостей під час навчання спричинює зміни в уявленні щодо себе самого як потенційного суб'єкта такої діяльності. Важлива умова для гармонізації Я-концепції особистості студентів – формування позитивних установок щодо власної поведінки. Адже свідоме чи напівсвідоме сприймання людиною себе як самодостатньої особистості сприяє самоповазі, а також вибору соціально схвалюваної поведінки, і гармонізує ставлення до самої себе та оточуючих. Самоприйняття, адекватний Я-образ та наявність загальної позитивної установки є необхідними умовами конструктивних змін, реалізації внутрішнього потенціалу та саморозвитку особистості студента.

Література

1. Гірняк А. Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
2. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як про предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
3. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: *Навчальний посібник*. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Мотивація як важливий психічний феномен, що належить до регулятивної сфери особистості, розглядалась представниками різних наукових підходів і напрямків психології. Проблематиці мотивів і мотивації присвячені дослідження низки вітчизняних і зарубіжних науковців (В. Асєєва і Дж. Аткинсона, В. Вілюнаса і Є. Ільїна, В. Ковальова і О. Леонтєєва, Д. Мак-Клелланда і Д. Узнадзе, а також Х. Хекхаузена та ін.). Саме у контексті мотиваційної сфери досліджувались внутрішні джерела активності особистості, природа мотиву і мотивації, різновиди мотиваційних утворень і онтогенетичні аспекти мотиваційної сфери людини. Також вивчалася мотивація у теоріях спілкування, зокрема мотиви просоціальної і девіантної поведінки людини, у тому числі, мотивація учбової, професійної і освітньо-професійної діяльності людини.

Мотиваційна сфера особистості розглядається як сукупність мотиваційних утворень: диспозицій (мотивів) та потреб, цілей та атитюдів, поведінкових патернів та інтересів. Мотиваційна сфера є ядром особистості, що закладається у ранньому віці і розвивається впродовж життя. Вона стає складним структурним утворенням, а рівень її розвитку залежить від застосовуваних способів, умов та засобів соціалізації. Досягається це через діалогічність та усвідомлення власного сенсу, а також сенсу діяльності та предметно-рефлексивного ставлення. Такі якісні особливості розвитку мотиваційної сфери особистості зумовлюються ідентифікацією образу «Я», образу майбутньої професійної діяльності, а також самооцінки та рефлексії [1; 5, с. 232].

Ефективне навчання для студентів має набувати особистісного сенсу, що поєднує розум, почуття та волю і виявляється через спрямування активності на життєве самовизначення, а також професійне самоствердження. Воно також

спрямовується на оволодіння професією та розвиток особистих можливостей. Отож на процес успіху у навчанні студентів впливає ціла низка чинників, серед яких чільне місце посідають мотиви, що спонукають до навчання, особистісна установка як психологічне налаштування та готовність до діяльності, особисті пізнавальні потреби та інтереси, а також цілеспрямованість та інші вольові риси студента [3, с. 102-105].

Мотивація впливає не лише на поведінкові особливості, а й на те, як динамічна характеристика позначається на структурі особистості загалом. Вона також визначає загальну спрямованість і прагнення людини, зокрема, її життєвий шлях та професійну діяльність (у т.ч. педагогічну), яка стає сферою застосування знань про мотивацію. Базова цінність професійної мотивації пов'язана із формуванням фахової самооцінки та рівня фахових домагань [2].

Під професійною мотивацією розуміють сукупність чинників та процесів, які відображаються у свідомості, а також спонукають та спрямовують особистість на вивчення майбутньої професійної діяльності. Під мотивами професійної діяльності ми розуміємо усвідомлення особистістю актуальних потреб людини (наприклад, отримання вищої освіти та саморозвитку, самопізнання та професійного становлення, зокрема, підвищення соціального статусу). Вони реалізуються завдяки виконання навчальних завдань та спонукають індивіда до оволодіння майбутньою професійною діяльністю.

Задля емпіричного дослідження зазначеного психологічного феномену застосовується діагностичний комплекс, що охоплює наступні методики: «Інтегральна задоволеність результатами від діяльності за професією» (А. Батаршев), «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації А. Реана) і «Діагностика соціально психологічних установок особистості в мотиваційно–потребовій сфері» (О. Потьомкіна). Подані методики враховують рівень домагань, життєві уявлення та соціальну ситуацію розвитку студента [4].

Нами з'ясовано, що психологічним чинником, котрий найбільше впливає на рівень розвитку мотивації у майбутніх спеціалістів із спеціальності «Психологія», є задоволеність майбутньою працею, цінності професійної

діяльності і соціально–психологічні установки особистості. Високий рівень розвитку мотивації студентів пов'язаний саме із можливістю самовдосконалення, перспективами кар'єрного зростання і матеріального забезпечення. Водночас навчанню студентів допомагає мотивація самоствердження, а також бажання продемонструвати особисті реальні та потенційні досягнення. А пізнавальний інтерес, знання та процес опанування ними стають рушійною силою розвитку когнітивної сфери та важливим чинником виховання різнобічно розвиненої особистості майбутнього фахівця.

Література

1. Альохіна Н. В. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. К., 2010. С. 7-14.*
2. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.
3. Гірняк А. Н., Біскуп В. С. Реформування системи вищої освіти в Україні: новітні виклики та перспективи. *Теорія і практика управління соціальними системами.* 2016. № 3. С. 99-109.
4. Гірняк А. Н. Експериментальне дослідження ефективності модульно-розвивального підручника у процесі навчального заняття. *Психологія і суспільство.* 2007. №2. С. 69–84.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 509 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ГУМАНІТАРІЇВ

У сучасних умовах життєдіяльність людини пов'язана із максимальними навантаженнями, гострим суперництвом, напруженою боротьбою, постійними переживаннями щодо досягнення успіху або подолання невдач та іншими аспектами, що складають семантичне ядро поняття «стрес». Безперервні змінні умови у соціальному середовищі спричинюють необхідність формування таких рис особистості, що забезпечують стійкість її психіки до дії інтенсивних внутрішніх і зовнішніх подразників. Деструктивний вплив різних за інтенсивністю стресогенних чинників нерідко пов'язаний із професійною діяльністю і часто зумовлює стійкі негативні наслідки для здоров'я фахівців [5].

Високий рівень стресостійкості забезпечує ефективне виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, а також сприяє збереженню працездатності та здоров'я особистості. Саме наслідки психотравмуючих подій спричинюють негативні зміни у конативній, емоційній та когнітивній сферах особистості [4]. Власне психотравмувальні ситуації зумовлюють дезадаптивну поведінку, а також психосоматичні і нервово-психічні розлади.

Наслідки психогенних травм студентів-гуманітаріїв значно погіршують такі особистісні характеристики: нейротизм, підвищена агресивність, хронічна тривожність, схильність до мотиваційних конфліктів і конфліктів інтимно-особистісного характеру тощо. Особливу «групу ризику» складають люди, які поєднують у собі підвищену сенситивність, тривожність та імпульсивність. Також значний вплив на особливості реакцій, що демонструє людина в умовах емоційного стресу, має структура її самооцінки. Вважається, що люди зі значно заниженою самооцінкою, зазвичай, частіше виявляють ознаки тривожності (як на суб'єктивному, так і на об'єктивному рівні), ніж люди, які мають адекватну самооцінку. Дослідження стану вегетативної нервової системи студентів у стані

екзаменаційного стресу показало, що найбільш виражена активація симпатичної нервової системи відзначалася у високотривожних осіб, а також в осіб, які мають низькі показники самооцінки. Відтак позитивна самооцінка та пов'язана із цим впевненість в успіху призводять до зниження активності симпатичної системи порівняно з особами, які мають занижену самооцінку. У той же час «негативна самооцінка» в осіб з тенденцією до самозвинувачення, навпаки, підсилює стрес, який спричинює ще більшу невпевненість щодо особистих здібностей та можливостей [1].

Вітчизняні дослідники [1; 2; 3] виокремлюють три основні фази формовияву стресу у студентів-гуманітаріїв, а саме:

I. Напруження – характеризується переживаннями психотравмуючої ситуації та незадоволенням собою, а також відчуттям загнаності у клітку і тривогою чи депресією.

II. Резистенція, що охоплює такі симптоми: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-етична дезорієнтація, дезадаптація, збіднення емоцій та редукція професійних обов'язків.

III. Виснаження – характеризується емоційним дефіцитом та відчуженістю, зокрема, особистісною (деперсоналізацією), а також психосоматичними та психовегетативними розладами.

Стресостійкість студентів-гуманітаріїв постає як складна інтегральна властивість особистості, що пов'язана з системою елементів, презентованих низкою інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних рис, котрі дають змогу індивіду переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування. Головну роль при цьому відіграють не знання, а гнучкість, яка дозволяє вчасно змінюватися й тим самим нормалізувати поведінку. Структурно–функціональна організація стресостійкості у студентському віці репрезентується у вигляді динамічної, інтегральної, цілісної системи і внутрішньо–диференційованої структури. Остання, своєю чергою, диференціюється на три різновиди: особистісну, поведінкову і соціальну. Відтак стресостійкість формується на базі

багаторазового повторення процесів зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Таке зіткнення охоплює оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності особистості у стресогенних умовах, подолання стресової ситуації чи пристосування до неї, а також вплив на особистість різних травматичних подій.

Рівень стресостійкості детермінований не тільки індивідуально–психологічними особливостями, а й соціальними та типологічними характеристиками і стратегіями подолання стресової ситуації. З'ясовано, що профіль стресостійких осіб характеризується високим рівнем урівноваженості, емоційною стійкістю, самоактуалізованістю та високою соціальною активністю, емоційно–вольовим самоконтролем, а також низьким рівнем стресочутливості та невисокою особистісною тривожністю. Стресостійкі особи мають високий рівень активності й просоціальності, відрізняються пошуком соціальних контактів і соціальної підтримки. Формування високого рівня стресостійкості у студентів гуманітарного профілю відбувається у динаміці професійного становлення та активно зростає разом із підвищенням рівня професійної компетентності майбутнього фахівця. Натомість для профілю нестійких до стресу осіб притаманні зворотні закономірності та зовсім інші поведінкові стратегії додання стресової ситуації.

Література

1. Алексеев А.В. Как защитит себя от стресса : пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 160 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие учения и современное состояние проблемы. Москва : РАН, 1995. 320 с.
3. Возрастная психология : Детство, отрочество, юность : *хрестоматия* / сост. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. Москва : Академия, 2001. 624 с.
4. Гірняк А. Н., Васильків О. В. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 79–90.
5. Гірняк А.Н. Психоекологічний потенціал розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2003. № 4. С. 128-136.

ПАРАДОКС САМОРОЗКРИТТЯ ОСОБИСТОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ

Сучасних дослідників все більше захоплює вирішення питання про те, як проявляються особистісні риси, характерні для людини у віртуальному просторі. При аналізі проблеми дослідники з самого початку постулювали, що у віртуальному просторі суттєво змінюється психічна феноменологія, тож поведінка особистості розгортається та структурується по-іншому, ніж у просторі реального спілкування та реальної спільної діяльності.

Мета проведеного нами дослідження полягала в оцінці поведінки та особливостей інтернет комунікації групи ІТ фахівців на основі моделі Великої п'ятірки. Досліджувана вибірка складалася із фахівців ІТ, які спілкувалися між собою тривалий час у соціальній мережі та тематичних зустрічах, що не були визначені повністю їхньою професійною діяльністю, а стосувалися широкого кола різноманітних пізнавальних інтересів та уподобань.

У тлумаченні особистості ми виходимо з базових положень концепції рис і визначаємо особистість як динамічну та структуровану організацію характеристик, що відрізняють особу та зумовлюють усталені (габітуальні) патерни пізнання, мотивації, емоцій та поведінки в різних ситуаціях. У моделі Великої п'ятірки особистість розкривається за допомогою основних рис: *відкритість до досвіду, добросовісність, екстраверсія, доброзичливість, нейротизм*. Наші роздуми та планування дослідження спрямовані на вивчення взаємозв'язку між цими п'ятьма особистісними вимірами і поведінкою під час спілкування в соціальних мережах та під час тематичних інтернет зустрічей у порівнянні із проявами окреслених рис у реальному спілкуванні.

Гіпотеза полягає у твердженні, що риси Великої п'ятірки можуть пояснювати індивідуальні відмінності в онлайн-поведінці, а саме: динамічні та змістовні аспекти спілкування та саморозкриття.

Із самого початку формування напрямів дослідження поведінки у віртуальному просторі авторитетні дослідники (Джон Сулер, 2004), аналізуючи поведінку та спілкування, постулювали та активно просували положення про те, що поведінка особистості у віртуальному просторі спілкування буде певною мірою зміненою в порівнянні із звичними проявами та експресією у бік негативної емоційності, розгальмованості, задоволення деструктивних потреб (*online disinhibition effect*) [1].

Поведінку в розвитку міжособистісних стосунків та процеси саморозкриття особистості, на нашу думку, можна пояснити, використовуючи «модель соціального проникнення» (Ірвін Олтмен, Делмас Тейлор, 1973). Згідно з цією моделлю, на початкових етапах взаємодії з будь-ким ми обмінюємося поверхневою інформацією і відносно обмеженою кількістю тем. Поступово, у міру розвитку стосунків, кількість обговорюваних тем збільшується, учасники розкривають все більше особистої інформації, а потім можуть переходити до спілкування на особисто значущі теми, досягаючи більш повного саморозкриття. Варто зазначити, що у віртуальному просторі високий ступінь саморозкриття є практично необхідною передумовою для ефективного спілкування та онлайн-взаємодії. Учасники, що беруть участь в онлайн-контактах, мають спілкуватися на значущі теми та перейти до значного саморозкриття вже від самого початку. Напевне, в реальному спілкуванні учасники могли б триматися в орієнтувальній фазі спілкування довше та торкатися поверхових тем (як варіант — розмови про погоду). У віртуальному просторі нормативним, навіть *імперативно нормативним, є саморозкриття інтенсивного характеру*. Для віртуального спілкування є нормативною поведінкою обговорення особистих проблеми, успіхів та невдач зі своїми онлайн-партнерами спочатку онлайн-спілкування та, навіть, обмін особистими таємницями.

Отримані нами в дослідженні результати засвідчують наступне. Властивості особистості, відповідні моделі Великої п'ятірки (*відкритість до досвіду, добросовісність, екстраверсія, доброзичливість та нейротизм*) впливають на поведінку, саморозкриття та комунікативний досвід, моделюють

відповідні поведінкові прояви. Однак дії контактерів виявилися парадоксальними: учасники з високим нейротизмом проявляють більш високу емоційну стабільність у віртуальному просторі, ніж в офлайновому світі. Це пояснюється тим, що стриманість та обережність досліджуваних із високим нейротизмом у віртуальному спілкуванні відповідає тим самим фазам саморозкриття, які є характерними для реального спілкування. Досліджувані з високим нейротизмом стабільно проявляли вищу емоційну стабільність саме у віртуальному просторі.

Як відомо, у віртуальному просторі діють чинники, які можуть викликати так званий ефект розгальмування (Джон Сулер, 2004) [1]. Проте учасники нашого дослідження демонстрували значно вищу емоційну стабільність у віртуальному просторі, ніж можна було очікувати відповідно до виявленого рівня нейротизму за допомогою опитувальника Великої п'ятірки. Отриманий результат може свідчити про позитивний вплив віртуального спілкування на людей, які демонструють високий рівень нейротизму в реальному спілкуванні.

Можна припустити, що особи, охоплені дослідженням, відзначаються розвинутими навичками у використанні технологій і для цієї групи користувачів нема різниці між віртуальним та реальним спілкуванням. Можливо, досліджувані раніше ефекти розгальмування, саморозкриття та ненормативності характерні були для перших поколінь Інтернет користувачів. Тож фіксована феноменологічна різниця в спілкуванні між світами (віртуальним та реальним) може розглядатися як «застаріла» феноменологія, що зустрічатиметься все рідше, особливо у групах компетентних користувачів із широкими пізнавальними інтересами та устремліннями.

Отримані нами результати стосуються взаємозв'язку між особистістю і поведінкою в соціальних мережах та свідчать, що спілкування в реальному світі та віртуальному просторі, хоч і демонструє певний розрив, однак поведінка особистості є достатньо узгодженою. Використання технологій стало невід'ємною частиною сучасного життя. Інтернет-простір вже не нагадує

паралельний світ, а є продовженням реального світу. Тож саморозкриття особистості відбувається так, як і в реальному контексті.

Література

1. Suler John. The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*. 2004. Т. 7, № 3. С. 321—326.

Готич Вікторія

м. Івано-Франківськ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства (безробіття, злочинність, наркоманія тощо), вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробовувань.

Актуальність проблеми «життєвої кризи» можна мотивувати тим, що незважаючи на певну вивченість даної проблеми, все ж таки на теперішній час відсутнє єдине визначення життєвої кризи та процесу її психологічного подолання, вивчаються, в основному, лише окремі аспекти даної проблеми, що не дає цілісної картини цього складного психологічного явища, зокрема у період ранньої дорослості. Теоретико-методологічну основу даного дослідження складають праці Т.М. Титаренко, М. Мід, Ф. Е. Василюка, С. Розенцвейга, Е.А. Варбана та ін.

Мета повідомлення – визначити способи подолання кризи ранньої дорослості.

Життєва криза - це переломний момент у житті людини, «рубіж» між старим і новим досвідом, якісний перехід з одного стану в інший. Вона як і будь-яка зміна, має два види детермінації: внутрішня, обумовлена поступовими внутрішніми змінами, які спонукають до якісного стрибка та зовнішня, обумовлена обставинами життя, складнощами міжособистісних взаємин.

У кризовій ситуації всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все якось надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, які змінилися. Соціальні умови справляють безпосередній вплив на характер вікової кризи. М. Мід вважає, що економічно розвинуте суспільство створює цілу низку умов, які провокують вікові кризи, утруднюють соціалізацію. Це і швидкий темп соціальних змін, і суперечності між родиною та суспільством, і відсутність необхідної системи ініціацій. Зовнішні умови, що провокують кризу, мають знайти підготовлений ґрунт. Відомо, що криза розвитку, будучи *нормативною* або *прогресивною*, ніколи не виникає без напруженості, тривоги, депресивних симптомів. Тимчасово ці неприємні емоційні показники кризового стану посилюються - таку кризу, посиляючись на дослідження Е. Еріксона, називають також *нормативною*, тобто такою, що існує у межах норми.

Відповідно у кризовій психології виділяють два способи подолання складних життєвих ситуацій: конструктивний та деструктивний. З метою визначення, яким буде вихід із кризи, ми проаналізували кризову ситуацію за схемою: 1) зміст кризи, тобто приналежність кризи до певного виду: криза втрати, вікова криза, біографічна криза, втрата смисложиттєвих цінностей тощо; 2) ставлення до кризи – спрямованість на розв'язання кризи, відсутність мотивації на самодопомогу і підтримку ззовні; 3) тривалість або час розвитку кризи.

Розвиток людини розглядається як циклічний рух у межах проблеми. Виникають ускладнення проблеми, що призводить до дезорганізації колишніх способів діяльності, з'являється напруга, йде перевірка старих способів вирішення проблеми. Якщо ці способи виявляються неефективними – напруга

посилюється, потім іде усвідомлення проблеми, залучення зовнішніх і внутрішніх ресурсів, і як результат – переформулювання проблеми і творчий вихід із ситуації (конструктивний вихід), неможливість вирішення ситуації доступними засобами і подальша дезорганізація системи, відхід від вирішення проблеми (деструктивний вихід).

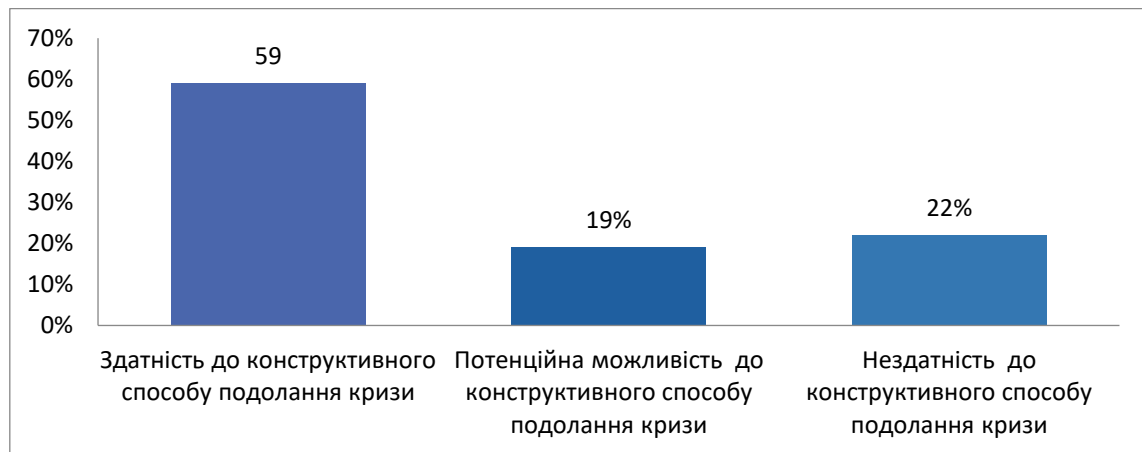


Рис.1. Кластери способів подолання кризи ранньої дорослості.

За результатами дослідження респондентів і методу кластерного аналізу, виокремлено три кластери способів подолання кризи ранньої дорослості (рис 1):

1) конструктивний спосіб. Людина аналізує проблему, що виникла, планує шляхи її вирішення. Цей стиль передбачає самостійне вирішення проблеми людиною, або ж, в разі потреби, сторонню допомогу. Даний стиль базується на організації самоаналізу, який здійснюється через внутрішню роботу особистості, спрямовану на осмислення себе, своєї поведінки, власних дій і станів, самопізнання власного духовного світу, самоаналіз практичного життєвого досвіду, подій;

2) неконструктивний спосіб. Це емоційне реагування на ситуацію, яке, однак, рідко веде до конкретних дій, які могли б вирішити складну життєву ситуацію. Людина з таким стилем намагається не думати про проблему, відволікається розвагами, алкоголем, у гіршому випадку – наркотиками, або ж «заїдає» свої проблеми.

3) потенційна можливість до конструктивного способу. Для того, щоб перейти із потенційної можливості використання рефлексивного способу до

наявного потрібно розвивати моральну сферу, щоб когнітивна, емоційно-ціннісна, поведінкова шкали працювали узгоджено; розширювати сфери власного «Я», набуваючи нових соціальних ролей, розвивати якості впевненості, наполегливості, відповідальності, не очікуючи вирішення власних проблем іншими.

Зі сказано вище робимо висновок: на спосіб подолання кризи ранньої дорослості впливає низка чинників (спосіб виховання, стосунки із рідними та оточуючими, минулий досвід, співвідношення позитивних та негативних подій протягом життя, спосіб сприйняття та реагування на події, індивідуально-психологічні особливості, соціальний стан тощо). У зв'язку із цим респондентам нашого дослідження властиві такі способи подолання кризи: конструктивний спосіб - людина аналізує проблему, що виникла, планує шляхи її вирішення, деструктивний спосіб - девіантна поведінка, асоціальна поведінка, нервово-психічні розлади, психосоматичні розлади, алкоголізм, наркоманія, суїцидальні наміри та дії, потенційний спосіб - для того, щоб перейти із потенційної можливості використання рефлексивного способу до наявного потрібно: розвивати моральну сферу, щоб когнітивна, емоційно-ціннісна, поведінкова шкали працювали узгоджено, розширювати сфери власного «Я», набуваючи нових соціальних ролей, розвивати якості впевненості, наполегливості, відповідальності, не очікуючи вирішення власних проблем іншими, неконструктивний спосіб - це емоційне реагування на ситуацію, яке, однак, рідко веде до конкретних дій, які могли б вирішити складну життєву ситуацію.

Подальша робота в цьому напрямку має бути орієнтована на вивчення особливостей процесу переживання та подолання життєвих криз в ранній дорослості. Крім цього, актуальною є розробка конкретних методичних прийомів та психодіагностичних процедур, які дозволять вивчити механізми усвідомлення й вибору певних стратегій подолання життєвої кризи юності.

Література

1. Варбан Є. О. Життєва криза: особливості подолання і шляхи дослідження. *Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи*

досліджень: збірник доповідей наукової конференції, (м. Київ, 23–25 березня 1998 р.). Київ: ун-т ім. Т. Шевченка; упоряд, 1999. С. 18–22 .

2. Варбан Е. А. Жизненный кризис : попытка определения. Журнал практикующего психолога, 1997. Вып. 3. 153-161 с.

3. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12 Психологічні науки, 2007. Вип. 17. С. 177-182.

4. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. № 5. С. 104-114.

5. Життєві кризи з позицій рольової теорії URL:<https://bookster.com.ua/zhyttievi-kryzy-z-pozytsii-rolovoi-teorii/>

6. Титаренко Т.М. Особистісні кризи студентського віку. *Зб. наук. статей* / ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. 110 с. .

7. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. *Психологія життєвої кризи* / ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. С. 8-68.

8. Шамне А.В., Данюк М.А., Мовчан О.В. Вікові особливості становлення компонентів самоактуалізації у період підліткового та юнацького віку. *Актуальні проблеми психології у закладах освіти : зб. наук. праць*. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2012. С. 72-78.

Гоян Ігор, Будз Володимир
м. Івано-Франківськ, м. Львів

СИНЕРГІЙНО-ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ОСОБИСТОСТІ

Із методологічного погляду особистість, на нашу думку, слід розглядати у *холістичному* сенсі – як тілесну та духовну цілісність, яка перебуває у синергії її складових частин. У такому сенсі дійсно людина формується як синергійна єдність її розмаїтих основ. Зокрема, таким важливим елементом формування

людини є емоції, які, належачи до психічної сфери, є підґрунтям для формування антропогенезу, соціогенезу та ноогенезу [3, с. 75]. Водночас, якщо ми приймаємо положення про те, що особистість має холистичний вимір, то в ній немає якогось визначального чинника, а всі ці чинники перебувають у єдності.

Таку синергійну єдність особистості можна зазвичай простежувати на феноменологічному рівні. У цьому сенсі можна констатувати також структурну єдність інтенціональності [2], яка вказує на єдність всіх вимірів психіки та свідомості, які синергійно взаємодоповнюються.

Власне, на наш погляд, психіку, свідомість та розум особистості, а також всі феноменологічні результати, які особистість продукує, можна аналізувати з точки зору їх синергійності, бо, наприклад, смисли, цінності, емоції, воля, думки, почуття існують в єдності та взаємодоповнюються, створюючи підґрунтя для феноменологічної самоорганізації міжособистісних та суспільних відносин [1]. Власне феноменологічні явища, які продукує особистість справді перебувають у синергії, оскільки неможливо чітко розрізнити волю та смисли, емоції та думки, почуття та цінності, оскільки вони взаємодоповнюються, взаємокорелюються та є підґрунтям для функціонування один одного. Звідси, якщо особистість проявляє якісь емоції і почуття, то відповідно вони ґрунтуються на світогляді, оцінках, розумінні цінностей, мають смислові зв'язки з усвідомленням предмету емоцій і почуттів. Тому, на наше переконання, для адекватного розуміння особистості доцільно вести мову про синергійно-феноменологічний вимір особистості, який ґрунтується на єдності всіх феноменологічних явищ, які у своєму житті продукує особистість.

Література

1. Будз В. П. *Самоорганізація суспільної дійсності в контексті її антропологічних засад та аксіологічних чинників* : у 5 т. Т. 3 : Феноменологічні та аксіологічні чинники самоорганізації суспільного буття в контексті людської антропології : монографія = Self-Organisation of Public Reality in the Context of its Anthropological Principles and Axiological Factors : in 5 vol. Vol. 3 : Phenomenological

and Axiological Factors of Self-Organisation of Social Being in the Context of Human Anthropology : Monograph. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2017. 501 с.

2. Гоян І. М. Історико-філософська рефлексія психологізму: на перетині філософії і психології : монографія. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2011. 360 с.

3. Hoian I. M., Budz V. P. Emotions as Self-Organizational Factors of Anthropogenesis, Noogenesis and Sociogenesis. In: *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 2021. No 19. P. 75–87.
DOI: <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i19.236007>

Гундертайло Юлія

м. Київ

РОЗМАЇТТЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ВПО

За даними Міністерства соціальної політики України, станом на січень 2021 року зареєстровано близько 1,4 мільйона внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Для цих людей військовий конфлікт на теренах України є особистим драматичним переживанням, і щодня вимагає додаткових зусиль для подолання наслідків травмівних ситуацій.

Організація соціально-психологічного супроводу ВПО у переході від війни до миру має ґрунтуватися на комплексному підході. Міжнародний досвід соціально-психологічного супроводу у подібних ситуаціях було акумульовано в керівних принципах МПК з питань психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях [2]. Міжвідомчий постійний комітет (МПК) було створеної у 1992 році в рамках ухваленої Генеральною Асамблеєю ООН Резолюції 46/182, спрямованої на зміцнення координування у сфері надання гуманітарної допомоги. Міжвідомчий постійний комітет функціонує як міжвідомча платформа для координування, розроблення політики

ухвалення рішень голів ключових гуманітарних організацій (організацій ООН, Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця та інших неурядових гуманітарних організацій). МПК наразі є основним механізмом зі сприяння міжвідомчому ухваленню рішень з метою реагування на надзвичайні ситуації чи стихійні лиха. Основною метою Керівних принципів є допомога у плануванні, впровадженні й координуванні системи багатовекторного реагування суспільства, спрямованого на захист і покращення психічного здоров'я та соціально-психологічного благополуччя населення в умовах надзвичайної ситуації.

Організація і реалізація соціально-психологічного супроводу ВПО в Україні стала викликом для професійної спільноти. Завдяки міжнародній підтримці тисячі психологів пройшли різні програми підвищення кваліфікації та отримали нові знання, навички, освоїли модерні методи роботи, спеціалізувалися в травмочутливій практиці [1].

Попри широке поширення методів арт-терапії в практиці соціально-психологічного супроводу ВПО в Україні, кількість наукових публікацій на цю тематику є вкрай невеликою.

Нами було проведено контент-аналіз наукових публікацій у цій площині. Для аналізу публікацій обрано такі бази даних: публікації у спеціалізованому журналі «Простір арт-терапії» та матеріали конференцій «Простір арт-терапії», Електронна бібліотека НАПН України, Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського, публікації Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи. Також нас цікавило питання – які різновиди арт-терапії використовуються у соціально-психологічному супроводі ВПО.

Серед найбільш поширених методів – образотворча арт-терапія (малювання), 73 % джерел повідомляють про використання малюнків у процесі роботи. Така поширеність пояснюється найперше доступністю і простотою у виконанні, з одного боку, та широкою ефективністю, адже може бути застосований в різноманітних контекстах і для різнопланових цілей.

Також у соціально-психологічному супроводі ВПО використовують колажування, мандали, бібліотерапію, драматерапію, лялькотерапію, казкотерапію, ліплення, танцювально-рухову терапію, маскотерапію, музикотерапію, плейбек-театр.

Використання арт-терапії у соціально-психологічному супроводі ВПО в Україні має значний потенціал для розвитку.

Найперше, практичними психологами накопичено великий масив досвіду використання арт-терапії у соціально-психологічному супроводі ВПО, який поки не звучить у суспільному дискурсі. Тому активна взаємодія зі всіма стейкхолдерами соціально-психологічного супроводу ВПО могли би дозволити збільшити кількість успішних історій у публічному дискурсі використання арт-терапії у соціально-психологічному супроводі ВПО, в тому числі зі сторони самих ВПО, та місцевих жителів також.

Література

1. Гундертайло, Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій* : метод. рек. / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с. С. 61–69.
2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.]. *Міжвідомчий постійний комітет*. Київ : Унів. вид-во «Пульсари», 2017. 216 с.

ПРОФЕСІЙНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Актуальність. У новітніх дослідження педагогічної психології освітнє середовище розглядається як система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку [1], зокрема, можливостей і позитивних, і негативних [2]. Освітнє середовище оцінюється автором з погляду психологічної безпеки, що передбачає вільний, активний і продуктивний саморозвиток особистості [3].

Психологічна безпека педагога в освітньому середовищі виконує стабілізуючу функцію, оскільки врівноважує працівника із зовнішнім середовищем. Якщо освітнє середовище не містить загроз, педагогічний працівник поводить себе вільно й невимушено. У разі порушення психологічної безпеки відбувається дезінтеграція професійних взаємодій педагога та його психологічного і соматичного статусу. Тому освітнє середовище може містити низку дестабілізуючих ознак, які негативно впливають на професійне благополуччя педагога і стимулюють прояви професійної дезадаптації працівника. Остання стає причиною кризово-фрустраційних станів, неадекватного сприйняття педагогом зворотного зв'язку від інших суб'єктів навчання, приписування їм злих намірів, залежності суб'єкта від інфантильних програм побудови взаємин, у яких особистісна зацікавленість знаходиться поза свідомістю.

Мета дослідження: виявлення взаємозв'язків між рівнем суб'єктивного благополуччя педагога та складовими професійної дезадаптації: виснаження втомою, порушеннями циклу сну, емоційними зсувами та поганим самопочуттям.

Методи дослідження. Застосовувалися методики: «Шкала загроз професійному здоров'ю» (Дзюба, 2015); методика «Шкала суб'єктивного

благополуччя» (Соколова, 2007), в адаптації Т. Дзюби, за допомогою якої визначалися рівні професійного благополуччя педагогів; опитувальник для оцінки професійної дезадаптації (М.О. Дмитрієва, 2003). Вибірка представлена загальною чисельністю 1817 респондентів (Україна), де 388 чоловіків та 1429 жінок віком від 20 до 57 років. Для виявлення взаємозв'язків між отриманими показниками використовувалися методи кореляційного та дисперсійного аналізу.

Аналіз отриманих даних констатує наявність достовірних статистично значущих зв'язків між рівнем професійного благополуччя педагога та складовими професійної дезадаптації в умовах понаднормових денних і тижневих навантажень (виснаження втому, порушення циклу сну, емоційні зсуви та погане самопочуття) (рис. 1-4).

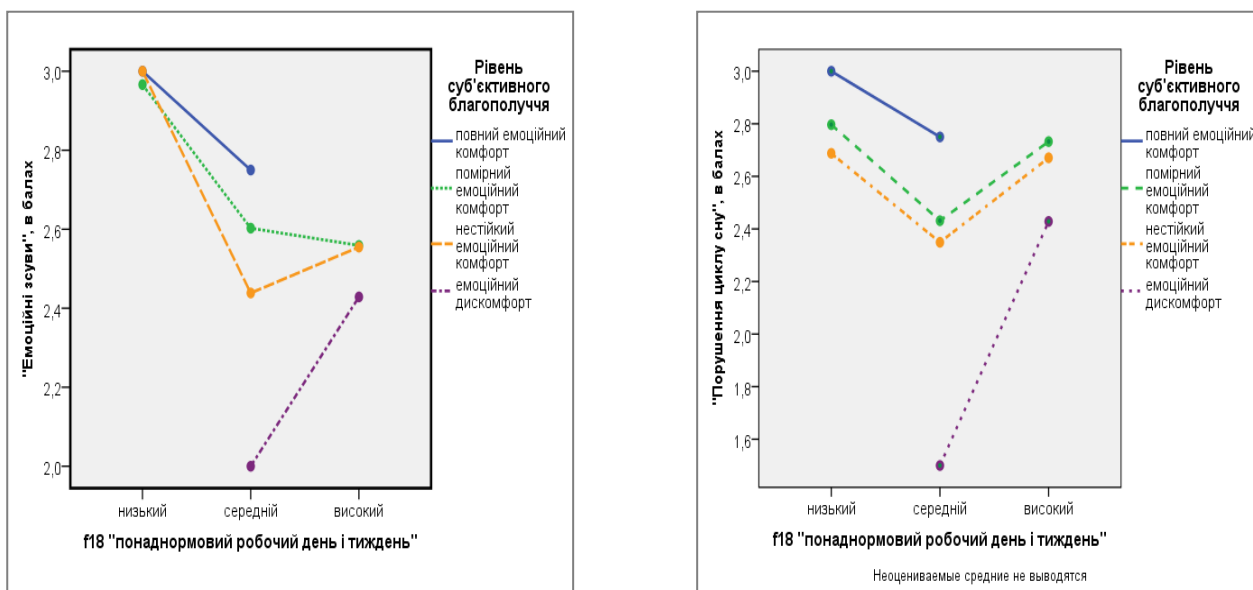


Рис. 1-2. Суб'єктивне благополуччя педагогі у ситуації понаднормового робочого дня й тижня залежно від показників професійної дезадаптації: «емоційні зсуви» та «порушення циклу сну»

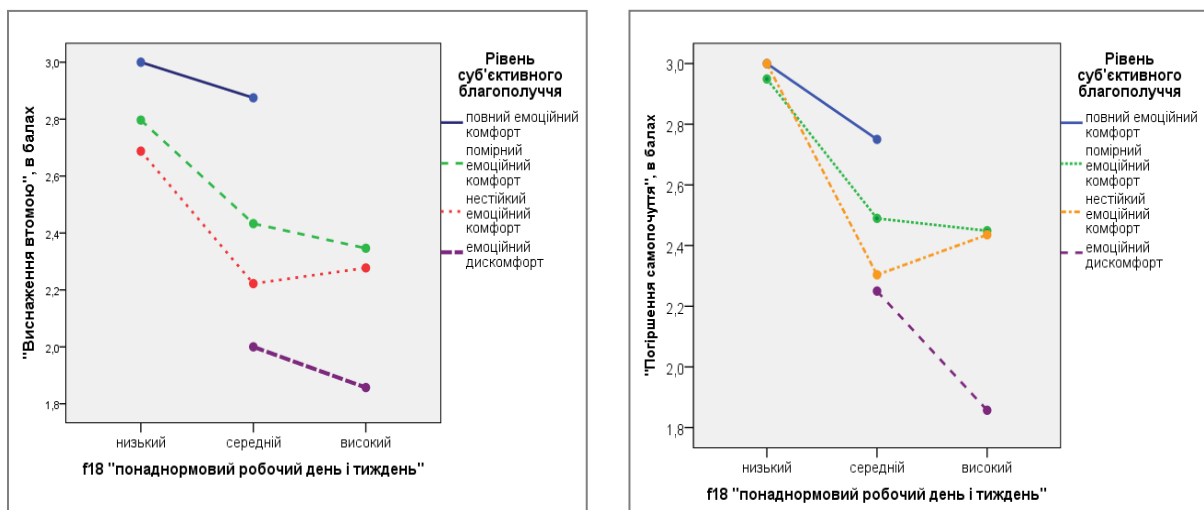


Рис. 3-4. Суб'єктивне благополуччя педагогів у ситуації понаднормового робочого дня й тижня залежно від показників професійної дезадаптації: «погіршення самопочуття» та «виснаження втомуою»

Із рис. 1-4 видно, що загалом у досліджуваних домінує високий («емоційні зсуви», «порушення циклу сну») і середній («погіршення самопочуття», «виснаження втомуою») рівні вираження показників професійної дезадаптації. Однак, якщо порівняти нестійкий і помірний емоційний комфорт рівня суб'єктивного благополуччя, то можна помітити, що нестійкий емоційний комфорт переважає над помірним. Це означає, що більшість педагогів мають недостатній рівень особистісних ресурсів, які пом'якшують ефект впливу організаційних вимог освітнього середовища й упереджують пролонгований характер професійних стресів. Мова йде про ті професійні ситуації, коли педагог завдяки особистісним ресурсам обирає активні й проблемно-орієнтовані копінг-стратегії в умовах дестабілізуючої організації професійної діяльності. Такий вибір орієнтує не лише на збереження і підтримку професійного благополуччя, а й сприятливо позначається на професійному здоров'ї самого педагога.

Висновки. Наявність дестабілізуючих ознак в освітньому організаційному середовищі стимулює прояви професійної дезадаптації працівника. Такі прояви стають потужним стресором зі значними наслідками для професійного благополуччя педагогів, якості та задоволеності виконання ними своїх професійних обов'язків, ефективного функціонування організації як здорової структури. Процеси професійної дезадаптації в освітніх організаціях призводять

до порушення динамічної рівноваги між педагогом і професійним середовищем і зумовлюють уповільнення професійного розвитку, зниження продуктивності праці, концентрацію психічної енергії працівника на особистих переживаннях. *Перспективу подальших наукових розвідок* вбачаємо в дослідженні дієвих механізмів стійкого професійного розвитку й адаптивності функціонування педагога у взаємодії з освітнім середовищем (вміння захищатися від загроз та вміння створювати психологічно безпечні взаємини).

Література

1. Benevene P., De Stasio S., & Fiorilli C. Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. *Frontiers in Psychology*. 2020. № 11. P. 1239.
2. Водолазська Т. В. Освітнє середовище як «третій учитель». *Імідж сучасного педагога*. 2018. № 4 (181). С. 10-12.
3. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я педагога: ризики потенційного та руйнівного впливу. *Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психологічній науці: матеріали Всеукр. наук.- практ. конференції* (м. Вінниця, 24 листопада, 2016 р.) / за заг.ред. О.В. Бацилевої, 2016. С. 66-72.

Дметерко Наталія

м. Слов'янськ

ЧИННИКИ САМООРГАНІЗАЦІЇ РЕФЛЕКСИВНОГО МИСЛЕННЯ ОСОБИ: СИНЕРГЕТИЧНИЙ КОНТЕКСТ

У швидко змінюваних умовах сьогодення людина постійно зіштовхується із новими задачами і проблемами, розв'язання яких передбачає пошук нестандартних рішень. Особливо гостро постає проблема пробудження інтелектуального потенціалу особистості, зокрема, її рефлексивного мислення. У зв'язку із цим перед психологічною наукою постає проблема дослідження чинників, які пробуджують резерви, ініціюють процеси самоорганізації

рефлексивного мислення, розвиток якого починається вже на ранніх етапах онтогенезу. У даному контексті особливо актуальними є ідеї синергетичного підходу, який акцентує увагу на процесах самоорганізації при вивченні розвитку складних динамічних систем.

Проникнення ідей синергетики в психологічну науку розширює наукові уявлення як про детермінанти розвитку психічних явищ, так і сутність самого процесу змін та перетворення явища, що відбувається на засадах самоорганізації. Основні положення синергетики визначають зміну фокусу уваги при дослідженні рефлексивного мислення до внутрішніх детермінант його розвитку як процесу самоорганізації.

Теоретико-методологічну основу психологічного аналізу розвитку рефлексивного мислення особи становлять основні положення психодинамічного підходу, що презентовані у дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко [3]. Чинником розвитку рефлексивного мислення особи розглянуто глибинну психокорекцію за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП).

Спираючись на положення синергетики, ми виходили із уявлення про розвиток рефлексивного мислення як процес його самоорганізації, що полягає у відтворенні та впорядкуванні його структур за рахунок внутрішніх чинників.

Згідно синергетики, початок самоорганізації пов'язаний з порушенням динамічної рівноваги [2]. Перебуваючи на позиціях психодинамічного підходу втрату психікою стійкості ми пов'язуємо із ослабленням інтегративної дії психологічних захистів.

Ослаблення інтегративної дії психологічних захистів зумовлює порушення стану внутрішньо-психічної рівноваги, дезінтеграцію психіки. Традиційно дезінтеграцію ототожнюють з негативними процесами. Стан дезінтеграції може бути зумовлений повсякденним спілкуванням, стресом, фрустрацією, кризами конфліктами. За умови позитивного характеру дезінтеграції вона є чинником психічного розвитку особи, механізмом індивідуально-особистісних змін суб'єкта [3,4].

Сутнісною характеристикою дезінтеграції в психокорекційному процесі є її позитивний характер, що сприяє підтриманню емоційного оптимуму його учасників. Позитивний характер дезінтеграції сприяє ослабленню інтегративної дії психологічних захистів, що, у свою чергу, породжує момент нестійкості (порушення внутрішнього гомеостазу) психіки як відкритої системи.

Позитивна дезінтеграція психіки та її вторинна інтеграція на більш високому рівні розвитку є механізмами індивідуально-особистісних змін учасників глибинної психокорекції [3]. Позитивний характер дезінтеграції психіки як стан внутрішньої нерівноваженості актуалізує процеси переосмислення та рефлексії.

Глибинна психокорекція опосередковано актуалізує внутрішні детермінанти рефлексивного мислення, що визначають процеси самоорганізації як то: ослаблення інтегративної дії психологічних захистів, розвиток глибинно-професійної рефлексії, пробудження мотивації самопізнання. Це дозволяє розглядати глибинну психокорекцію як зовнішній чинник розвитку рефлексивного мислення. Специфіка зовнішнього впливу на процеси нелінійного розвитку полягає в тому, що обирається один з можливих його напрямів, що передбачено законом розвитку системи [1]. У зв'язку з цим розвиток рефлексивного мислення у учасників психокорекції набуває індивідуалізованого характеру і визначається як вищеназаним зовнішнім чинником, так і внутрішніми (глибинно-психологічними) детермінантами.

Самоорганізація рефлексивного мислення, як процес впорядкування елементів системи, має вияв в «постгруповому ефекті», який полягає в інсайті, спонтанному розумінні глибинного смислу власної активності.

Отже, розвиток рефлексивного мислення пов'язаний із динамікою індивідуально-особистісних змін учасників психокорекції, що визначаються механізмами позитивної дезінтеграції психіки (нестійкості) та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку (стійкості). Позитивна дезінтеграція психіки, яка пов'язана з ослабленням інтегративної дії психологічних захистів, визначає момент її нестійкості, біфуркації психіки, що у свою чергу, запускає

динамічний процес актуалізації рефлексії, ініціює процеси самоорганізації рефлексивного мислення, його вихід на власну тенденцію розвитку.

Література

1. Анисимов Н.С. Нелинейное развитие: онтологический анализ : [Электронный ресурс] *Философия образования*, 2012. № 6 (45). С. 56-63. URL: <http://www.sibran.ru/upload/iblock/755/7551b66d9b4ba5cc182aaf58abcbbf45.pdf>
2. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Законы эволюции и самоорганизации сложных систем Москва : Наука, 1994. 236 с.
3. Яценко Т.С., Глузман А.В. Методология глубинно-коррекционной подготовки психолога. Днепропетровск : Инновация, 2015. 394 с.
4. Dabrowski K., with Kawczak, A., & Piechowski, M. M. (1970). *Mental growth through positive disintegration*. London: Gryf Publications.

Драгола Любов

м. Черкаси

МЕТОДОЛОГІЯ РОЗВИТКУ УМІНЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ПРОЦЕСІ ЙОГО ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Проблема фахової підготовки практичного психолога як складової його професійного розвитку потребує дослідження динаміки професійного становлення особистості. Аналіз робіт, присвячених професійному становленню особистості, засвідчив окремі розбіжності в концепціях даного напрямку. У науковій літературі спостерігається виокремлення різних етапів професійного розвитку як і відмінності у визначенні його змісту.

Дослідження динаміки професійного становлення особистості передбачає установлення основних фаз (етапів, стадій), виявлення їх послідовності, закономірностей переходу однієї фази в іншу і вивчення загальних умов, що забезпечують професійний розвиток особистості майбутнього фахівця у галузі практичної психології. Дослідники, зосереджуючись на окремих аспектах

становлення професіонала, акцентують увагу або на проблемі динаміки професійного розвитку (процесуальний підхід), або ж на аналізі особистісних властивостей професіонала (структурний підхід). Професійно важливі якості виділяються в залежності від їх значущості, універсальності для багатьох видів (або окремого виду) професійної діяльності.

Професіоналізм практичних психологів визначається не лише рівнем здобутих теоретичних знань, а й ступенем їхньої особистісної відкоректованості, яка слугує передумовою розвитку інструментально-методичного рівня практичної роботи майбутнього практичного психолога. Важливим аспектом підготовки фахівця в галузі практичної психології є розвиток його особистісних характеристик, що забезпечується в процесі глибинно-психологічної корекції, яка введена в програму психологічних факультетів та санкціонована галузевим стандартом знань. Вказані програми доповнені нами розділом, що презентує сутність метафоризації (опосередкованості, контекстності) глибинного пізнання цілісної психіки.

Як зауважують сучасні українські дослідники Г. О. Балл, О. Ф. Бондаренко [1], Л. Ф. Бурлачук, С. Д. Максименко, В. Г. Панок [3], В. А. Семиченко, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева [4], Т. С. Яценко [5; 6] та ін. [2], необхідні вагомі зміни в системі освіти, спрямовані на підготовку практичних психологів із метою формування необхідних особистісних та професійних якостей фахівця. У розв'язанні даної проблеми важливим та специфічним моментом є розробка методів і прийомів безпосередньої роботи психолога з людиною. Останнє передбачає розвиток здібностей самокорекції практичних психологів: усвідомлення та подолання внутрішніх конфліктів і бар'єрів, вироблення вмінь застосовувати набуті знання в практичній роботі.

В особистісній корекції майбутнього практичного психолога передбачаються зміни на загальному структурно-функційному рівні, що викликані соціально-перцептивними викривленнями, обумовленими системою психологічних захистів. Бар'єри психокорекції пов'язані як із процесом самопізнання у психокорекційній групі, так і з особистісними труднощами

практичного психолога. Можна припустити, що труднощі психокорекції практичного психолога спричинені об'єктивними розбіжностями в теоретичній (академічній) і практичній підготовці, а також невизначеністю кінцевої мети психокорекції для кожного конкретного суб'єкта, що й створює перешкоду на шляху самореалізації.

Психолог-початківець набуває досвіду власної психокорекційної практики, що обумовлює його самоаналіз поведінки, та здатність реконструювати деструктивні тенденції поведінки в контексті професійних вимог професії.

Підсумовуючи, зазначимо, що використання метафоричності у системі глибинного пізнання психічного майбутнім практичним психологом є важливою складовою його професійної підготовки і передбачає його власну особистісну відкорогованість, як і володіння методологією психодинамічної теорії, що спирається на розуміння функційних особливостей свідомої та несвідомої сфер психіки в їх взаємозв'язках і суперечливій єдності, володіння інструментально-методичними вміннями плинної роботи із респондентом з актуалізацією спонтанної його активності.

Література

1. Бондаренко А. Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика. *Московский психотерапевтический журнал*. 1993. № 1. С. 63 – 76.
2. Драгола Л. В. Метафоричність у системі глибинного пізнання психічного майбутнім практичним психологом: дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Харків, 2013. 343 с.
3. Панок В. Г., Уманець Л. І. Особистість практикуючого психолога. Психотерапевтична ситуація. *Основи практичної психології* : підручник. Київ : Либідь, 1999. 428 с.
4. Чепелева Н. В. Внутрішні смислові конфлікти як фактор становлення професійної компетентності майбутніх практичних психологів. *Конфлікти в*

педагогічних системах : зб. доповідей наук.-практ. конф. Вінниця, 1997. С. 320 – 322.

5. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навч. посіб. К. : Вища школа, 2008. 342 с.

6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : [навч. посіб.]. К. : Вища школа, 2004. 679 с.

Дроздова Діана

м. Бахмут

УНІВЕРСАЛЬНІ ТА РЕФЛЕКСИВНО-АВТОРСЬКІ СИМВОЛИ

В класичній та сучасній психологічній літературі, словниках, історичних посібниках досить фундаментально описані дослідження щодо використання символізму у людській діяльності.

До вивчення вказаного поняття «символ» зверталися Р. Асаджолі [1] (символи для створення образу минулого), В. Бауер, І. Дюмотц та С. Ю. Головін [2] (виділяли символи індійської міфології та міфології греків, символи християнства, астрологічні символи, символіка казок та алхімії, символи таро, повсякденні символи та ін.), О. Ф. Лосев [4] (символ в контексті вивчення міфу), О. Г. Паркулаб [5] (символ в аналітичній психології), Ч. Райкрофт [6] (універсальні символи, які зустрічаються в сновидіннях, міфології та фольклорі), О. Ранк та Х. Закс [7] (стверджували, що символ є засобом вираження несвідомого), З. Фрейд [8] (символіка сновидінь), Е. Фромм [9] (виділив три типи символів: умовні, випадкові та універсальні), А. Снайдер [12] (символізм являє собою магнетичну силу, що притягує один до одного феномени зі спільним ритмом і дозволяє їм перебувати у відношеннях обміну), К. Г. Юнг [10] та ін.

Поняття універсальних та рефлексивно-авторських символів не достатньо розкриті в психологічній літературі. Універсальні символи, за визначенням Е. Фромма, це такі символи, в яких між символом і його змістом існує внутрішній (фізичний та духовний) зв'язок. Цей зв'язок сприймається людьми однаково. На

мові таких символів створюються міфи та сновидіння в усіх культурах, але діалект може бути різним в залежності від умов життя. Деякі фізичні явища, наприклад, вогонь чи вода, є багатозначними: вогонь може символічно виражати як відчуття радості, так і відчуття страху; вода може бути символом спокою, гармонії і символом жаху, хаосу [3].

Рефлексивно-авторськими ми називаємо символи, які завдяки феноменологічного підходу в процесі діалогічної взаємодії протагоніста з психологом набувають рефлексивності, тобто індивідуально-неповторних характеристик. Такий процес відбувається за рахунок приливу енергії протагоніста, завдяки імперативу внутрішньої тенденції психіки. В процесі глибинно-психологічної роботи символ адаптується суб'єктом як презентант себе, емоційного стану, значимої людини, події і т.ін. На противагу універсальному символу, рефлексивно-авторський символ має характеристики емотивності, внаслідок процесу символізації, що передбачає осуб'єктивування. Характеристика переходу універсального символу в рефлексивно-авторський вказує на його архетипність. Т.С. Яценко зазначає: «Архетип, через здатність візуалізації, забезпечує єдність свідомості суб'єкта з власними архаїчними коренями, що несуть інформацію минулого, котра не знайома «Я»» [11, с. 55]. Психоаналітична робота з символами дозволяє вийти на глибинні ракурси функціонування психіки суб'єкта.

Психокорекційна робота в групах активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) доводить несвідоме використання символів протагоністом в процесі виконання комплексу авторських психомалюнків, психоаналітичній роботі з неавторськими малюнками, іграшками, висловлюваннями. Аналіз словників символів дозволяє констатувати, що автори презентують різноманітний матеріал з історії культур багатьох народів світу. Вони пропонують свій зміст древніх символів, але не нав'язують жорстке їх трактування. Абстрактні символи, набувають індивідуального забарвлення, стають рефлексивними в процесі діалогу з протагоністом. Їхній архетипний зміст допомагає об'єктивувати суперечливі тенденції психіки, інфантильну спрямованість поведінки суб'єкта, пов'язану з

травмуючими переживаннями дитинства, особистісну проблематику, виявити труднощі у спілкуванні з оточуючими.

Література

1. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. Москва, 1994. 314 с.
2. Бауэр В., Дюмонтц И., Головин С. Энциклопедия символов. Москва : КРОН-ПРЕСС, 2000. 504 с.
3. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. СПб., 2001. 688 с.
4. Лосев А. Ф. Логика символа. Философия. Мифология. Культура. Москва, 1995. 320 с.
5. Паркулаб О. Г. Терапевтична дія символів в аналітичній психології. *Актуальні проблеми психології : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. С. Д. Максименка. Київ – Кіровоград, 2009. Т. X, Вип.14. С.178-189.
6. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа / пер. с англ. Л. В. Топоровой, С. В. Воронина и И. Н. Гвоздева ; под ред. С. М. Черкасова. СПб., 1995. 288 с.
7. Ранк О., Захс Х. Значение психоанализа в науке о духе. Миф о рождении героя. Москва : Рефл-бук; Киев : Ваклер, 1997. С. 21 – 154.
8. Фрейд З. Толкование сновидений. Киев, 1991. 384 с.
9. Фромм Э. Забытый язык : введение в науку понимания снов, сказок, мифов. Москва, 2009. 251 с.
10. Юнг К. Г. Душа и миф. Шесть архетипов. Минск, 2004. 400 с.
11. Яценко Т.С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро, 2019. 284 с.
12. Snyder M. Public appearances, private realities : The psychology of self-monitoring. N.Y. : W.H. Freeman, 1987. p. 53 – 62.

**ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ
МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ В УМОВАХ
ВИЩОГО МЕДИЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

У нинішню добу політико-економічних змін у країні, що стрімко набирають обертів, український медико – освітній простір зазнає закономірних процесів реформування та модернізації. Неабияка роль тут відводиться підготовці майбутніх кадрів – високопрофесійних фахівців у галузі охорони здоров'я, а відтак – переходу на більш високий рівень якості освіти.

Серед основних викликів, що стоять сьогодні перед вищою медичною освітою нового типу є переорієнтація освітнього процесу із задач ретрансляції знань та набутого досвіду студентами до проблемного навчання, що будується на паритетній, діалогічній взаємодії (суб'єкт-суб'єктній) викладача і студента, формування особистісної спрямованості освітнього процесу. Мовиться про навчання студентів не тільки навичкам самостійного набуття знань, але і здатності до їх переосмислення, використання у широкому колі міжпредметних зв'язків, здатності до потреби у безперервній освіті тощо. Не дивлячись на тенденції посиленої уваги щодо психологічної підготовки спеціалістів галузі «людина – людина», все ще недостатньо уваги приділяється завданню психологічної підготовки в медичному вузі. Позаяк наявність комунікативної культури у випускника медичного вузу свідчить про його вміння налагоджувати і підтримувати взаємодію з пацієнтами, бути емпатійним, володіти рефлексивними знаннями та навичками, бути, врешті-решт, успішним як у своїй професії, так і в суспільстві загалом.

Практика професійного навчання у вищих медичних закладах освіти виявляє низку протиріч, зокрема [2]:

- між прагматично-утилітарними установками суспільства і гуманістичною сутністю професії лікаря, що зумовлює з'яву викривлених професійних норм та цінностей у студента;

- між декларованими цінностями креативності та творчості у навчальному процесі і чітко означеною регламентацією знань, зорієнтованих на відтворення матеріалу;

- між гуманістично-зорієнтованою сутністю професії лікаря і фактично відсутньою концепцією психологічної підготовки і психологічного супроводу майбутніх медиків;

між бажаним (ідеальним) і наявним (реальним) рівнями особистісного розвитку студентів медичних вузів і практикуючих лікарів.

Розв'язання вищезначених протиріч повинно виходити із розуміння логіки і змісту навчального процесу у вищій школі, особливостей формування особистості в юнацькі роки, специфіки становлення «професійного-Я» у контексті професійного навчання.

Медицина як галузь знань про людину є складним комплексом, пов'язаним з подальшою інтеграцією природничих і психолого-педагогічних наук, яка все ще залишається великою потребою, а не науковою реальністю. Старі методологічні підходи, орієнтації, котрі зіграли свою історичну роль, вже вичерпали себе у вирішенні однозначного кола питань і стали основною перепорою для адекватного досягнення нових підходів до підготовки майбутнього лікаря.

Аналіз теоретичних та практичних напрацювань дозволяє виокремити найбільш істотні проблеми викладання психології для медиків [1;2;3]:

- встановлення зв'язку викладання психології з потребами і вимогами сучасної медичної діяльності;

- модернізація змісту фундаментальної та фахової медичної освіти;

- якісне вдосконалення навчальних програм, переорієнтація дисциплін психолого-педагогічного циклу з «додаткових» (другорядних) на профільні (базові);

- освоєння студентами комунікативних компетенцій при роботі із пацієнтами за різними категоріальними ознаками;
- навчання майбутніх лікарів засобам і способам саморегуляції власного стану, опанування копінг-стратегіями подолання стресових ситуацій, вмінню «попередити професійне вигорання», «емоційне застрягання» тощо.

Особистісне становлення майбутнього лікаря полягає у перегляді самої концепції організації навчально-пізнавальної діяльності студентів і керівництва нею. Відповідно, навчальні курси практичного професійного спрямування через механізми саморефлексії та зворотного зв'язку повинні сприяти формуванню у студента адекватних уявлень про себе як професіонала.

Таким чином, сучасна концепція підготовки у медичних закладах вищої освіти повинна орієнтуватися на особистісний розвиток майбутніх лікарів. Освітньо-професійні програми підготовки майбутнього лікаря повинні містити новітні форми, методи, технології, адекватні викликам сучасності. Особливе значення у цьому сенсі мають дисципліни психолого-педагогічного циклу, які потребують значного вдосконалення та приведення у відповідність згідно з потребами та вимогами сучасної медичної діяльності.

Література

1. Величко О. Управління конфліктами та стресом. Посібник для працівників апарату суду. Київ. 2017. 192 с.
2. Губенко Л.І. Психоемоційні аспекти роботи медичних фахівців з пацієнтами. Київ: Медична освіта, 2016.
3. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 2018. 288 с.

**АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ НЕВРОТИЗАЦІЇ У СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МЕДИЦИНА» ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ
ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Актуальність роботи. Під час карантину навчання студентів організовано за дистанційною формою. У цих умовах здобувачі освіти зіткнулися з новими викликами та проблемати, що пов'язані з нервово-психічним напруженням і надмірним стресом. Інформаційні перевантаження підсилюють цю напругу, що, у свою чергу, може спричинити виникнення і розвиток межових форм нервово-психічної патології. Тому дуже важливо здійснювати моніторинг психологічного стану майбутніх лікарів і дослідити рівень їх невротизації. Це спонукатиме студентів вчасно звернутися по психологічну допомогу.

Мета дослідження – визначити рівень невротизації у здобувачів освіти спеціальності «Медицина» в Івано-Франківському національному медичному університеті.

Основні результати. В дослідженні використана методика визначення рівня невротизації Л. І. Вассермана, яка належить до типу «олівець-папір» і допускає як групове, так і індивідуальне використання у вигляді анкетного опитування. Проаналізовано результати відповідей 780 студентів ОПП другого (магістерського) рівня спеціальності 222 «Медицина». Оскільки одночасно анкетувалась велика кількість осіб, то збір інформації проводився протягом двох днів.

На медичному факультеті серед здобувачів спеціальності 222 «Медицина» аналіз результатів опитування засвідчив, що високий рівень невротизації діагностовано у 204 (26.2%) студентів. З них – 46 осіб першого курсу, 78 студентів другого курсу, 48 опитаних третього курсу, 4 здобувачів освіти четвертого курсу, 8 осіб п'ятого курсу та 20 студентів шостого курсу. Даний

рівень невротизації засвідчує виражену емоційно збудливість, результатом якої є негативні переживання (тривожність, напруженість, неспокій, розгубленість, роздратованість), безініціативність, яка формує болісні переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань, езопова особистісна спрямованість, що призводить до іпохондричної фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках, труднощі в спілкуванні та соціальна боязкість. Середній рівень невротизації виявлено у 385 (49.3%) студентів. На першому курсі – у 97 студентів, на другому курсі – у 154 респондентів, на третьому курсі – у 84 осіб, на четвертому – у 2 студентів, на п'ятому курсі - у 17 опитаних та на шостому курсі - у 31 особи. Такий психоемоційний стан, може негативно впливати на навчальний процес. Цим групам осіб пропонується тренінгова психокорекційна робота з метою зниження рівня тривожності та покращення навчальних досягнень. Їх повторне обстеження проводилося через два місяці. Низький рівень невротизації виявлено у 191 (24.5%) особи. На першому курсі – у 43 студентів, на другому курсі – у 78 респондентів, на третьому курсі – у 46 осіб, на четвертому – у 4 осіб, на п'ятому курсі – у 8 та на шостому курсі у 14 студентів. Такий рівень може свідчити про емоційну стійкість, ініціативність, почуття власної гідності, незалежності, соціальної сміливості, легкість у спілкуванні.

Слід зазначити, що на базі Івано-Франківського національного медичного університету відкрито кабінет «Психологічної допомоги» для надання психологічних послуг. Проте ми маємо усвідомлювати, що «вірус паніки» страшніший за коронавірусну інфекцію. Тому, окрім підтримки фізичного здоров'я, ще важливо піклуватися й про свій психічний стан, щоб уникнути погіршення психологічного здоров'я. Тим, хто піддався впливу «інфодемії» та постійно шукає в засобах масової інформації дані про симптоми COVID-19, приміряючи їх на себе, потрібно ретельно дотримуватися правил особистої гігієни та фізичного дистанціювання, оцінювати реальні ризики й варіанти розвитку подій.

Висновок. За результатами дослідження здобувачів освіти Івано-Франківського національного медичного університету, виявлено низький рівень

невротизації у 24,5 % студентів, що засвідчує їх добру адаптацію до умов навчання та психологічну готовність до набуття знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої роботи зі спеціальності. У 26,2 % – високий та у 49,3% - середній рівні невротизації. Цим студентам рекомендовано звернутися за консультацією до фахівця в кабінет «Практичної допомоги» ІФНМУ.

Тож, за нинішніх складних умов важливо піклуватися як про фізичне, так і про психічне здоров'я, бути критичними до повідомлень у засобах масової інформації та підтримувати позитивний настрій доступними способами. Якщо склалося так, що людина не може впоратися самотужки з психологічною напругою, втому чи поганим настроєм, то найкращий вихід у цій ситуації – звернутися до фахівця по кваліфіковану допомогу.

Література

1. Гулько О. О. Феномен невротизації особистості: психологічно-філософські візії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(2)., С. 103-107.
2. Гулько Г.О. Профілактика невротизації особистості в ситуації досягнення. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. Вип. 30. С.136-144.
3. Козова І. Л. Стан невротизації студентів медичного вищого навчального закладу. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2016. Т. XII., Психологія творчості. Вип. 22. С. 153-159.
4. L. Kroencke, K. Geukes, T. Utesch, N. Kuper, M.D. Back Neuroticism and emotional risk during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research in Personality*. Volume 89. 2020.
5. Lara Kroencke, Katharina Geukes, Till Utesch, Niclas Kuper. Neuroticism and emotional risk during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research in Personality*. December, 2020. \

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОГО СВІТУ ОСОБИСТОСТІ

Проблема дослідження особистого спілкування є актуальною для сучасної психології, що зумовлено важливістю досягнення взаєморозуміння між людьми в світі. Потреба у нових концептуальних підходах та методах вивчення спілкування залишається невирішеною попри значну кількість дослідницьких ідей у цьому проблемному полі.

Мета даного дослідження полягає в розкритті категорії комунікативного світу та визначення його характеристик в емпіричному дослідженні.

Дослідження спрямовано на виокремлення реальності комунікативного світу особистості та створення методики його дослідження як сфери стосунків особистості із своїм оточенням відповідно до розуміння особистості як інтегративного детермінуючого утворення.

Комунікативний світ розуміється як соціально-психологічна реальність, водночас це частина *ментального світу особистості*: це соціальний світ взаємодії та стосунків у її особистому сприйнятті й аналізі (в особистій картині світу). Тож для дослідження комунікативного світу особистості потрібні методи, які відтворюють окреслене особистісне бачення.

Комунікативний світ особистості є розкриттям її комунікативного потенціалу. Змістовне трактування цього суттєвого аспекту особистості надається дослідниками проблеми (Л. Е. Орбан-Лембрик, 1999, 2002, 2010). Комунікативний потенціал особистості утворюють комунікативні можливості, комунікативні сили індивіда, які можуть бути використані особистістю в конкретній формі спілкування; психологічні властивості й можливості, набуті в реальних умовах спілкування та взаємодії з іншими людьми; комунікативні можливості подальшого розвитку особистості в спільній діяльності (Л. Е. Орбан-Лембрик, 2010). Комунікативний потенціал дослідницею визначено як наявність

в людини особистісних якостей, здібностей, комунікативних знань, умінь та навичок, мотивів, які складають комунікативну структуру особистості, її комунікативне ядро та комунікативний світ (Л. Е. Орбан-Лембрик, 2010). На думку дослідниці, описані властивості розвиваються у спілкуванні, а згодом закріплюються в структурі особистості і виконують функцію подальшого вдосконалення реальної комунікативної поведінки (Л. Е. Орбан-Лембрик, 2010). В якості невирішених аспектів проблеми нами виділено психологічні особливості комунікативного світу особистості.

Характеристика методів дослідження. Нами обрано малюнкові методи, зокрема тематичний малюнок «Мій комунікативний світ», письмові описи (твір «Мій комунікативний світ»), бесіда з досліджуваними, спостереження. У дослідженні взяли участь студенти – юнаки та дівчата у віці від 18 до 20 років.

Аналіз результатів. Змістовний аналіз малюнків, творів та розповідей досліджуваних дозволив проаналізувати феноменологію комунікативного світу та визначити його основні характеристики. У результаті проведеного контент-аналізу було визначено основні змістовні проблеми комунікативних світів: спілкування в університеті та навчальній групі, спілкування в родинному колі, спілкування з друзями дитинства, ділове та професійне спілкування, дружнє та інтимне спілкування в актуальному часі, спілкування з новими та незнайомими людьми, проблеми особистого майбутнього.

На основі отриманих результатів визначено декілька типів комунікативних світів. Поміж них – найтиповіший для дослідженої нами вибірки, який можна розглядати як еталонний або нормативний. Автори нормативних світів відзначаються здатністю детального усвідомлення реалій комунікативного світу, «проблемним баченням» дійсності, реалістичного сприйняття та вирішення особистих проблем, активністю у своїх пошуках, формуванні та розвитку стосунків, особистим впливом на оточення. У контекстах нормативних світів презентовано позитивний досвід дитинства, оптимальну атмосферу родинного спілкування, діяльнішу активність суб'єктів: активність у навчанні, змістовні аспекти діяльності, майбутнє та омріяні деталі майбутнього (звершення, події,

досягнення). Опосередковано можна дійти висновку, що автори нормативних комунікативних світів відзначаються прагненням до самореалізації, досвідом пікових переживань, здатністю смислового структурування цілей, роздумами про сенс життя, здатність обирати та формувати конструктивні стратегії подолання. Таким чином, нормативні комунікативні світи можна описати як високо *соціалізовані, цілісні, структурно завершені та креативно створені*, а їх авторів можна характеризувати як носіїв високого рівня комунікативного потенціалу.

У дослідженні визначено такі типи комунікативного світу: комунікативні світи з елементами трансцендентності, репродуктивні комунікативні світи, ненормативні світи, комунікативні світи у вакуумі, екстравертовані та інтровертовані комунікативні світи. Отримані результати переконують, що основними параметрами системи стосунків комунікативного світу є *гармонійність або конфліктність, або невизначеність*.

Комунікативний світ структурно може бути розкритим за допомогою таких вимірів: когнітивний вимір (як аргументовано та в якій структурі представлено, наскільки все логічно, ґрунтовно), естетичний вимір (яким чином і що репрезентовано, якість репрезентації); ціннісний та екзистенційний смисловий вимір (яке це все має значення), рефлексивний вимір (чи встановлена внутрішня комунікація особистості, повнота та різноманіття особистісних смислів, внутрішня контактність та діалогічність, контакт із своєю особистою реальністю).

Комунікативний світ особистості є об'єктом підвищеного рівня складності як онтологічної, так гносеологічної реальності, презентує силу Я-особистості або міру володіння своєю життєвою ситуацією в цілому та є діагностичною та прогностичною реальністю щодо розвитку комунікативного потенціалу особистості. Визначені нами виміри є лише концептуальними пропозиціями, дослідження яких варто продовжувати.

АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ «ОСОБИСТІТЬ» У ЦАРИНІ ПЕРСОНОЛОГІЧНИХ СТУДІЙ

Особистість є об'єктом вивчення різних наук – філософії, психології, соціології, біології, педагогіки. Єдиного загальноновизнаного визначення особистості немає до сьогодні. У 1937 році Г. Оллпортом було наведено біля п'ятдесяти визначень поняття особистості. Але дослідник зупинився на тому, що особистість – це динамічна організація у людині тих психічних і фізіологічних систем, які визначають його мислення і поведінку.

Етимологічне слово «особистість» – *personality* (в англійській мові) – походить від латинського *persona*, що у перекладі означає «маска». Спочатку це слово означало маски, що надягали актори під час театральної вистави в давньогрецькій драмі. У східних мовах (китайській, японській) поняття особистості пов'язується не тільки і не стільки з обличчям людини, але і з усім його тілом. У європейській традиції обличчя розглядається у поєднанні з тілом, тому що обличчя символізує душу людини, а для китайського мислення характерне поняття "життєвість", що містить духовні та тілесні якості індивіда.

Прийнято вважати, що одне із перших визначень персони дав у VI ст. Боецій. Він позначив її як індивідуальну субстанцію раціональної природи. Таке розуміння дозволяє чітко прослідкувати зв'язок з внутрішньою стороною феномену, а не із зовнішньою.

Із філософської позиції поняття особистості розглядається як здатність стати автономним носієм загальнолюдського досвіду. Перші епізодичні спроби використання поняття особистості у філософському контексті належать таким відомим вченим XVI–XIX століть, як Ф. Бекон, Т. Гоббс, Х. Вольф, Г.В.Ф. Гегель, В.Д. Жемс та ін. Із іменами цих науковців пов'язаний початок історичної лінії становлення категорії особистості. У XX столітті свідоме використання вченими цього поняття стає розповсюдженим і масовим.

Одне із перших посилань на особистість належить фундатору емпіричного напрямку у філософії Ф. Бекону (1561-1626), який пов'язував з цим поняттям вищі прояви людської сутності – видатну пам'ять, мудрість, моральну стійкість. У своєму вченні про особистість він наголошував, що вказані прояви властиві видатним історичним діячам. Послідовник Ф. Бекона і справжній “батько емпіричної психології” Т. Гоббс (1588-1679) також використовував поняття особистості, вкладаючи в його значення знання про людину, чиї слова або дії розглядаються як її власні і яка діє свідомо. Х. Вольф (1679-1754) стверджував, що особистість – це “те, що зберігає спогади про самого себе і сприймає себе як одного й того ж і раніше і тепер”.

Видатний німецький філософ І. Кант (1724-1804) використовував поняття особистості у деяких своїх працях, зокрема, в “Антропології з прагматичної точки зору” (1798). У розумінні особистості він вважає найсуттєвішою ту обставину, “що людина може володіти уявленням про своє “Я”. Це безмежно підносить її над усіма іншими істотами, що живуть на землі. Завдяки цьому вона є *особистість...*”. Значний крок у розумінні особистості зробив Г.В.Ф.Гегель (1770-1831), який розрізняв в людині такі сторони, як індивідність (органічне природне начало), індивідуальність (що формується соціальним середовищем) та особистість (якою людина має стати сама).

У ХІХ столітті поняття особистості починає частіше використовуватись у працях видатних філософів, педагогів, фізіологів, психологів. Так, К.Д.Ушинський (1824-1871) обстоював ідею формування всебічно розвиненої, високоморальної особистості як мети виховання.

Поняття особистості поступово, але надто обережно входить у науковий обіг у період після виникнення експериментальної психології у 1879 році – коли К.Вундт відкрив першу в світі психологічну лабораторію у Лейпцигу. Це пояснюється тим, що підсилення вимог до наукового дослідження психіки детермінувало переважно аналітичний характер роботи різних наукових шкіл і течій. Тому поняття особистості утверджується у психології лише тоді, коли виникає потреба у синтезі розрізнених об'єктивних наукових даних про психіку.

Одним із перших, хто звернувся до особистості як до інтегративного поняття, був У. Джемс (1842-1910). Американський психолог вивчав особистість у межах власної концепції свідомості, центральним поняттям якої став “потік свідомості”. Останнє, а також поняття самосвідомості, стали ключовими у визначенні особистості. На погляд вченого, у самосвідомості особистості можна виокремити два аспекти – “емпіричне Я” і “чисте Я”, або, відповідно, об’єкт і суб’єкт, тобто те, що пізнається, і те, що пізнає.

За У. Джемсом, в усіх видах особистості – соціальній, фізичній та духовній – треба проводити межу, з одного боку, між безпосередньо дійсним і більш віддаленим, потенційним, а з іншого – між осяжною і більш далекою перспективою, діючи всупереч першій і на користь останньої. Удосконалення соціальної особистості полягає у заміні нижчого суду над собою вищим.

Услід за У. Джемсом, ряд психологів почали досліджувати природу особистості у різних аспектах. Одним із таких психологів став Е. Шпрангер (1882-1963), яскравий представник так званої “описової психології”, яку заснував В. Дільтей (1833-1911).

Подальше розкриття категорії особистості здійснювалося у ХХ столітті низкою відомих зарубіжних психологів, результати досліджень яких достатньо добре висвітлено у науковій літературі (К.С. Холл і Г. Ліндсей, З. Фрейд, К. Юнг, К. Роджерс, Д. Доллард і Н. Міллер та ін.). Подальше розгортання історичної лінії становлення цієї категорії виявляється в її більш глибокому визначенні та розробці концептуальних поглядів на особистість, в яких висвітлюються різні аспекти цього феномену.

У психологічній науці категорія особистості належить до числа базових понять. Різноманітність теорій особистості, структур особистості і навіть визначення даного поняття свідчить насамперед про те, що сучасна наука не зможе дати однозначну відповідь що таке особистість. Це говорить і про складність даного феномену. Розвиток особистості почасти залежить як від генетичних, так і від культурних чи соціальних факторів. Вона функціонує як на свідомому і несвідомому рівні, мінлива у часі, але зберігає стабільність.

У вітчизняній психології поряд з принципами єдності свідомості і діяльності, свідомості і спілкування сформульований особистісний принцип (Б.Г. Ананьєв, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубінштейн, К.К. Платонов). Особистісний підхід є одним з основних принципів психології і прагне до того, щоб будь-яке психічне явище розглядалося через розуміння особистості людини як цілісності.

Висновки. Сучасна персонологія охоплює різноманіття теорій, методів дослідження, відкриттів та практичних підходів. Кожна людина володіє певними підходами до розуміння суті психологічних відмінностей між людьми. Повсякденні (як наукові, так і ненаукові) уявлення про особистість, є результатом життєвого досвіду, а вивчення психології особистості подібне до певного екзистенціального випробування.

Література

1. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Михайлова А., 1999. 89 с.
2. Клонингер С. Теории личности: познание человека. СПб.: Питер, 2003. 720 с.
3. Копець Л.В. Психологія особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007. С. 14-34.
4. Слотина Т.В. Психология личности: Учебное пособие. СПб, 2008. С. 8-28.

Коропецька Олеся
м. Івано-Франківськ

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ ЛЮДИНИ У ПЕРІОД ГЕРОНТОГЕНЕЗУ

Зараз у сучасній вітчизняній і зарубіжній науці помітно зріс інтерес до вивчення старості. Це викликано багатьма чинниками, головними серед яких є постаріння населення, дочасне старіння та довголіття, навчання упродовж життя тощо. На основі вивчення особистісних особливостей розвитку людини в період старості, дослідження умов і можливостей благополучного старіння, науковці дійшли висновку, що пізній онтогенез – не тільки період спаду фізичних сил,

ослаблення здоров'я, зниження життєздатності організму, але й період психічних змін та адаптації до нових умов життя. На думку вчених, якщо розвиток – процес безперервний, то пристосування до старіння треба розглядати як вияв більш ранніх життєвих стилів, а структури і утворення цього віку – як продовження утворень попередніх етапів життя [1], [4, с.105]. Відтак людина знову опиняється перед вибором, однак у цей віковий період вона має змогу вибрати тип власного старіння, від характеру якого залежить її стратегія на завершальному етапі життя. Період геронтогенезу є своєрідним підсумком усього життєвого шляху людини, коли відбувається особистісна переоцінка цінностей з погляду життєвої ретроспективи (М.Д. Александрова, Л. П.Міщиха Е.Еріксон, К.Юнг та ін.).

Особливість цього вікового періоду полягає в тому, що саме в цей час актуалізуються, інтенсифікуються і з особливою гостротою переживаються екзистенційні потреби людини. К. Ясперс вважав старість сприятливим та природним етапом життя, позаяк згасаючі здібності замінюються багатством накопиченого досвіду: стриманість, життєва впорядкованість, самовладання надають духовному існуванню особливого відтінку, відчуття чогось не зовсім зрозумілого, однак, непорушного і невмирущого. Якщо людина досягла віку мудрості, вказував К. Ясперс, вона стає доброю, терпимою і поблажливою до слабкостей інших, бо вже ні з ким не змагається, вона «насичена життям».

Сенс життя у цей період, згідно з Е.Еріксоном, полягає у здатності людини прийняти прожите життя, його здобутки і помилки, усвідомити значущість прожитих років, попри нереалізовані плани і цілі. К. Юнг також вважав, що у старості людина повинна виробити цілісний погляд на своє життя, повернувшись до свого внутрішнього світу та завдяки самоспостереженню, сформуванню нову життєву позицію та раціональний погляд на своє існування у цьому світі [2, с.95].

Екзистенціалісти в цілому розглядали старість як сприятливий період для досягнення мудрості (Л.Бінсвангер, М.Босс, Дж.Б'юдженталь, Р.Мей, В.Франкл, Е.Фромм та інші). Вивчаючи конкретну людину у її реальній ситуації, вони першорядного значення надавали її внутрішньому досвіду, суб'єктивним переживанням, яке вважали первинним та істинним буттям. Представники цього

напряму зазначали, що у так званій «граничній ситуації», якою є для людини остання життєва криза – криза старіння, людині відкривається її внутрішній світ, істинна сутність і сенс власного існування [3, с.157]. Екзистенційна криза може породжуватися будь-якою значущою подією або раптовою зміною в житті людини, наприклад, смерть чоловіка чи дружини, що змушує людину замислитися про власну смертність. Знімаючи психологічний бар'єр, що захищав її від неприємних думок раніше, вона віч-на-віч зіштовхується з жорстокою реальністю та усвідомлює власну кінцевість.

Екзистенційні психологи J. Marnin, P.D. Heisel, C. Psych констатують, що у період старіння людині відкривається можливість екзистенційно узагальнити свій внутрішній індивідуальний досвід, пізнати свою унікальність і, одночасно, пізнати сенс свого існування [5, с.456]. За результатами їхнього дослідження, в якому брали участь 173 особи віком від 63 до 93 років, екзистенційний вакуум, який переживали респонденти, був основною причиною виникнення у них суїцидних ідей і думок про самогубство. Виявлено, що у людей літнього і старечого віку усвідомлення своєї значущості й відчуття осмисленості життя позитивно корелюють з такими показниками, як самооцінка свого здоров'я і фізичного функціонування і негативно – з суїцидними думками та з виникненням і загостренням депресивних симптомів.

Невирішені екзистенційні проблеми ведуть до появи екзистенційної кризи, екзистенційного вакууму, стану тривоги чи відчуття глибокого психологічного дискомфорту. Причини екзистенційної кризи можуть бути пов'язані з почуттям ізольованості і самотності, з усвідомленням власної смертності, усвідомленням своєї старості тощо [2, с.126]. Тоді як пошук екзистенційного сенсу робить життя старіючої людини насиченим і духовно багатим, бо зникає страх смерті, страх перетворитися на немічну, хворобливу, непотрібну нікому і беззахисну істоту. Екзистенційне узагальнення пройденого життєвого шляху, відкриття екзистенційних істин людського буття тісно пов'язані з роздумами людини про вищі цінності, моральні ідеали, осмислення питань релігії і віри, духовних чеснот тощо, які досить часто приводить літню людину до релігії, до знаходження віри.

Недостатня осмисленість життя веде до депресії, а екзистенційний вакуум може стати причиною виникнення думок про суїцид. Дослідники Stuart J. Ritchie, Alan J. Gow, Ian J. Deary виявили, що в старості звернення літніх і поважних людей до релігії, до віри в Бога, ніяк не пов'язані з їх когнітивним занепадом, а є результатом їх пошуку нового сенсу життя, усвідомлення екзистенційної сутності життя, пошук шляхів розв'язання екзистенційних проблем. Власне спрямованість літньої людини до пізнання себе, своєї сутності, приводять літніх людей до віри і до Бога.

Література

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Санкт-Петербург, 2016. 282 с.
2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О.А. Геронтопсихологія: навч. посіб. Київ, 2014. 436 с.
3. Коропецька О. М. Самореалізація як екзистенційна потреба особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, 2011. С. 156-164.
4. Міщиха Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: [монографія]. Івано-Франківськ, 2014. 400 с.
5. Marnin J., Heisel P.D., Psych C. Does Recognition of Meaning in Life Confer Resiliency to Suicide Ideation Among Community-Residing Older Adults? A Longitudinal Investigation. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2016. Vol. 24. № 6. P. 455—466.

Кравченко Вікторія

м. Івано-Франківськ

СПЕЦИФІКА КОРОТКОТЕРМІНОВОЇ ТЕРАПІЇ ЗОСЕРЕДЖЕНОЇ НА ВИРІШЕННІ (BSFT) В КОНТЕКСТІ РОЗВ'ЯЗАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ

Сучасні умови трансформаційного суспільства вимагають від особистості постійного розвитку, швидкої адаптації до нових умов та постійної саморегуляції. Тому вирішення особистісних проблем та внутрішньопсихічних труднощів потребують прийняття швидких рішень. Власне короткотермінова

терапія зосереджена на вирішенні проблем є однією із психотерапевтичних платформ у розв'язанні особистісних проблем.

Термін «Короткотерміновість» означає робити тільки те, що потрібно, сконцентрованість на будівництві розв'язку. Розв'язок – спосіб, який звільнить клієнта від проблеми і допоможе йому сконструювати життя, в якому нема проблем [1; с. 8].

Філософія короткотермінової терапії скерованої на вирішення дивує своєю простотою, проте в її застосуванні важлива самодисципліна та зусилля. Основні положення терапії:

1. Якщо не зіпсувалося – не ремонтуй. Не потрібно змінювати того, що приносить очікувані результати та допомагає. А якщо щось допомагає, то потрібно повторювати частіше.
2. Якщо дізнаєшся, що допомагає – роби це частіше, повторюй це. А якщо щось допомагає, то потрібно повторювати частіше.
3. Якщо щось не допомагає – не роби цього більше. Роби щось інше. Це сприяє пошуку та виробленню нових рішень [1; с. 9].

Основні принципи роботи в короткотерміновій терапії [1; с. 9]:

- немає простих рішень і перевірених схем, які підходили б усім клієнтам.

Цей принци вказує на те, що навіть, якщо людина, яка має такі самі проблеми і потреби як і інший клієнт, не буде трактуватись так само (шаблонно), а до неї буде застосовано індивідуальний терапевтичний підхід, який передбачено лише для неї. Він повинен підходити до її унікальних потреб. Існує багато способів бачення однієї ситуації і багато її вирішень. Чим більший список рішень, тим більші шанси на пошук і застосування клієнтом такого рішення нестача готовності до співпраці до змін. Натомість, в даному підході, опір – це певний сигнал для того, щоб перестати робити те, що не допомагає і шукати нові шляхи вирішення, які будуть відповідати клієнтові;

- зміна в процесі терапії є неминучою. Віра терапевта в можливості клієнта є вирішальним чинником позитивних змін. Вистачить малої зміни, щоб ініціювати розв'язок. Часто, перешкодою на дорозі змін є високі очікування, які

ставлять як клієнти, так і терапевти. Тому важливо є пам'ятати про «маленькі кроки», які згодом приведуть до великих змін;

- завданням спеціаліста є ініціювати малі зміни. Клієнти мають ресурси необхідні для змін. Концентрація на ресурсах, а не на проблемах і слабкостях, допомагає клієнту почуватися в безпеці і більш компетентним у вирішенні своєї ситуації;

- знання деталей проблеми не є необхідним, для того, щоб проблему вирішити. Переконавання, що очікуване вирішення не є тісно пов'язане зі самою проблемою, є найбільш несподіваним принципом даного методу;

- краще дивитися вперед, ніж оглядатися назад. Якщо людина не знає куди вона має йти, то вона ніколи туди не дійде. Щоб окреслити цілі клієнта, не обов'язково заглиблюватися в його минуле і вивчати звідки він прибув, оскільки це дуже виснажує;

- звертання до минулого є лише у випадку пошуку «винятків» або способів вирішення проблеми, які були успішними. Клієнти здатні окреслити цілі терапії і знайти вирішення, хоча про це не знають. Кожен клієнт може окреслити і вибрати те, що є для нього добре. Завданням терапевта є допомогти окреслити, сформулювати та вербалізувати потреби клієнта. Зміна має перманентний характер – все змінюється. В житті клієнта є такі моменти, дні, тижні, коли труднощі, з якими він бореться, проявляються в меншій мірі, або не проявляються взагалі, коли найгірша реальність виглядає трохи краще. Терапевт мусить зосередитися на таких «винятках», які можуть стати джерелом вирішення проблеми [2].

Короткотермінова терапія має свої етапи і сприяє розширенню досвіду клієнта шляхом мовленнєвої розбудови, та відповідями на запитання про винятки, про чудо та шкалювання. Специфікою цієї терапії є те, що використовуються непрямі запитання, а такі, що стимулюють шукати рішення, а не гальмувати внутрішні опори, та не торкати проживанню власного внутрішнього досвіду, а лише його опис.

У такий спосіб подана терапевтична платформа може виступати основою для самодопомоги та саморозуміння, чим і відрізняється від інших напрямків у вирішенні особистісних проблем.

Література

1. Островська К.О., Андрейко Б.В. Психотерапевтична робота з батьками дітей з особливими потребами з використанням короткотермінової терапії зосередженої на вирішенні bsft. *Психологічний часопис*. 2017. № 1(5). С.5-17.
2. Kosman T., Założenia terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, „*Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki społeczne*” №1. 2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-118f75d9-84af-407e-8f46-b256177ef2f1/c/Kwartalnik1_2013_1.pdf

Крикун Лілія

Науковий керівник: Гасюк М.Б.

м. Івано-Франківськ

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ НА ЛЮДИНУ

Упродовж всього усвідомленого і неусвідомленого життя особистість переживає різноманітні емоції. Емоції впливають на сприймання, психічні та пізнавальні процеси, взаємодію з іншими, ставлення до себе та оточення, вміння будувати довірливі стосунки, прийняття рішень, дії, визначення життєвих цілей, цінності, успішність в навчальній діяльності та роботу. Жоден момент в житті особистості не відбувається без емоційного відгуку, а неусвідомлені емоції, які часто залишаються непоміченими, також впливають на думки, бажання, мотивацію, поведінку і здоров'я.

Теоретичний огляд окремих досліджень та теорій впливу емоцій на особистість постає метою публікації.

Теорії психологів щодо виникнення емоції можна класифікувати за трьома категоріями: *фізіологічні* – засновані на концепції про те, що реакції тіла

породжують емоції; *неврологічні* – засновані на концепції про те, що діяльність мозку викликає емоційну реакцію; *когнітивні* – засновані на концепції про те, що мислення і ментальна діяльність відповідають за емоції [3, с.145].

Так, психологи В. Джеймс та К. Ланге запропонували незалежно один від одного в 1920-х роках теорію про те, що емоції формуються як фізіологічні реакції (схема: подія – активація – інтерпретація – емоція); В. Кенноном і Ф. Бард (у 1930-х) стверджували, що фізіологічні реакції та емоції виникають одночасно (подія – активація і емоція разом); С. Шехтер і Дж. Е. Сінгер у 1962 році розробили когнітивну (двофакторну) теорію (подія – активація – умовивід – емоція); теорія Р. Лазаруса (1990-ті рр.) подібно до теорії Кеннона-Барда побудована на одночасному виникненні емоцій та активації, тільки перед цим у людини з'являється думка (подія – думка – емоція і активація); В. Джеймс розпочав, С.Томкінс продовжив (1962 р.) теорію про те, що емоції народжуються за рахунок змін у м'язових м'язах (подія – рух м'язових м'язів – емоція); К.Лендіс провів дослідження міміки і не зміг довести універсальності виразів обличчя та їхнього зв'язку з емоціями [3, с.146-149].

Як тільки людина звертає увагу на свої тілесні зміни або переживання – емоції змінюються. Таке розуміння особливостей емоцій співзвучне з гештальттерапією емоцій (Крюгер, 1930). Звернення до своїх емоцій призводить до їх розділення (розчленування), зміни інтенсивності й характеру емоцій [6].

Відповідно до трьохвимірної теорії емоцій В. Вундта, в емоціях присутні полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості. Так, поряд із збудженою радістю (радістю-тріумфом) існує радість спокійна (радість-умиротворення, радість-зворушення) і радість напружена (радість жагучої надії, радість трепетного очікування); тривога (напружений смуток); збуджений смуток, близький до відчаю, тихий сум, що тяжіє до меланхолії [6, с. 348].

Подібні висновки описано у теорії диференційних емоцій К. Ізарда, яка отримала свою назву через концентрацію на окремих емоціях, які розуміються як відображення переживання та мотиваційні процеси. К. Ізард визначає емоції

як складний процес, який охоплює нейрофізіологічні (електрична активність нервової системи: кори, гіпоталамуса, лімбічної системи), нервово-м'язові (міміка, пантоміміка, голос, тембр) й феноменологічні аспекти (переживання значиме для людини), внаслідок чого він розглядає емоцію як систему. Деякі емоції, внаслідок вроджених механізмів, що лежать в їх основі, організовані ієрархічно. Існує десять базових емоцій, які утворюють мотиваційну систему людського буття: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина [1, с. 93-96]. Тобто емоції розглядаються в розрізі шести систем: емоційної, перцептивної, когнітивної, гомеостатичної, моторної та системи спонукань (К. Ізард), кожна із яких відносно автономна та взаємозалежна, проте систему людської поведінки, за Ізардом утворюють чотири: когнітивна, перцептивна, емоційна і моторна.

Джерелами емоцій є *нейронні й нервово-м'язові активатори*: гормони й нейромедіатори, наркотичні препарати, зміни температури, крові, мозку й інші нейрохімічні процеси; *афективні активатори*: статевий потяг, втома тощо; *когнітивні активатори*: пам'ять, антипатія [2, с. 55; 101].

Існує багато думок щодо того, які емоції слід вважати базовими. Здебільшого психологи виділяють чотири базові емоції: щастя, сум, злість, страх (тривога), проте вони розрізняються за ступенем вираження, табл. 1. [4, с. 187].

Таблиця 1

Характеристика базових емоцій

Ступінь вираження	Щастя	Сум	Злість	Страх
Низький	Насолода Бадьорість Пожвавлення Задоволення Умиротворення	Смуток Журба Самотність Жаль	Невдоволення Роздратування Досада Напруженість Збудження	Розгубленість Нерішучість Невпевненість

<i>Середній</i>	Веселість Радість Натхнення Життєрадісність Замилування	Зневіра Туга Печаль Страждання Безпорадність	Сердитість Злість Ворожість Агресія	Переляк Скутість Острах Неспокій
<i>Високий</i>	Тріумфування Захват Торжество Екстаз	Пригніченість Пригнобленість Безвихідь Горе Відчай	Скаженість Розлюченість Ненавість Гнів	Збентеження Паніка Жах Оціпеніння Кошмар

Присутність в емоціях оцінки визначає Сімонов П. В. у інформаційній (когнітивній) теорії емоцій. Він розглядає емоції як відношення між величиною потреби та ймовірністю її задоволення в даний момент. Тобто емоція виступає своєрідною компенсацією для того, щоб заповнити дефіцит інформації, отже вона виникає тоді, коли недостатньо знань, які необхідних для досягнення цілі, а емоція компенсує цю недостатність. Свою теорію він показав у вигляді формули $E = \Pi (H-C)$, де емоція (E) дорівнює необхідна інформація (H) для задоволення потреби мінус інформація, якою суб'єкт володіє (C), помножити на потребу (Π) [76, с. 351-352]



Рис. 1.1. Куб емоцій Левгейма

Хуго Левгейм у 2012 році запропонував тривимірну модель «Куб емоцій Левгейма» (Рис. 1.1). Відповідно до теорії три моноамінових нейромедіатори (серотонін, дофамін та норадреналін) утворюють осі координатної системи а

вісім базових емоцій, описаних у теорії афекту Сільвана Томкінса розміщуються у восьми вершинах куба. Найбільше модель куба Левгейма використовується в галузі, яка відповідає за біологічні штучні емоції [7, с. 305-308].

Власний досвід підказує кожній людині, що саме вона відчуває (Ю. Трофімов): щастя, гнів, радість чи страх; людина знає, що емоції відрізняються за внутрішніми переживаннями і за зовнішнім виглядом; емоції взаємодіють одна з одною, а також із перцептивними, когнітивними, моторними процесами і впливають як на них, так і одна на одну (наприклад, радість послаблює страх, печаль підсилює відчай) [6, с. 349].

Отже, короткий аналіз концептуальних теоретичних підходів до вивчення впливу емоцій на особистість показує багатогранність даного феномену. Еволюція теоретичних підходів до вивчення природи емоцій проходить шлях до більшого їх розуміння. Різноманітність сучасних теоретичних підходів характеризує їх з різних сторін, проте найважливішим у дослідженнях емоцій є розуміння їх впливу на життєдіяльність людини. В розумінні емоцій виокремилася поняття *emotional intelligence* (з англ. – емоційний інтелект, EI), яке, виходячи з сучасних теоретичних підходів, має більш значимий вплив на рівень професійного розвитку та загального благополуччя людини аніж, аніж *intelligence quotient* (IQ, з англ. – коефіцієнт розумового розвитку). Незважаючи на суперечності в питанні розвитку емоційного інтелекту, вчені одноставні в твердженнях, що навички і знання емоцій можуть набуватися в процесі соціальної взаємодії. На сьогоднішній день достеменно відомо, що розвиненість емоційного інтелекту є одним із основних чинників успішного професійного та особистого росту.

Література

1. Изард К. Е. Эмоции человека / пер. с англ. ; под. ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. Москва : Изд-во МГУ, 1980. 440 с.
2. Изард К. Э. Психология эмоций / пер. с англ. СПб : Питер, 1999. 464 с.
3. Клейман П. Психология 101 : факти, теорія, статистика, тести й таке інше! / пер. з англ. Юлії Кузьменко. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного

дозвілля», 2016. 240 с.

4. Лещук Н. О., Савич Ж. В., Голоцван О. А. Дорослішай на здоров'я : навч.-метод. посіб. Київ, 2012. 214 с.
5. Малихіна М. С. Дитина у світі емоцій. Харків : Основа, 2018. 160 с.
6. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. Вид. 6-те, стереотип. Київ : Либідь, 2008. 560 с.
7. Hsu C. M., Chen T. T., Neh J. S. Emotional and Conditional Model for Pet Robot based on Neural Network. 7 th International Conference on Ubi-Media Computing and Workshops, 2014. P. 305–308.

Кузенко Валентина

м. Полтава

ОСОБИСТІСНА ЗРІЛОСТЬ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Психологічне вивчення особистісної зрілості старшокласника взаємопов'язане із системою цінностей, що містить головну мету, яка цілеспрямовано формує його життєвий шлях і має суттєвий вплив на самовизначення, а в подальшому – на результати професійної діяльності. Ця проблема завжди приваблювала дослідників і вивчалась у різних напрямках.

Мета нашого повідомлення – розкрити основні психологічні особливості становлення особистісної зрілості старших підлітків.

Важлива особливість психічного розвитку в старшому підлітковому віці полягає в тому, що нова соціальна ситуація розвитку – необхідність визначити своє місце в житті як головний компонент даної ситуації – приводить до формування нової і центральної для цього віку духовної потреби – потреби у власному життєвому і професійному самовизначенні.

Становлення системи самовизначення, ціннісних орієнтацій – це складний довготривалий процес, реалізація якого відбувається протягом усього життя під

впливом навчання, виховання, який охоплює і весь період професійної діяльності особистості учня.

Якщо освіта – це формування системи знань, навчання – формування системи вмій, то виховання є процесом формування системи установок, ціннісних орієнтацій. Всі ці процеси взаємопов'язані і взаємопроникаючі, без них неможливе цілісне самовизначення старших підлітків [1].

У психологічній літературі немає єдиної думки про особистісне самовизначення старшокласника. Одні автори (Б. Г. Ананьєв, М. І. Бобнєва, В. А. Ядов) вважають, що особистісне самовизначення виступає внутрішнім регулятором поведінки і опосередковане мотивами.

Основний психологічний здобуток у підлітковому віці – відкриття для себе власного внутрішнього світу. Зовнішній, фізичний світ виступає тепер лише однією з можливостей суб'єктивного досвіду, центром якого є власна особистість, власне «Я». Процес відкриття власного «Я», як відомо, складний і внутрішньо суперечливий. Несподівано виявляється, що «внутрішнє «Я» не збігається з «зовнішньою» поведінкою, внаслідок чого актуальною стає проблема самоконтролю. Невизначеність, недостатня диференційованість, розмитість «Я» в цьому віці зумовлюють почуття стурбованості й внутрішньої порожнечі, яку слід чимось наповнити, що, у свою чергу, породжує посилення потреби у спілкуванні та одночасне зростання його вибірковості, посилення потреби у відокремленні від інших.

Процес розвитку підліткової самосвідомості включає прояви особистісної ідентичності, почуття індивідуальної самототожності та ціннісності. Найбільш глибоко і детально ця проблема проаналізована в роботах Е. Еріксона, який розглядає підлітковий вік, передусім, як кризу ідентичності, яка полягає у послідовності соціальних, індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій й самовизначень.

Важливим моментом стає формування почуття дорослості. Виявляється закономірно підвищений інтерес до психологічних проблем самопізнання – відкриття власного «Я». Розуміння людини як особистості дозволяє говорити

про те, що пізнання може здійснюватись через різноманітні форми зв'язку її «Я» з «Я» інших людей. Ще Г. Олпорт зауважував, що зріла людина має широкі межі «Я». Вона може подивитися на себе «з боку», дати оцінку своїм діям, вчинкам, бачити цілісну картину оточуючого, демонструє здатність до самопізнання, бачить речі такими, якими вони є, характеризується емоційною стабільністю.

Конкретизуючи ці вихідні положення загального характеру, необхідно підкреслити, що будучи суб'єктом спілкування і пізнання інших людей, особистість стає суб'єктом самопізнання в спілкуванні з тими людьми, яких вона виділяє на основі ціннісного фактору, зокрема, таких особистісних якостей, як відповідальність, самостійність, самоствердження та ін.

Процес особистісного розвитку людини широкий і багатогранний. Ми розглядаємо лише той бік, від якого залежить не тільки діяльність, але й можливість становлення особистісного «Я». Ми не вважаємо, що для розвитку особистості існують будь-які обмеження, а тому ми будемо говорити про ранній підлітковий вік, як один із періодів розвитку особистісної зрілості.

Такий вибір зумовлений особливостями соціальної ситуації розвитку в цьому віці, зокрема, потребою старших підлітків у соціальному і професійному самовизначенні, задоволення якої передбачає знання особливостей своєї особистості, своїх актуальних і потенційних можливостей. Очевидно, що становлення і відкриття «Я» у старшому підлітковому віці можливе лише через спілкування зі значущими для них людьми. У процесі цього формуються основні структурні компоненти особистісної зрілості старших підлітків. Результати змістовного аналізу дослідження структури особистісної зрілості старших підлітків свідчать про те, що домінуючою тенденцією їх самосвідомості виступає пошук персональної ідентичності, всиновлення готовності «Я» = «Я» [2].

Характерно, що виділення підлітками власного «Я», як незалежного і унікального, відбувається шляхом співвідношення себе з характерними для даного віку визначеними формами відносин, в яких створюються умови апробації індивідуальності.

Психологічна готовність до самовизначення передбачає формування у старших підлітків певних психологічних механізмів, які забезпечують їм в подальшому свідоме, активне, творче життя.

Таким чином особистісна зрілість – це принципова здібність особистості, що реалізується в різних життєвих умовах, обставинах; це здатність до об'єднання своєї індивідуальності з умовам життя, до відтворення і розвитку.

Література

1. Грищук О. П. Оптимізація самоставлення особистості в умовах учбової діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 8. С. 19-25.
2. Кононова М. М. Теоретико-методичні засади професійного зростання майбутніх вчителів-дефектологів: монографія. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2019. 364 с.

Лазоренко Борис

м. Київ

ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-СУБ'ЄКТНИЙ СЕНС ОСОБИСТІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ ВЕТЕРАНІВ-ДОБРОВОЛЬЦІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙНИ ДО МИРУ

З початку військової агресії Росії на Сході України формування батальйонів добровольців опинились у перших лавах захисників держави. Також добровольці склали значну частину перших військових призовників до військових частин на початку військових дій. Кризова ситуація актуалізувала суб'єктність воїна захисника, а вірогідність зустрічі із власною смертю, переживання смерті своїх товаришів зумовили включення соціально-психологічних механізмів групування, їх особистісної трансформації та ініціації у братерство воїнів захисників Батьківщини, рідної землі.

На глибинному рівні це реальна посвята у духовну єдність, актуалізація стану віри як духовного зв'язку із своїми предкам, вірності один одному і

відповідальності за благополуччя членів військового братерства і за спільноту воїнів в цілому, віри у спільну перемогу. Також це формування групової приналежності і ідентичності з одного боку, і відповідальності з тих кого вони захищають, з другого. Перш за все відповідальність за своїх рідних а також інших громадян України. Особливістю групування воїнів полягає в тому що воно об'єднує і живих, і мертвих, тих, хто загинув. У їхній колективній психіці вони перебувають у єдності із живими. В цьому сенсі у живих ветеранів актуалізується відповідальність перед побратимами, що загинули, і стосовно їхніх сімей. Важливим у цьому сенсі є гідне пошанування полеглих, увічнення пам'яті полеглих героїв, бо Герої не вмирають а «навічно» залишаються у народній пам'яті.

Зворотною стороною актуалізації суб'єктності воїнів добровольців та їх особистісної трансформації у братерство воїнів захисників Української держави та суспільства є їхні відповідні очікування щодо гідної оцінки та пошанування такої готовності жертвувати своїм здоров'ям та життям заради збереження цілісності держави і благополуччя суспільства як від представників держави і лідерів громадянського суспільства, так і від окремих громадян.

На жаль, в умовах гібридних війни та миру, коли певна частин українського суспільства є схильною до колабораціонізму, мають місце непатріотичні позиції та рішення окремих лідерів країни, бюрократичні перепони та тяганини щодо визнання бойових заслуг воїнів добровольців, а також неповага та образливі «ми вас туди не посилали» з боку окремих громадян. Все це викликає у ветеранів справедливі обурення і образи. В умовах повернення до мирного цивільного життя при зустрічі із складними життєвими обставинами у них можуть відбуватись екзистенційно-суб'єктні трансформації стосовно сенсу власного життя. Проявами таких трансформацій є агресивна та депресивна поведінка, порушення закону, зловживання алкоголем, суїцидальні спроби та вчинки. В результаті таких трансформацій формуються складні внутрішньо особистісні конфлікти.

Тому важливим завданнями проектів супроводу ветеранів волонтерів у їх переході до мирного життя є надання психологічної допомоги їм у вирішенні цих симисложиттєвих конфліктів. З нашого досвіду поряд із напрацьованими технологіями вирішення таких конфліктів у різних напрямках доцільним може бути застосування методики парадоксальної інтенції В.Франкла, варіант якої ми застосовуємо у здійсненні соціально-психологічного супроводу ветеранів та волонтерів учасників АТО/ООС.

Література

1. Франкл В. Парадоксальная интенция. *Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия*. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2011, С. 49-57.
2. Лазоренко Б. П. Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР. *Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій*. Київ, ІСПП НАПН України, 2015. С.68-76.

Ларіна Тетяна

м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ КОНСТРУЮВАННЯ МЕРЕЖІ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Коронакриза поряд із усіма жахливими загрозами для життя людини оголила проблему дестабілізації психологічної безпеки особистості. Вимушена соціальна ізоляція внесла свої корективи у звичний процес задоволення базових потреб. Втрата можливості задовольняти комунікативні та емоційні потреби у безпосередньому офлайн-спілкуванні порушує психічний стан людини та знижує її психологічне благополуччя. Так, проблема загрози психологічної безпеки особистості привертає увагу до теми конструювання мережі емоційної підтримки особистості в складних життєвих умовах.

У часи подолання пандемії COVID-19 можна говорити про специфіку впливу таких комунікативних ризиків на особистість:

- страх перед хворобою, неочікуваністю різкої зміни звичних правил соціальної взаємодії та перед повторюваними непередбачуваними подіями, стихійними лихами є викликом для ментального світу особистості, що суттєво збільшує ризик соціальних конфліктів, підвищує комунікативну вразливість особистості;

- миттєвий перехід до роботи з онлайн-платформами, від практики в офісі до онлайн-практики, практики телемедицини та телепсихології, від навчання у закладах освіти до дистанційного та онлайн-навчання вимагає прискореного опанування навичок онлайн-комунікації;

- вимушена соціальна ізоляція призводить до депривації потреби у спілкуванні.

Так, досліджуючи особливості конструювання життєздатного комунікативно-ментального простору особистості в екстремальній ситуації, що викликана пандемією COVID-19, ми визначили структуру підтримуючого спілкування у сфері навчання/ робота (партнери з реального кола спілкування, з якими обговорюються страхи та тривоги щодо організації навчання/ роботи в умовах адаптивного карантину); структуру підтримуючого спілкування у сфері дозвілля/ відпочинок (партнери з реального кола спілкування, з якими обговорюються плани щодо організації дозвілля та відпочинку в умовах адаптивного карантину) [1].

Отже, емоційна підтримка щодо роботи/ навчання очікується насамперед з боку колег, співробітників, друзів, подруг. Натомість, плани щодо дозвілля/ відпочинку обговорюються передусім з друзями, подругами, сім'єю та родиною.

Таким чином, результати проведеного нами дослідження дозволили виокремити ті особистісні характеристики, які є найбільш важливими задля емоційної підтримки у провідних життєвих сферах. Контент-аналіз показав значущість таких характеристик:

1. Здатність до емпатії – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання.
2. Індивідуально-типологічні особливості: прогностичність, креативність.
3. Здатність надати підтримку та допомогу.
4. Стійкість.
5. Здатність до встановлення контакту.
6. Оптимізм.

Значущість емоційної підтримки стає найбільш актуальною коли є проблема захисту особистості від дистресу. Причому, за результатами досліджень В. І. Кабріна, втрата комунікабельності може бути загрозою сенсоутворюючого ставлення до світу і до себе [2]. На думку вченого, причина в тому, що людині досить важко диференціювати психологічний ряд «цікавість – здивування – побоювання – тривога – переляк – страх».

Ми дійшли висновку, що сприйняття доброї емоційної підтримки забезпечує зниження напруження в системі міжособистісного спілкування, керованість комунікативних ризиків та утворює «захисне коло ідентичності» особистості у складних, надзвичайних умовах.

Отже, сприйняття доброї емоційної підтримки забезпечує зниження напруження в системі міжособистісного спілкування, керованість комунікативних ризиків, стабілізацію «захисного кола ідентичності» особистості у складних, надзвичайних умовах життя.

Література

1. Ларіна, Т.О. (2020). Вплив пандемії COVID-19 на комунікативний простір особистості. *Науковий журнал «Габітус»*, (19), 247-253, DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.43>.
2. Кабрин, В.И., Березина, Е.М., Карнаухов, Д.А. (2004). Метод моделирования коммуникативных миров в исследованиях ментальности. *Вестник Самарского Государственного Университета. Серия "Гуманитарные Науки"*, (2), 40-46. Взято з: URL: http://elibrary.lt/resursai/Uzsienio%20leidiniai/Voronezh/hum/2004-2/hum0402_07.pdf.

Леник Вікторія-Марія,

Когутяк Надія

м. Івано-Франківськ

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ФОРМУВАННЯ АМБІВАЛЕНТНИХ УЯВЛЕНЬ ЖІНОК ПРО МАТЕРИНСТВО

Наукова робота актуалізує питання пропаганди теми материнства у соціальних мережах та ЗМІ, а також представляє опис типових жіночих установок щодо соціальної ролі матері та емоційних реакцій власне на установки.

Метою дослідження є перевірка припущення, що пропаганда теми материнства в соціальних мережах та ЗМІ впливає на упередження та інтенсивність емоційних амбівалентних переживань жінок, які хочуть стати матерями. Дослідження дало змогу перевірити, чи існують істотні відмінності між результатами жінок, що не стежать (група 1) або активно стежать (група 2), за презентацією теми материнства у ЗМІ та Інтернет-просторі. Інструментом дослідження слугував метод анкетування, що включав елементи експерименту.

Дослідження охопило 32 українки (78%) та 9 польок (22 %) віком від 18 до 39 років ($M = 20$; $\sigma = 4,5$). 100% опитаних жінок не мають дітей, але хочуть у майбутньому стати матерями.

Результати дослідження підтвердили відмінності між групами в когнітивній сфері, тобто Гр. 1 та Гр. 2 відрізняються переважаючими упередженнями щодо материнства. Рівні достовірності відмінності між впливом пропаганди материнства та релігійністю ($p = 0,047$), установками щодо обов'язку жінки перед суспільством стати матір'ю ($p = 0,013$), необхідністю почуватися винуватою при відмові від материнства ($p = 0,027$) чи невідповідності образу ідеальної мами ($p = 0,005$) задовільні для підтвердження гіпотези існування відмінностей між Гр. 1 та Гр. 2 у когнітивному компоненті, оскільки $p \leq 0,05$.

Спростовано існування відмінностей у амбівалентних упередженнях та емоційних реакціях між групами, які відрізнялися за національним складом

(українки, польки) за такими критеріями: рівень емпатії, почуття провини та розпізнаванням емоцій (низький, середній, високий рівень) та релігійністю; національною приналежністю та установками щодо материнства, як от ставлення до обов'язку жінки перед суспільством стати матір'ю, необхідністю почуватися винною при відмові від материнства, невідповідності образу ідеальної мами та ставленням до інформації про материнство.

Отже, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що формування упереджень про материнство у молодих жінок, які хочуть стати матерями, залежить від соціального впливу, джерелами якого є соціальні мережі та ЗМІ.

Висновок Своєчасне виявлення амбівалентності материнства є однією з заборук формування свідомого, критичного ставлення до соціокультурних упереджень, а також розвитку почуття задоволеності соціальною роллю матері.

Література

1. Зелінська Т. М. Феноменологічний аспект вивчення особистісної амбівалентності у студентів юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 389 – 398.
2. Кікінеджи О. М. Амбівалентність статево-рольових цінностей у життєвому самоздійсненні молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 299 – 308.
3. Когутяк Н.М. Скринінг проксемічної поведінки у молодих жінок із різним рівнем самооцінки. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка: Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2012. Вип. 5. С. 15 - 18.
4. Шастко І. М. Дослідження психологічних особливостей переживання амбівалентності латентного материнства в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2010. Вип. 10. С. 105- 108.
5. Sharon A. Dangerous Connections: Maternal Ambivalence in Psychotherapy between Women. Dissertation. Montreal, 2005. P. 1- 250.

НОВІ РУБЕЖІ «ІСТОРИОРИЗАЦІЇ» ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

Сучасні науки, теорії й концепції людського розвитку дедалі повніше враховують соціально-психологічну перспективу та історичну ретроспективу аналізу розвитку особистості. Вони пов'язуються із соціальними змінами, що мають культурний та історичний характер, розгортаються в багатшаровому соціальному та історичному часі – в організації структури суспільства, візрях мислення та культури, соціальній поведінці та підпорядковуються логіці полі- та міжсистемної взаємодії. Відтак в сучасній методології психологічних досліджень дедалі більшої актуальності набуває історичний поворот, зокрема йдеться про «історіоризацію» студій особистості.

Відомо, що в першій половині ХХ століття в психології утверджувалися численні підходи та концепції психолого-історичного спрямування, які згодом зазнали «м'якої» деісторизації. Приміром пошук в річищі найбільш знаної з них, а саме: культурно-історичної психології Л. Виготського, поступово звужувався до масштабів мікросередовища, а провідний аналіз змін макросередовища вимушено декларувався. Однак у міжгалузевому просторі науки швидко виникали цілі архіпелаги студій (Л. Демоз, Е. Еріксон, М. Коул, П. Тульвісте, Е. Фромм, В. Шкуратов, К. Ясперс та інші), яких поєднував психолого-історичний знаменник. З розбудовою історичної психології прийоми історичного пошуку почали застосовуватися з метою дослідження конкретної історії розвитку психіки, особистості, соціальних спільнот, тобто до тих об'єктів, що мають історичний характер і які можна порівнювати з історичними змінами за тривалістю, особливостями темпоральної структури й характером змін.

Загалом наприкінці ХХ століття науковці стали свідками стрімкої «реісторіоризації» студій особистості у віковій та соціальній психології. Вирішальним для історичного повороту в психології став новаторський рух європейських соціальних психологів, які з 70-х років минулого століття почали

відстоювати контекстуальність пошуків у цій царині. Їм передувало оформлення історичної психології як самостійної психологічної галузі зусиллями І. Мейерсона, Ж.-П. Вернана та інших. Активізація постмодерного дискурсу сприяла лідерству соціальних психологів, найперше соціальних конструкціоністів, у перегляді наукових уявлень про соціально-психологічний розвиток в бік історизму.

Справжній ренесанс діахронічних розвідок в українській психології настав на початку 80-х років минулого століття. Психолого-історичний кут зору, що був окреслений у працях Г. Костюка, С. Рубінштейна, підтвердив свою фундаментальну панорамність у історико-психологічних шуканнях В. Роменця, засвідчив герменевтичний вектор у творах І. Білявського. Вчинковий підхід в аналізі соціально-історичного типу розвитку особистості означив розмаїття його феноменології, привернув увагу до ситуацій вчинку в контексті історичного способу життя як осередку розвитку. Водночас у процесі послідовної реалізації згаданого підходу необхідно було освоювати «нові рубежі». В психологічному дискурсі гостро постало питання відмінностей теоретико-методологічного аналізу розвитку особистості крізь призму генетичної синхронічності й психолого-історичної діахронічності.

На нашу думку, історіогенез особистості, зокрема на рівні історії та культури побуту, життєдіяльності особистості та соціальних спільнот є метою діахронічного аналізу. Він дозволяє перейти від вивчення динаміки особистості у поєднанні основних її сторін та суперечностей до аналізу розвитку в історичному часі. Діахронічний аналіз орієнтований на принцип історизму, оскільки історіогенез представлений континуальною сув'яззю його сторін в масштабі історичного простору та контексті соціальних практик. Діахронічний аналіз підпорядковуються герменевтичній методології, історико-реконструктивному методу. В його межах домінує категорія «історичний процес» на протипагу «соціально-економічній формації», уявлення про сталий розвиток на протипагу абсолютизації прогресу, неперервність та дискретність історичного розвитку на протипагу боротьбі протилежностей.

**UNDERSTANDING INTIMATE PARTNER VIOLENCE:
INTERCONNECTION OF PSYCHODYNAMIC,
CULTURAL AND SOCIAL FACTORS**

Intimate partner violence (IPV) against women, as a major public health problem with consequences for the physical and mental health of women, children in the family, and the well-being of society as a whole, is directly linked to culturally based attitudes and the widely held and escalated stereotypes that are the basis for it (WHO, 1996). In this paper, based on the narratives of six women who experienced IPV, the impact of violence on psychodynamic processes, women's/men's behaviour, feelings, and thought patterns that lead to violence or to endure controlling, psychological, physical, and sexual abuse in everyday life within the family was assessed in relation to cultural and social factors.

The United Nations Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (1979) identifies violence against women as gender-based violence, which occurs because of a *societal system of sex/gender/sexuality* that stigmatises femininity, sexual and gender minorities. The *World Health Organisation's 2002* report identifies IPV as *any behaviour, including physical aggression, sexual assault, psychological abuse and controlling behaviour, that causes physical, psychological or sexual harm to the victim of violence* (Stanionienė et al., 2013). In Johnson's (2006) typology, where three of the four forms of IPV are related to coercive control, violence against women is associated with cultural and social factors, 97% of it is sexist, and is influenced by asymmetrical gender power relations, where women are most often the victims, and men are the perpetrators of violence (Braaf & Meyering, 2013). According to Troisi (2018), it is a violence characterised by its systematic nature, with extremely subtle psychological effects that maintain *constant tension, anxiety and fear*. A study in Lithuania showed that women with IPV have a *quality of life* that is similar to that of incarcerated men, which is assessed as low, *with depression*

that is close to severe, and with a higher *stigma* than men convicted with HIV (Stanionienė et al., 2013).

Women's testimonies in the study showed that their mental state is kept in a 'standby' mode to defeat them. Walker's (1979) model of violence found that in the '*Honeymoon*' phase, after an act of violence, the batterer changes his/her behaviour, persuading the woman of a different perspective on the future relationship, confirming, as Wood (2001) has shown, that this temporal phase of the assault phase is the most 'prolongable' for women, and the one that has the greatest impact on tolerance of the violent relationship. *In the phase of increasing tension*, in which psychological and economic violence intensifies, women who still remember positive emotions use an adaptation strategy that has been shown (Cavanagh, 2003) to be ineffective and to lead to a loss of the self <...>...*that desire to please, how to please...<...>* (6 women, 33 years old), *at the outbreak stage of the violence*, physical and sexual violence is used as a means of discipline to intimidate the woman, to make her feel embarrassed.

The study of the relationship between cultural and social factors and psychodynamic processes showed that the existence of violent relationships is significantly influenced by the patterns of interpersonal relationships that existed in the biological families and the actions used by the mothers of the spouses to consolidate the son's power. The study showed that marriage changes women's lives, choices, patterns of thinking and acting depending on men's needs, weakens reflexive abilities, and reinforces the state of helplessness <...>...*I have become submissive...<...>* (4 women, 49 years old). In violent relationships, women wives do not only perform culturally delegated duties, but also take over the functions traditionally assigned to men, refuse social contacts, isolate themselves, fearing the condemnation of the society, and create images of a 'perfect family', of a good husband, a good father, and they do not ask for official help. Women consider sexual relations as their duty <...> *You live a family life, you just had to <...>* (3 women, 52 years old), they normalise sexual violence, consider it a less painful form of violence. When women become mothers, men become more dominant <...>... *they used to say where will you go without me... <...>* (1 woman, 51 years old), they are prevented from becoming financially

independent. Motherhood, as shown by C.D. Amore et al. (2018) (cited in Bakaitytė, 2019), is significant for ending abusive relationships, rethinking values, healing psychologically <...>... *I have to be happy, then it will be good for my children too.* <...> (*I woman, 51 years old*).

Summary. The study of the concept of intimate partner violence and the cultural, social, psychodynamic processes that influence it has shown that violence and being in a violent relationship are closely related to interactions with the environment, which shape individuals' patterns of acting, thinking and feeling. The desire to conform to culturally constructed attitudes, the fear of losing the respect of others, financial dependence, learned helplessness, guilt *trap women in violent relationships*, the pattern of relationships seen by men in biological families, culturally conferred privileges, such as societal norms of role distribution, the delegation of private space to the woman, and the priority given to family and motherhood, *all lead to violence*.

References

1. Cavanagh, K. (2003). Understanding Women's Responses to Domestic Violence. *Qualitative Social Work*, 2(3), 229-249.
2. Bakaitytė, A. (2019). Intymaus partnerio smurtą patyrusių moterų potrauminis augimas. *Socialinis darbas*, 17(2), 209-225.
3. Braaf, R, & Barrett Meyering, I. (2013). The gender debate in domestic violence: the role of Data. *Australian Domestic and Family Violence Clearinghouse*.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.405.5345&rep=rep1&type=pdf>
4. Johnson, M. P. (2006). Conflict and Control. Gender Symmetry and Asymmetry in Domestic Violence. *Violence against women*, 12(11), 1003-1018.
5. The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (1979). <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX%3A52016PC0109>

6. Stonienė, L., Aguonytė, V., Narkauskaitė, L. (2012). Smurto prieš moteris paplitimas ir priežastys. *Visuomenė ir sveikata*, 2(57), 8-15.
7. Troisi, G. (2018). Measuring Intimate Partner Violence and Traumatic Affect: Development of VITA, an Italian Scale. *Frontiers in Psychology*. doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01282.
8. Walker, L. E. (1979). *Battered women*. New York: Harper and Row.
9. Wood, J. T. (2001). The Normalization of Violence in Heterosexual Romantic Relationships: Women's Narratives of Love and Violence. *Journal of Social and Personal*, 18(2), 239-261.
10. World Health Assembly. Prevention of Violence: Public Health Priority (WHA 49, 25). Geneva: World Health Organization, 1996.

Матейко Наталія

м. Івано-Франківськ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННИХ ДИСПОЗИЦІЙ У ВІЙСЬКОВИХ В СИТУАЦІЇ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Проблему психологічних наслідків психотравмуючих подій бойового стресу здебільшого розглядають з точки зору клінічних аспектів, зокрема, посттравматичних розладів, психопатологічної симптоматики, криз тощо. Разом з тим, можливий інший підхід – адаптивний, позитивний або саногенний, який дозволяє підійти до вивчення даної проблеми з протилежної позиції.

Дослідження в даному руслі здійснюються з позиції переосмислення травматичної ситуації, подолання наслідків загрозливих подій, віднаходження позитивних смислів, життєстійкості, компенсаторних механізмів, копінг-стратегій в руслі саногенного мислення. Тобто, важливими є віднаходження можливостей для застосування нового досвіду учасників бойових дій, задіяних в АТО-ООС.

За даними зарубіжних авторів, отриманий бойовий досвід сприяв формуванню стійкості до майбутніх стресорів, щоденні стресові події

сприймалися як незначні, оскільки, знайшовши здатність впоратися із війною, вони набагато легше зможуть впоратися з іншими життєвими труднощами [1, с. 42].

Про позитивний, розвиваючий вплив зазначають від 60% до 70% ветеранів, які відзначають підвищення рівня стрес-долаючої поведінки (копінгу), підвищення рівня самодисципліни, незалежності, розширення планів на майбутнє, що свідчить про позитивні аспекти свого досвіду участі в бойових діях. Деякі з тих, хто пережив особливо жорстокі бої, запевняють, що повернулися з війни впевненими у власній майстерності долавання негараздів, будучи переконаними у власній мужності перед майбутніми життєвими випробуваннями. [2, с. 324].

Зарубіжні дослідники наголошують, що у ветеранів із середнім досвідом бойових дій спостерігається вищий рівень мудрості, вони приймали переваги військового досвіду та використовували позитивні копінг-стратегії. Тобто адекватна оцінка бойового досвіду та позитивні копінг-стратегії здатні знижувати симптоми ПТСР. [3, с.520-528]

Було встановлено також значну кількість **посттравматичного зростання**, яке проявилось у покращенні задоволеності життям, збільшенням внутрішніх сил особистості, колишні військові вважали даний період життя таким, завдяки якому вони подорослішали, в них зросло почуття власної гідності [4, с. 373–388]

Як зазначають Р. Тедескі та Л. Калхоун, посттравматичне зростання «належить до змін в людях, які виходять за межі здатності протистояти та не зазнавати ушкоджень у вкрай стресових умовах». Тобто, завдяки травмі в людини появляється здатність рефлексивно заглиблюватися в те, що раніше лежало поза межами передтравматичного рівня адаптації. Посттравматичне зростання включає якісну трансформацію функціонування людини.

Як зазначають Осьодло В.І. та Зубовський Д.С., феномен посттравматичного зростання в тому, що воно забезпечує можливість людині стати більш стійкою до подальшої ретравматизації. Когнітивна перебудова, що відбувається в процесі боротьби з наслідками психотравми, дозволяє людині

виробити когнітивні схеми, які не включають можливість травм в майбутньому, і в силу набутого досвіду, стати більш стійкими до «руйнування». [5 с. 63-79]

Ми вважаємо, що найважливішим резервом підвищення стресостійкості у всіх видах діяльності, пов'язаних із високим рівнем стресогенності, є розвиток рефлексивної культури особистості.

Тобто, у процесі перебування в складних, стресових ситуаціях визначальним є стиль мислення особистості, який впливає на стан фізичного та психічного благополуччя, може сприяти або перешкоджати отриманню позитивного результату. Позбуватися наслідків психотравмуючої ситуації, усвідомлювати власні негативні емоції та їх причини допомагає саногенне мислення. [6]

Саногенні диспозиції, здатність до саногенної рефлексії є базовим інструментом вдосконалення особистості, що дозволяє не тільки усвідомлювати свої реальні досягнення та недоліки, але й сприяє прагненню до самовдосконалення, виробленню адаптивних стратегій поведінки, і, як наслідок, стає чинником розвитку суб'єктивності особистості

Ми вважаємо, що саногенне мислення передбачає здатність до застосування адаптивних копінг-стратегій (або стрес-долаючої поведінки), життєстійкості, посттравматичного зростання. Вибір копінг-стратегій залежить від рівня розвитку життєстійкості особистості.

Копінг-стратегії обирають особи із позитивним світосприйняттям, здатністю перетворювати перешкоди і стреси в джерело зростання та розвитку. Таким людям характерні почуття власної значущості, цінності, вони готові до ризику, мають хорошу саморегуляцію, шукають шляхи впливу на стресогенні зміни. Використовуючи активну цілеспрямовану взаємодію зі стресовою ситуацією з допомогою копінгу вони здатні впоратися із стресом.

Опірність до розвитку ПТСР підвищує життєстійкість. В тісному зв'язку із соціальним оточенням особа, котра має високий рівень життєстійкості, здатна протистояти стресовим розладам, зберігати фізичне та психологічне здоров'я навіть у таких стресових умовах, як бойові дії. Життєстійкість справляє

позитивний вплив як на життя особистості в цілому, так і на успіх при виконанні військовими професійних обов'язків.

Як показали дослідження С. Мадді, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю. Її можна розвинути, застосовуючи спеціальні тренінгові програми. Вони складаються з низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособових стосунків, що базуються на підтримці і довірі. Поняття життєстійкості (*hardiness*) пов'язане зі збереженням психічного та фізичного здоров'я у стресових ситуаціях, подоланням труднощів, соціальною підтримкою і продуктивністю діяльності.

Як стверджував С. Мадді, складовими життєстійкості є залученість (*commitment*) тобто здатність людини опановувати ситуацію, не здаватися без боротьби у разі зіткнення з труднощами; контроль (*control*) як переконаність у спроможності впливати на хід подій власного життя та прийняття ризиків (*challenge*), тобто впевненість у тому, що зміни в житті є засобами особистісного зростання, а не перешкодою на шляху до самореалізації.

Таким чином, кризові випробування, якими є участь у бойових діях, часто виступають рушійною силою особистісного зростання. Кризові випробування стимулюють до якісного усвідомлення цінностей, розуміння власного місця у всьому, що людина переживає, планує, передбачає. Конструктивне переживання кризи, або посттравматичне зростання сприяє розвитку креативності, появі інсайтів, радісних прозрінь, спонукає людину приймати реальність такою, як вона є, відмовляючись від ілюзій стосовно самого себе та навколишнього.

Література

1. Aldwin C. M., Levenson M. R., Spiro A. Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and aging*. 1994. № 9. P. 34–44.
2. Elder G. H., Clipp E. C. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of personality*. 1989. № 57. Vol. 2. P. 311–341.

3. Course and predictors of posttraumatic stress disorder among Gulf War veterans: A prospective analysis [J. Wolfe, D. Erickson, Sharkansky та ін.]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1999. №67. P. 520-528.
4. Maguen S., Vogt D.S., King L.A., King D.W., Litz B.T. Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics. *Journal of Loss and Trauma*. 2006. № 11. Vol. 5. P. 373–388
5. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учаників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. № 1 (3) 2017. С.63-79
6. Осадько О.Ю. Саногенний потенціал личности как объект системно-психологического исследования. *GESJ: Education Science and Psychology*. 2016. No.3 (40). С. 20-26. URL : <https://docplayer.ru/60864895-Udk-sanogennyu-potencial-lichnosti-kak-obekt-sistemno-psihologicheskogo-issledovaniya.html>.

Матійків Ірина

м. Львів

СУЧАСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Використання сучасного психологічного інструментарію у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців має важливе значення не тільки для їхнього особистісного розвитку, а й для підвищення якості професійної освіти загалом. Цей інструментарій сприяє вдосконаленню особистісних якостей фахівців сфери «людина-людина», необхідних для успішного здійснення ними майбутньої професійної діяльності.

Стаття присвячена висвітленню авторських розробок психологічного інструментарію, який розширює можливості як індивідуального консультування так і групової роботи, поліпшує якість психологічної послуги, значно полегшує роботу фахівця. Призначений для психологів, бізнес-тренерів, менеджерів із

персоналу, коучів, тренерів з особистісного зростання, психотерапевтів різних напрямів, соціальних працівників, педагогів, вихователів, ведучих психологічних ігор, а також для всіх, хто прагне до особистісного зростання та поліпшення якості власного життя.

Психологічний інструментарій буде корисним:

- у процесі індивідуальних консультацій, коучингових сесій;
- під час проведення соціально-психологічних та бізнес-тренінгів, тренінгів особистісного зростання, командного коучингу, інтерактивних занять, виховних годин для учнів тощо;
- для активізації обміну досвідом між учасниками тренінгу;
- для управління динамікою групи в процесі проведення тренінгу;
- при розробленні нових тренінгів та інтерактивних занять;
- для формування емоційно-доцільних життєвих переконань та ін.

Далі пропонуємо короткий опис авторських розробок.

Колода «Управляю собою» містить 90 карток із психологічними техніками, серед яких 30 комунікативних прийомів, 30 тілесних практик, 30 технік управління емоціями. Запропоновані техніки охоплюють фізичну, емоційну, ментальну, духовну та комунікативну сфери життя людини і дають змогу дослідити й краще зрозуміти та гармонізувати себе, поліпшити уміння управляти своєю поведінкою, емоціями, думками, налагоджувати й підтримувати комфортні стосунки, вибудувувати психологічні кордони [3, с. 96-120].

Картки цієї колоди і рекомендації-підказки уможливають опрацювання різних тем і пошук відповідей на важливі запитання, наприклад:

Як спілкуватися з агресивно налаштованим співрозмовником? Як нейтралізувати негативні емоції співрозмовника? Як сказати собі «Стоп» і зупинитися? Як захотіти робити те, що «повинен» робити? Як позбутися самоїдства і почати цінувати себе? Як говорити про свої емоції й почуття, повідомляти про свої бажання та потреби? Як коректно відмовити іншій людині «без наслідків»? Як спрямувати енергію негативних емоцій у

конструктив? Як відпускати неприємні ситуації? Як себе мотивувати, заохочувати?

Колода «Дари мудрості» містить 140 карток із ресурсними висловами. Вишуканість цих висловів у тому, що вони пробуджують емоції, енергію, досвід, спонукають до роздумів та осмислення, делікатно натякають на те, як краще досягти бажаного або владнати ситуацію [2]. Цей психологічний інструментарій дає змогу:

- поліпшити емоційний стан особистості, створити простір позитивного налаштування й комфортної взаємодії;
- створити інтригу (на початку тренінгу, для вступу у нову тему, перед виконанням вправи);
- розрядити напружену ситуацію, запропонувавши витягнути карточку як відповідь на запитання «На що нам звернути увагу, щоб владнати цю ситуацію?»;
- підвести до обговорення складного питання, започаткувати дискусію;
- завершити тренінг або консультацію позитивним акцентом, нотками віри в себе, в інших, у майбутнє.

У висловах колоди «Дари мудрості» кожен знаходить подарунок – відповідь на своє запитання!

Психологічний інструментарій «Магія запитань» спрямований на набуття компетенцій формулювати та використовувати відкриті трансформаційні запитання. Містить 130 карток із запитаннями, які дають змогу уточнити ситуацію, виявити перешкоди на шляху до бажаного, знайти альтернативні шляхи владнання конфліктної ситуації та обрати найкращий, спланувати дії й наповнитися внутрішньою силою для досягнення цілей. Здебільшого колода містить трансформаційні запитання, що пробуджують креативне мислення та допомагають знайти найкраще рішення, «запалюють вогонь віри» у власні сили, наснажують до змін і мобілізують енергію для руху вперед [1].

Психологічний інструментарій «Арифметика емоцій» містить 130 карток із назвами емоцій, почуттів, станів. Застосовується для розвитку емоційного

інтелекту, умінь усвідомлено управляти собою, розуміти емоції інших людей, позитивно впливати на емоційну атмосферу контакту, а також емпатії, емоційної гнучкості, креативності тощо. Ця колода містить картки з назвами різних емоцій, почуттів і станів: від смутку, страху, гніву, недовіри і втоми до неприхованого щастя, надії та спонтанної радості. Допомагає краще зрозуміти свій емоційний світ та інших, пізнати щось нове, цікаве й корисне.

Психологічний інструментарій «Шепіт емоцій» містить дві схеми «Цикл екологічного проживання і відреагування емоції», «Що робити з емоціями?» і шістнадцять двосторонніх карток. З одного боку кожної картки є назва емоції, з іншого – її «повідомлення» до людини, що переживає цю емоцію. Цінність такої інформації в тому, що людина починає краще розуміти і свій емоційний світ, й інших людей, здобуває навичку усвідомлено й екологічно проживати емоції, налагоджує контакти не тільки зі своїми емоціями, а й із глибинними потребами.

Цей психологічний інструментарій дає змогу:

- навчитися чути й розуміти сигнали або повідомлення, які «нашіптують» емоції;
- зрозуміти відмінності між усвідомленим і неусвідомленим емоційним відреагуванням;
- навчитися «проживати емоції», завдяки цьому зберігати своє здоров'я і стосунки;
- усвідомлено використовувати енергію емоцій для вирішення життєвих завдань;
- знаходити шляхи подолання стресових станів;
- розвивати здібності у спілкуванні на рівні емоцій та емоційного самовираження;
- відновлювати джерела сили, зміцнювати внутрішні опори;
- дослідити емоційні аспекти життя і психіки людини, які вона не зовсім усвідомлює та ін.

Застосування психологічного інструментарію сприятиме активізації та отриманню задоволення від роботи над собою, пізнання нового, спілкування з

іншими та обміну досвідом із ними. Результатом такої діяльності є глибокі усвідомлення, конструктивні особистісні зміни та поліпшення якості засвоєння навчального матеріалу.

Література

1. Аткинсон М., Чойс Рае Т. Мастерство життя: внутрішня динаміка розвитку. Москва, 2012. 214 с.
2. Афоризми [Електронний ресурс]. URL: <http://aphorism.org.ua/search.php>.
3. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: [метод. посіб.]. Львів : Сполом, 2021. 224 с.

Мельничук Ірина

м. Кропивницький

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ВИКОРИСТАННЯМ ДОСЯГНЕНЬ БІХЕВІОРИЗМУ

У теперішній час у методології психології, насамперед у сфері теорій навчання та їх практичного застосування, відчувається вагомий вплив біхевіоризму. У зв'язку з цим метою повідомлення є аналіз основних положень біхевіоризму в контексті його практичного застосування у корекційній роботі психолога.

У біхевіоризмі Дж. Уотсона було окреслено проблему об'єктивного підходу в психології, закріплено метод лабораторного дослідження, а також визначено практичне завдання – управління поведінкою людини, корекція небажаної поведінки, встановлено закономірності формування навичок, згідно яким вирішальна роль відводиться педагогічному впливу [1; 2].

Сьогодні біхевіоризм покладено в основу поведінкової психотерапії, яка застосовується для зміни проблемної поведінки (наприклад тютюнопаління, переїдання, зменшення тривожності й агресивності), для розробки корекційних занять із невстигаючими, а також у процесі формування навичок спілкування,

тренування впевненості в собі. Суттєве значення у поведінковій психотерапії надається контролю, самоконтролю, системі підкріплень бажаної поведінки.

Традиційно вважається, що поведінкова психотерапія найбільш ефективна при корекції страхів і ПТСР. Її мета – формувати і зміцнювати здатність до адекватних дій, набуття навичок, що дозволяють удосконалити самоконтроль. Методи поведінкової терапії включають позитивне і негативне підкріплення, покарання, систематичну десенсибілізацію і самоконтроль. Поведінкова терапія зосереджується на заміні неприйнятних дій прийнятними і використанні деяких методів, що ведуть до зменшення або припинення небажаної поведінки.

Поведінкова терапія може проводитися з використанням систематичної десенсибілізації – методу, який полягає в тому, щоб клієнт створив у своїй уяві ієрархію образів, що викликають тривогу (від найменших до найбільш виражених). При цьому він повинен залишатися на кожному рівні ієрархії доти, поки тривога не зникне. Ієрархічна конструкція часто застосовується у поєднанні з методиками релаксації, оскільки встановлено, що тривога і розслаблення є несумісними [2].

Зараз біхевіоризм найчастіше поєднується з когнітивною психотерапією та є найбільш поширеним і високоєфективним методом психокорекції деструктивних емоційних переживань особистості. У межах КПТ допомога, яку надає фахівець клієнту, полягає в тому, що вони спільно аналізують причини і характер поведінкових проблем, знаходять порушення з боку когнітивних конструкцій (хибних автоматичних думок та установок), які їх обумовлюють, планують та здійснюють психокорекційні заходи, спрямовані на усунення негативних проявів або на формування нових навичок поведінки.

Когнітивно-поведінкова терапія – підхід, який базується на теперішньому досвіді людини. Він є певною мірою директивним, активним та орієнтованим на конкретну, актуальну для особистості проблему і, як результат, на сьогоднішній день вважається підходом із реальними та контрольованими практичними результатами.

Отже, наразі біхевіоризм є напрямом психології, який активно розвивається, особливо у поєднанні з досягненнями когнітивних, соціальних та інших теорій навчання.

Література

1. Торндайк Э., Уотсон Дж.Б. Бихевиоризм. Москва, 1998.704 с.
2. Watson J. B. Behaviorism. New York : People's Institute Publishing Company, 1925. URL. : <https://www.abebooks.com/Behaviorism-WATSON-John-B-New-York/1248359158/bd>

Мельничук Сергій

м. Кропивницький

СУТНІСТЬ, СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ТА КРИТЕРІЇ ВИВЧЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

У сучасній психологічній науці розглядаються різні аспекти впевненості в собі, а саме: специфіка виникнення і розвитку впевненості в різних видах діяльності та її вплив на досягнення успіху (І. Бех, О. Дашкевич, І. Зінов'єва, Є. Серебрякова, М.Сміт та інші); впевненість вивчається як соціально-психологічна характеристика особистості (О. Папір, І. Ромек, Є. Смаглій); у контексті самовідношення і самооцінки (С. Максименко, С. Панталеєв), образу-Я (Л. Бороздіна, М. Боришевський, І. Кон, Є. Соколова), у зв'язку з саморегуляцією (В. Петровський, В. Рибалка, В. Столін).

Проблемі впевненості в собі та умовам її розвитку в різному віці присвячено психологічні дослідження Л. Божович, І. Булах, Л. Виготського, Е. Еріксона, А. Іванникова, І. Кона, В. Кузьменко, Т. Титаренко та ін., які у вихованні цієї якості важливу роль відводять системності в діяльності сім'ї та навчальних закладів. Розробляються психотерапевтичні методики, зміст і форми соціально-психологічного навчання, які підвищують рівень самооцінки людини та впевненості її у своїх силах (К. Роджерс, Т. Яценко та інші).

Проте теоретичний аналіз досліджень з цієї проблеми показав, що існують різні погляди на визначення поняття “впевненість у собі”, які потребують подальшого аналізу та узагальнення.

Впевненість у собі висвітлюють як: почуття переживання, відчуття й усвідомлення особистістю своїх можливостей у майбутніх діях (В. Зінченко, Б. Мещеряков, О. Черникова та ін.); як властивість особистості, ядром якої є позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей, достатніх для досягнення значимих для неї цілей, завдань і потреб (В. Табунська, В. Лабунська та ін.); як психічний стан мобілізації готовності, стійке спрямовуюче знання людини на досягнення високого результату (Є. Ільїн А. Пуні, А. Генів та ін.); як вольові якості: рішучість, сміливість, ініціативність, наполегливість, вміння протистояти й атакувати, здатність до імпровізації (А. Сальтер, Е. Щербаков та ін.).

Впевненість у собі розглядається у контексті проблеми життєтворчості особистості, пояснюється як детермінанта творчого процесу, прагнення до самовираження, самореалізації (К. Абульханова-Славська, Б. Братусь, В. Зінченко, В. Моляко); як прояв ціннісного самоствавлення (С. Максименко, Т. Титаренко, С. Тищенко). І. Бех наголошує на важливості формування впевненості в собі, яка надає особистості право на вільний розвиток та реалізацію своїх здібностей [3].

На думку Б. Зейгарник та А. Петровського, впевненість у собі є принципом існування самосвідомості та є необхідною умовою становлення зрілої особистості. А. Захарова, І. Кон, В. Рибалка, В. Столін вважають впевненість у собі важливим механізмом процесів самопізнання та саморегуляції.

Є. Ільїн пояснює впевненість у собі як процес оцінки ситуації, прогноз успіху або невдачі, тобто пов'язує її з інформаційним боком психічної активності та інтелектуальною діяльністю людини.

В. Ромек і В. Висоцький визначають впевненість у собі як «прийняття своїх дій, рішень, навичок як правильних, доречних (тобто прийняття себе)».

Впевненість трактується як важлива складова соціальної компетентності (О. Кононко, В. Ромек); механізм становлення активного буття, формування суб'єктної позиції (Р. Ануфрієва, М. Боришевський С. Рубінштейн); показник відкритості особистості у ставленні до інших (Д. Вольпе).

Впевненість у собі розглядається як стабільна особистісна характеристика, обумовлена такими якостями як мотивація досягнень, вольовий самоконтроль, низька тривожність.

І. Зінов'єва вважав, що всі явища, пов'язані з упевненістю, слід розглядати як цілісний симптомокомплекс, який включає поведінковий опис деякого гіпотетичного єдиного механізму, що має стабільність. Таким чином, упевненість є відображенням інтегративності, ієрархізації, безконфліктності та ступеня диференціації деякої смислової структури.

На думку І. Зінов'євої, І. Кона, В. Рибалка, В. Століна, С. Тищенко, І. Чеснокової, впевненість у собі є результатом інтеграції та узагальнення особистістю переживань що до себе, які внаслідок багаторазових усвідомлень перетворюються на стійке емоційне ставлення до себе.

Таким чином на основі охарактеризованих вище теоретичних положень вітчизняних і зарубіжних психологів, ми визначаємо впевненість у собі як комплексну інтегральну характеристику особистості, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які виражаються через усвідомлення власної спроможності розв'язувати завдання, самоповагу, емоційну зрілість та соціально прийнятний поведінковий репертуар, що виражається в успішності діяльності. Впевненість у собі може проявлятися як в окремих видах діяльності, так і може стати стійкою якістю особистості, поширюватись на ті види діяльності, у яких в людини немає досвіду.

Отже, основні критерії впевненості в собі виокремлювались різними вченими, та найбільш вагомими вважаються: когнітивний, емоційний, і поведінковий компоненти.

Проведений аналіз поняття “впевненість у собі” в контексті вітчизняної та зарубіжної психологічної науки показав, що зазначений феномен є складним

утворенням і пов'язаний зі специфічним ставленням людини до свого внутрішнього світу, інших людей і ситуацій. Впевненість у собі, з одного боку, об'єднує інтелектуальні, емоційні та вольові процеси, а з іншого – є характеристикою зрілої особистості. У зв'язку з цим виділяють наступні критерії впевненості в собі: когнітивний, емоційний і поведінковий.

Незважаючи на різноманіття підходів до феномену „впевненість” як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, можна виокремити основні положення у розумінні цього поняття і відповідно провідні напрямки досліджень: впевненість в собі як риса особистості; впевненість у правильності власних суджень; впевненість як процес домінування збудження над процесами гальмування; впевненість як психічний стан.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні видів впевненості, а також у розробці науково-обґрунтованих психологічних програм індивідуальної та групової роботи з метою проведення корекційної та консультативної роботи з проблеми розвитку впевненості у собі.

Література

1. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. Москва : Изд-во МГУ, 1984. 104 с.
2. Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению. Москва, 2005. 30 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: *Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади*. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
4. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб. : Прайм - ЕВРОЗНАК, 2007. 672 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Працівники медичної сфери мають високу вірогідність розвитку емоційного вигорання. Згідно з МКХ-11 емоційне вигорання – це «синдром, який є результатом хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий, зумовлений сукупним впливом зовнішніх та внутрішніх чинників». Емоційне вигорання має такі основні ознаки: зниження працездатності, фізичне та емоційне виснаження, психічне дистанціювання від професійних обов'язків, що супроводжується відчуттям негативізму до професії [4].

Серед основних чинників, що призводять до емоційного вигорання медичних працівників, виокремлюють внутрішні, як от: надмірне сприйняття та переживання обставин професійної діяльності (переживання за наслідки своєї діяльності, яка пов'язана зі здоров'ям людини), що призводить до вичерпування емоційних ресурсів; фрустрація значущих мотивів професійної діяльності; наявність певних особистісних особливостей, що заважають ефективному виконанню професійних обов'язків тощо.

До зовнішніх чинників емоційного вигорання відносять хронічний характер психоемоційних стресів, нечітка організація та планування праці, робочі перевантаження, недостатня соціальна підтримка оточення тощо [1], напружені стосунки в колективі; неадекватність оплати праці поряд із надмірним навантаженням та високою відповідальністю; незадовільні умови роботи (дестабілізуюча організація роботи); специфіка пацієнтів (робота з людьми похилого віку, хронічно і смертельно хворими, які потребують постійного інтенсивного догляду тощо); інтенсивне тривале психологічне перевантаження; складність та непередбачуваність виникнення професійних ситуацій [2].

Наявність чинників ризику, сильна емоційна напруга, відсутність достатніх умов для відновлення сил, відсутність у практиці охорони здоров'я

системи психологічного супроводу несприятливо впливають на стан медичних працівників. Збільшення нервово-психічної напруги в роботі медиків призводить до виникнення у них невротичних розладів, психосоматичних захворювань. Це зумовлено, з одного боку, фізіологічними і психологічними механізмами стрес-реакцій, а з іншого – соціальним характером наслідків професійних стресів. Вимоги, що пред'являються до емоційної сфери медичних працівників, досить суперечливі. Поряд з емпатійністю та толерантністю вони повинні бути й емоційно стійкими, а надмірна емоційність та загальмованість є перешкодою для здійснення чітких і швидких дій [2, 3].

Такі особистісні характеристики, як емпатія, співпереживання своїм пацієнтам для медичних працівників є необхідною професійною якістю. Водночас якщо медичний працівник проявляє тільки емоційну емпатію, є великий ризик того, що це буде вилитись у надмірну втомлюваність та проявляться у специфічному стані емоційного вигорання, який виражається у підвищеній та хронічній втомлюваності, апатії, деструктивному реагуванні на стреси тощо.

Під час розвитку синдрому емоційного вигорання у лікаря зникає бажання до вдосконалення у своїй професії, з'являються тенденції до того, щоб діяти за шаблоном у своїй практичній діяльності, ригідність мислення, незадоволеність собою з переживанням почуття провини, тривожні стани, песимістична налаштованість тощо [3].

Відтак нами було проведено емпіричне дослідження на предмет діагностики рівня емоційного вигорання медичних працівників (діагностика рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойко, діагностика професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон). Вибірка складала 15 осіб – медичних працівників поліклінічних закладів Івано-Франківської області.

За результатами проведеного нами дослідження виявлено, що у 53,3 % досліджуваних повністю сформована фаза резистенції, у той час як 26,6 % перебувають у фазі виснаження.

Загальний рівень емоційного вигорання у середньому складає 68,6 бали, що наближено до високого рівня. У жінок цей показник вищий (в середньому 69,1 балів) ніж у чоловіків (67,6 балів).

Високий рівень емоційного вигорання мають 40% респондентів, з них 83,3% жінок, інші досліджувані мають середній рівень емоційного вигорання.

Емоційне вигорання медперсоналу проявляється у високому рівні емоційного виснаження у 40 % досліджуваних, з яких 83,3% жінки.

Значні прояви деперсоналізації спостерігаються у 60% осіб, зокрема у всіх досліджуваних-чоловіків.

У 40% респондентів спостерігається висока редукція посадових обов'язків, з них 83,3% склали жінки.

Виходячи із вищесказаного можна констатувати, що у медичних працівників поліклінічних закладів середній рівень емоційного вигорання. Жінки більш схильні до розвитку емоційного вигорання, при чому проявляється воно в емоційному виснаженні та редукції посадових обов'язків. У чоловіків більша схильність до деперсоналізації – неадекватного сприйняття себе та власного життя. Звідси мовиться про необхідність впровадження психологічного супроводу медичних працівників з метою психопрофілактики та психокорекції у них синдрому емоційного вигорання.

Література

1. Кокотова О. О. Особливості емоційного вигорання у середнього медичного персоналу психіатричних установ (структура, механізми формування, психотерапевтична корекція): автореф. дис. ... канд. мед. наук; 19.00.04. Х., 2010. 20 с.
2. Маркова М. В. Профессиональный дистресс у лиц, оказывающих помощь в сфере детской онкологии: причины возникновения, клинические проявления, содержание медико-психологической помощи: Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2013. № 1 (11). С. 34–44.

3. Федак Б. С. Синдром професійного вигорання і його психотерапевтична корекція у медичного персоналу швидкої допомоги.: автореф. дис. ... канд. мед. наук: спец. 19.00.04; Харківська медична академія післядипломної освіти. Х., 2009. 20 с.
4. Якубовська І. О., Міщиха Л. П., Запорожець Т. Ю., Хромей М. І. Ризики виникнення синдромів хронічної втоми та емоційного вигорання у студентів-медиків у процесі навчання у ВНЗ залежно від індивідуального психологічного профілю : Галиц. лікар. вісн., 2013. 20, № 4. С. 60-63.

Нагнибіда Ольга

м. Київ

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ЇХ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Реформування системи вищої освіти в сучасній Україні висуває нові вимоги до особистісних якостей студентів – майбутніх фахівців. Більшість представників сучасної молоді, в першу чергу – студенти, в умовах жорсткого конкурентного суспільства та низької оплати праці молодих спеціалістів втрачають життєві орієнтири, мотивацію і є слабо захищеними від життєвих негараздів. Без уміння бути стійкими до мінливого середовища, трансформаційність якого обумовлена політичними, соціально-економічними, демографічними та освітніми реформами в країні, неможливо організувати свій життєвий простір та налаштувати процес навчання, який би відповідав необхідним вимогам, що висуваються соціумом. Таке уміння забезпечується інтегральним особистісним утворенням – життєстійкістю.

Поняття життєстійкості («hardiness» в перекладі з англійської – витривалість, стійкість, міцність) було введено С. Кобейса та С. Мадді, і знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу. Життєстійкість постає

інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії з життєвими ситуаціями, інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції.

Феномен життєстійкості є невід'ємним особистісним утворенням, що розвивається в процесі життя людини і постає системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. У багатьох дослідженнях життєстійкість фігурує як властивість, характеристика, риса протистояння, завдяки якій долаються певні труднощі, забезпечується вітальність, перетворювальна активність. Життєстійкість – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, здатність зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно. Життєстійкість є тим ресурсом, що забезпечує необхідну мобілізацію, акумуляцію психічної енергії для підтримання відповідної якості життя людини в умовах стресу та глобальних змін у житті, що перетворює травмуючі ситуації на користь особистісного зростання.

Життєстійкість слід вважати патерном смисложиттєвих орієнтацій, самостваленням, стильовою характеристикою поведінки, що спирається на природні властивості особистості, але в більшій мірі носить саме соціальний характер. Обумовлюючим фактором тут є самозбереження – гармонізація внутрішнього психічного розвитку і зовнішніх умов життєдіяльності. Здатність зберігати цілісність особистості в процесі життєдіяльності визначається адаптаційним потенціалом особистості, який залежить від нервово-психічної стійкості, самооцінки особистості, почуття соціальної підтримки, зв'язків з оточуючими, моральної нормативності особистості, орієнтації на дотримання вимог суспільства.

Сальваторе Мадді запропонував наступні техніки розвитку життєстійкості: реконструкція ситуацій, фокусування та компенсаторне самовдосконалення. У процесі використання техніки реконструкції ситуацій важливу роль відіграє уява. Задаються певні стресові ситуації, які повинні бути розв'язані.

Реконструкція дозволяє зрозуміти, які помилки людина робить при вирішенні конфлікту, як варто діяти в тому чи іншому випадку, які обставини виступають стресовими. При відтворенні стресових обставин людина може самостійно знайти шляхи їх вирішення, побачити їх наслідки, варіанти розвитку подій. Техніка фокусування використовується, коли немає можливості прямо трансформувати стресові обставини. Техніка дозволяє виявити приховані неусвідомлювані емоційні реакції, що впливають на процес прийняття рішень у стресових ситуаціях. За допомогою фокусування людина може навчитися трансформувати стресові ситуації таким чином, що їх можна використати для саморозвитку і самовдосконалення. Компенсаторне самовдосконалення дозволяє зацентувати увагу на іншу ситуацію, якщо трансформація стресових обставин є неможливою. Ця ситуація повинна бути пов'язана з першою. Розв'язання іншої стресової ситуації дасть стимул звернути увагу і на те, що можна змінити в першій ситуації [3].

Об'єднавши теорію життєстійкості та концепцію здорового способу життя, Сальваторе Мадді створив програму підвищення життєстійкості, яка отримала назву Програма способу життя для підвищення життєстійкості (Hardiness Enhancing Lifestyle Program – HELP). Програма включає в себе розслаблюючі практики, правильне харчування, навчання рішенню проблем, дослідження емоційних якостей, навчання комунікації, розвиток навичок спілкування та соціальної підтримки, навчання фізичним вправам, що дозволяють зробити діяльність більш ефективною, позбавлення від шкідливих звичок, контроль результатів упродовж року з метою попередження рецидивів [2].

Студенти як особи переважно юнацького віку є чутливою групою для становлення життєстійкості. Адже саме в юності актуальними є питання формування ставлення до життя, визначення смисложиттєвих орієнтацій, моральне і соціально-професійне самовизначення, виникнення сексуально-партнерських відносин, одруження та створення сім'ї тощо. Той соціально-психологічний досвід, який отримують майбутні фахівці у студентські роки, безперечно, впливатиме на їхню життєстійкість та якість реалізації подальшої фахової діяльності. Саме тому є

доцільним впровадження в систему психологічного забезпечення вищої освіти результатів теоретичних та прикладних досліджень феномену життєстійкості, зокрема, означених у даних тезах.

Література

1. Maddi S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth* / Salvatore R. Maddi. NY: Springer, 2012. 88 p.
2. Maddi S. R., Maddi K., Kahn S. The effectiveness of hardiness training. *Practice and research*. 1998. № 2. Vol. 50. P. 78–86.

Павелко Оксана

Науковий керівник: Олексюк В.Р.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРА АУТИЗМУ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІСІ

В умовах гуманізації сучасного суспільства та освіти дітей з розладами спектра аутизму (РАС) активно залучають у систему дошкільної та шкільної освіти. Успішна адаптація цих дітей в освітніх закладах значним чином залежить від ефективності впровадження та застосування індивідуальної програми розвитку з урахуванням усіх особливостей фізичного та психічного розвитку дитини з РАС. Нами з'ясовано, що проблематика особливостей становлення пізнавальної сфери дітей з аутизмом широко висвітлена в працях вітчизняних і зарубіжних психологів (М. Барбер, Б. Скіннер, М. Ліблінг, І. Ловаас, О. Нікольська, Л. Нурієва, Р.Шрам, Е. Шоплер, П. Якобсон та українських дослідників: Т. Скрипник, К. Островська, Г. Хворова, В. Тарасун, О. Романчук, І. Марценківський, Я. Багрій, О. Доленко, Д. Шульженко та інші).

Аутизм – особливий тип функціонування нервової системи, який призводить до дефіциту соціальних функцій (що первинно не обумовлено зниженням інтелекту), неоднорідно впливає на численні системи організму [2, с.8]. Когнітивні дисфункції дітей із РАС зумовлені тим, що вони мають труднощі переробки інформації, що зумовлює порушення сприйняття реальності загалом

[4]. Такі діти, з одного боку, правильно вирізняють сенсорні ознаки предметів та явищ середовища: кольори, форми, окремі елементи. Проте, з іншого боку, їхнє сприйняття є фрагментарним, що зумовлює труднощі формування цілісних образів. У них підвищена чи занижена сенсорна чуттєвість до звуків, запахів, світла, яскравих кольорів, тактильних відчуттів власного тіла, тому діти з РАС специфічно реагують або ж ігнорують соціальні, фізичні стимули та впливи [5].

Ми також проаналізували особливості порушень у розвитку уваги дітей з аутизмом. Як з'ясувалося, їх можна помітити вже з досить раннього віку. Вони зумовлені порушенням базових основ стійкої організації мимовільної уваги: процесів її активації, пониження здібності до її переключення від одного сенсорного каналу до іншого та зміни когнітивних стратегій [4]. Неуважність до так званих соціальних стимулів ускладнює залучення дитини з РАС до спільної з іншими дітьми загальної гри та взаємодії.

У більшості дошкільників з аутизмом добре розвинена механічна пам'ять. Вони легко запам'ятовують вірші, пісеньки, вислови з реклами та мультфільмів, багаторазово їх повторюють, відтворюючи навіть інтонацію почутого. Важливою для дітей з аутизмом є емоційна пам'ять, вони назавжди запам'ятовують неприємне, страшне з детальною фіксацією всього оточення, порядку дій, тому у них багато страхів певних об'єктів, місць, дій, конкретних фраз, тощо. При вивченні особливостей розвитку уваги у дітей з аутизмом дослідники сформувавши дві протилежні думки. Згідно першої підтриманої Л.Каннером - у цих дітей достатньо розвинена увага, згідно другої – увага аутичних дітей або не розвинена, або ж має патологічні особливості розвитку фантазій.

Щодо специфіки розвитку мислення у дітей з РАС, варто зауважити, що вони мають краще розвинене невербальне мислення, непогано розв'язують сенсомоторні завдання на сортування предметів за кольором, формою та розміром. Вони ніби «фотографують» сам процес виконання і тому виконують такі завдання з максимальною точністю. Діти з аутизмом добре конструюють, орієнтуються в побутових пристроях та гаджетах, успішні при складанні пазлів.

Не дивлячись на загальне відставання в інтелектуальному розвитку, невеликий відсоток дошкільників з розладами спектра аутизму відрізняється надзвичайно розвинутими здібностями, так званими «острівками здібностей» [3, с. 341]. Така особливість пояснюється тим, що ці діти оперують образами і запам'ятовують багато інформації у «режимі» аудіо чи відеозапису [1, с. 115]. Проте вербальне мислення, вищі рівні когнітивних процесів є більш дефіцитарними. Недостатньою є інтеграція різноманітних сенсорних моделей, переведення їх у часово-просторові коди (Б. Гермелін), понижена тенденція до їх цілісної смислової інтерпретації (У. Фріт).

Таким чином, враховуючи всі особливості розвитку пізнавальної сфери дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра спостерігаємо закономірну дефіцитарність їх когнітивного розвитку, що проявляється у труднощах у реалізації своїх задатків та порушеній взаємодії з навколишнім середовищем. Це зумовлює труднощі у подальшому навчанні в школі, спілкуванні з однолітками та самореалізації такої дитини як особистості. Саме дошкільний період – це надважливий етап у розвитку дітей і дітей з РАС у тому числі. Детальне дослідження особливостей розвитку когнітивних процесів дітей з аутизмом дозволить спланувати та реалізовувати ефективну корекційно-розвивальну програму.

Література

1. Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, И.А. Костин, М.Ю. Веденина, А.В. Аршатский, О.С. Аршатский. Москва, 2011. 224 с.
2. Гилберг К., Петерс Т. Аутизм: медицинские и педагогические аспекты. СПб., 1998. С. 31.
3. Никольская О. С. Аффективная сфера человека. Взгляд сквозь призму детского аутизма. Москва, 2000. 364 с.
4. Островська К.О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги. Навчальний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.

5. Хворова Г. М. Дитина з аутизмом: технології формування батьківської компетентності. Навчально-методичний посібник. Київ, 2020. 102 с.

Паненкова Лідія

м. Коломия

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Професіоналізм та умови його забезпечення мають очевидне значення для існування й розвитку людей і соціуму. Потреба в знанні закономірностей особистісного й професійного онтогенезу все частіше усвідомлюється суспільством при вирішенні багатьох питань в різних галузях життєдіяльності. Кожна професійна діяльність і діяльність в системі «людина – людина», зокрема, має свої психологічні особливості, які визначаються метою діяльності і способами її досягнення, а також переживаннями, емоціями, настроєм, що виникають при цьому [1; 4].

Педагогічна реальність та дослідження науковців свідчать, що в новій гуманістично зорієнтованій парадигмі особливо актуальною є проблема професійного становлення особистості майбутнього вчителя. У статті розглянуто теоретичні засади та визначено сутнісні і змістові аспекти професійного становлення особистості майбутнього вчителя.

Професійне становлення і професійне зростання особистості були предметом уваги низки науковців, які вивчали процес становлення особистості як суб'єкта професійної діяльності через питання узгодженості людини і професійної діяльності. При цьому до критеріїв узгодженості відносили успішність, адаптованість, задоволеність, ідентифікацію образу з професійною діяльністю, усвідомлення професійної діяльності як справи життя (В.Бодров, Е.Голубєва, К.Гуревич, В.Єрмолін та ін.).

Ж.Вірна зазначає, що процесуальна характеристика процесу набуття особистістю професійного досвіду супроводжується збагаченням змісту уявлень

суб'єкта про себе та власний шлях професійного розвитку, формуванням професійної позиції та усвідомленням себе як професіонала [2].

Професійна реалізація, зазначає Л.Мітіна, являє собою дворівневу інтегральну характеристику суб'єкта і особистості. Згідно з її підходом, професійна реалізація є як процесом, так і результатом особистісного розвитку, при цьому професійний розвиток є невідокремленим від особистісного. Нею віділено два типи професійного розвитку:

- професійне функціонування (адаптація);
- професійний розвиток (творчість та особистісне зростання) [4].

Вищезначені теоретичні засади розглядаються нами як підґрунтя професійного становлення особистості майбутнього вчителя, яка має характеризувати гуманістичне світорозуміння, високий професіоналізм, професійно-педагогічна культура, сформована професійна позиція.

Позиція особистості майбутнього вчителя, за О.Мешко, буде визначати вектор його професійної діяльності, відображати специфіку індивідуальної свідомості та сукупності значущих цінностей і міжособистісних відносин [3]. Бо, як стверджує В.Сластьонін, позиція особистості вчителя інтегрує в собі професійно-педагогічну спрямованість, компетентність та педагогічну культуру [6, с. 32].

Складовою індивідуальної свідомості вчителя є професійна ідентичність.

Професійну ідентичність Ю.Поваренков визначає як приналежність особистості до певної професійної спільноти з наступним формуванням відповідної системи цінностей, норм та форм поведінки [5].

Педагогічна професійна ідентичність відображає характеристику особистості як такої, що обирає і реалізує спосіб професійної педагогічної взаємодії (з учнями, колегами, батьками учнів) і набуває самоповаги через виконання цієї діяльності.

Виходячи з вищесказаного, компонентами загальної моделі професійного становлення особистості майбутнього вчителя можна вважати професійний розвиток, професійну позицію, професійну ідентичність, професійну реалізацію.

Науково-теоретичні проблеми, розглянуті в цій статті, вказують на необхідність створення відповідного професійного середовища у педагогічному навчальному закладі для стимулювання рефлексивної атмосфери як чинника професійного становлення особистості майбутнього вчителя та розвитку його професійної свідомості.

Література

1. Ведерникова Л.В. Подготовка педагога как творческого профессионала [учебное пособие]. Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П.Ершова, 2006. 112 с.
2. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: Автореф. дис. док. психол. наук. Київ, 2004. 38 с.
3. Мешко О.І. Роль професійної позиції вчителя у формування його педагогічної культури. *Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України* / за ред.. С.Д.Максименка. Т. XI, част. 5. Київ, 2009. С. 214 – 222.
4. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях [Текст]. *Вопросы психологи.* 1997. № 4. – С. 28 – 38.
5. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. Москва : Изд-во УРАО, 2002. 160 с.
6. Слостёнин В.А. Педагогика [учебное пособие] . Москва, 1997. 512 с.

Паненкова Юлія

м. Коломия

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ ОБДАРОВАНОЇ ДИТИНИ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Пріоритетними завданнями сучасного загального закладу освіти є пошук, збереження індивідуальності та розкриття таланту обдарованих учнів. Знання психологічних умов адаптації таких дітей дасть змогу внести конструктивні

зміни в організацію навчально-виховного процесу та зробити виховні впливи більш дієвими. У публікації розглянуто основні психологічні умови адаптації обдарованої дитячої особистості.

Обдарована дитина певною мірою наділена здатністю досягати найвищих ступенів суб'єктності, самосвідомості, системи цінностей, саморозвитку за умови успішного адаптаційного процесу [2].

Ми обстоюємо позицію, згідно з якою суб'єктність є способом реалізації обдарованою особистістю свого індивідуально-творчого і духовного потенціалу, що репрезентує її вроджену здатність до саморозвитку і самовизначення у просторі мотиваційних відношень.

У процесі пізнання світу і свого Я особистість вибудовує теорію самої себе – Я-концепцію. Остання, як і сама особистість обдарованої дитини, є динамічним психічним новоутворенням, становлення, розвиток та зміна якої залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх умов [1].

В обдарованих дітей реальна та ідеальна Я-концепції не тільки можуть не збігатися, а й нерідко відрізняються. Розбіжність між реальною та ідеальною Я-концепціями може призводити як до негативних, так і до позитивних наслідків. З одного боку, неузгодженість між реальним та ідеальним Я може стати джерелом серйозних внутрішньо особистісних конфліктів обдарованих дітей, а з іншого – розбіжність між реальною та ідеальною Я-концепціями є джерелом їхнього самовдосконалення й прагнення до саморозвитку та самореалізації.

Підвищена емоційна вразливість може спричинювати амбівалентність обдарованої дитячої особистості, що феноменологічно закріплюється в її мотиваційній, афективно-когнітивній і поведінковій сферах [4].

Інтенційним об'єктом адаптаційного процесу обдарованої дитини є її особистісна адаптація – власні характерологічні риси (комунікативність – замкнутість, впевненість – невпевненість, емоційна стійкість – тривожність, схильність до агресії), самооцінка, довіра до себе, ціннісна свідомість [3].

Адаптаційний процес обдарованих дітей молодшого шкільного віку відбувається в конкретному освітньому середовищі початкової школи, яке

повинно стати засобом успішної адаптації та становлення обдарованої дитячої особистості. Тому першочерговими завданнями початкової школи мають бути: створення оптимальних умов для розвитку нахилів, здібностей, обдарувань дітей, оволодіння самостійною пізнавальною діяльністю, включення у соціальні стосунки.

Умови початкової школи вимагають, щоб діти перебували в системі суб'єкт-суб'єктної взаємодії «вчитель-учень» і «учень-учень» та були співучасниками навчальної діяльності, активного пізнання і спілкування. Однак деякі обдаровані діти переживають більше психолого-педагогічних проблем у сфері стосунків порівняно зі своїми однолітками через негативні особистісні риси, низьку самооцінку, несформовану рефлексію і ціннісну свідомість. Труднощі, які виникають у стосунках «обдаровані діти – вчитель», можуть бути спричинені стилем педагогічного спілкування.

Міру реального впливу на обдаровану дитину, що забезпечує формування її особистісних рис, самооцінки, довіри до себе, навчальної мотивації й досягнення успіху визначає стиль сімейного виховання, що являє собою поєднання батьками у ставленні до дитини соціальних очікувань, вимог і контролю. Однак лише демократичний стиль сімейного виховання можна вважати педагогічно доцільною тактикою у ставленні до обдарованих дітей [5].

Таким чином, специфіка адаптації обдарованої дитини залежатиме від того, яку позицію вона займе у системі різнорівневих взаємин в освітньому середовищі. Бо обдарована дитина стає суб'єктом конкретно-ситуативних та міжіндивідних взаємин, які виникають у певній життєвій ситуації, членом малих соціальних груп (сім'ї, класу), вихованцем окремої школи як освітньої соціосистеми.

Мотиваційні складові адаптації обдарованих дітей мають забезпечити відповідність у системі «обдарована дитина як суб'єкт навчальної діяльності – освітнє середовище початкової школи», а поведінковий компонент адаптації як прийняття ними шкільних вимог – спрямовувати і регулювати їхню поведінку в умовах навчання.

Означені психологічні умови адаптації обдарованих учнів дають підстави для розуміння процесу прояву і розвитку обдарованості та становлення дитячої індивідуальності в освітньому середовищі початкової школи.

Література

1. Гуменюк О. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005. № 1. С. 46 – 62.
2. Музика О. Суб'єктно-ціннісний аналіз розвитку творчо обдарованої особистості: термінологічний аспект. *Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські і психологічні науки*. 2008. С. 59 64. (Спец. випуск).
3. Паненкова Ю. Ціннісна свідомість обдарованої дитини – умова її особистісної адаптації. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск*. Острог. Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. Вип. 23. С. 198 – 205.
4. Психологічна діагностика обдарованості: монографія [Р.О. Семенова, Д.К.Корольов, М.О.Мельник та ін.] / за ред. Р.О.Семенової. Кіровоград, 2012. 172 с.
5. Юркевич В.С. Одарённый ребёнок: иллюзии и реальность. Москва, 1996. 243с.

Паркулаб Оксана, Федик Оксана, Хрущ Олена

м. Івано-Франківськ

КОНСТРУКТИВІСТСЬКО-ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ

Як відомо, вибір теоретичної орієнтації психолога передусім залежить від його поглядів на природу людини. Відтак для екзистенційно орієнтованого консультанта людина – не суб'єкт, який за певних умов здатен сприймати навколишній світ, а свідомість, яка бере участь у побудові реальності, тобто конструює свій власний світ [2]. Сучасні консультанти, які займають

конструктивістську позицію, так само розглядають існування як контекстуальне та раціональне [1]. Вони вважають, що акт творення власного буття може бути осмисленим і наповненим сенсом. Це стає зрозуміло із загального контексту життя в зовнішньому світі (буття-в-світі), коли ми перебуваємо серед людей, об'єднаних спільними поглядами.

Конструктивістсько-екзистенційний підхід до консультативної практики ґрунтується на тезі, що кожен із нас створює власну картину світу, спираючись на набутий досвід існування у світі. Відтак те, що ми робимо (діяльність), у що віримо чи сповідуємо (переконання та цінності), й те, що намагаємося втілити в життя (самореалізація), як правило, зумовлено раніше створеною картиною світу чи моделлю реальності на основі сформованих уявлень і понять про оточуюче середовище. Водночас ми постійно модифікуємо наші моделі реальності під впливом нових життєвих обставин. Конструктивісти переконані, що людина може розширити та змінити свій досвід, якщо спробує по-новому поглянути на світ та осмислити й переосмислити своє місце у повсякденному житті. Вони також вважають, що той спосіб буття, який ми щоразу обираємо, завжди етичний. Суголосною є думка екзистенціалістів, які наголошують, що помилково зводити людський спосіб існування до якогось конкретного коду чи системи, натомість привертають увагу до питання про відповідальність кожного індивіда перед собою та іншими в тому, щоб діяти правдиво, визнаючи людську слабкість і відносність (чи випадковість) усякої істини. Це кидає виклик соціальним нормам, які обмежують і знецінюють автентичність і креативність індивіда, змушуючи його до радикальної взаємодії з конкретними особистісними проявами буття та сенсом існування [3].

Головна перевага цього підходу полягає в тому, що увага психологів сфокусована не лише на вивчення думок клієнта про те, що він робить, а й на дослідження та розуміння – для чого він так міркує і переживає це? Таким чином конструктивістські терапевти хочуть допомогти людям, парам, сім'ям чи організаціям зрозуміти самих себе та взяти на себе відповідальність за способи, за допомогою яких вони створюють уявний реальний світ, в який можна

зануритися й випробувати себе. При цьому індивід має відповісти на запитання: «Чи реальний я?», «Чи реальні мої думки?», «Чи реальний світ, що мене оточує?» тощо. Оскільки основним проявом екзистенції є свобода, то клієнтам треба ідентифікувати фактори, що блокують свободу, усвідомити свою свободу і власні можливості, розширити відчуття свободи, що визначається як відповідальність за результат свого вибору щодо реальності, в якій вони живуть.

Процес терапії є розмовним і допускає експериментування. Насамперед – важливо допомогти клієнту побачити, як він уявляє собі світ, і чи робить це усвідомлено? Водночас людині пропонується вивчити і апробувати модель реальності, в основі якої лежать інші погляди на світ. Людина має спробувати жити в ньому, але не припускаючи навіть думки про існування єдино правильного шляху чи найкращого способу буття. Це може призвести як до незначних змін у поведінці клієнта, так і до повного переосмислення своїх цінностей, переконань та ідентичності. Таким чином людина може змінити свій життєвий досвід і віднайти власний шлях, якщо навчиться по-різному осмислювати світ.

Зі сказаного випливає, що екзистенційна психологія вивчає головню ті людські можливості та потенції, яким не приділяється або мало приділяється уваги в класичній та позитивістській теоріях. Екзистенційне консультування – це передусім один із підходів до розгляду людського існування, а не певним чином окреслена система терапевтичного впливу. Йдеться про питання людського існування, що зосереджені навколо фундаментальної проблеми – хто ми і як ми живемо? Екзистенціалісти переконані, що важливо допомогти індивіду в розвитку й посиленні його здатності відповідати вимогам життя. Тому своє першочергове завдання вони вбачають не у вивченні самої особистості, а досвіду її переживання людського існування як такого (його прояснення та розуміння). Екзистенційна психотерапія є феноменологічною в тому сенсі, що вона описує як клієнта, так і психотерапевта. Це не стільки набір правил, технік, теорій і процедур для проведення терапії, скільки автентичний спосіб життя, що забезпечує втілення розуму й людського досвіду, попри різні терапевтичні

погляди психологів. Прибічники конструктивістсько-екзистенційного підходу до консультативної практики вважають, що його можна застосовувати в процесі творчої роботи зі всіма аспектами людського досвіду, незалежно від терапевтичних потреб і проблем, з якими зіштовхуються клієнти.

Література

1. Дорцен Э., ван. Цель экзистенциальной психотерапии и консультирования / Э. ван Дорцен. *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия : журнал восточно-европейской Ассоциации экзистенциальной терапии*. 2004 (5). № 2. С. 51–60.
2. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С.187-191.
3. Экзистенциальная психология [под ред. Р.Мея] / Экзистенция [под ред. Р. Мея, Э. Энджела, Г. Элленбергера]. Москва, 2001. 624 с.

Радчук Валентина, Сімак Алла

м. Чернівці

СИНЕРГЕТИЧНИЙ КОНТИНУУМ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ В АНТИЦИПУВАЛЬНИХ УЯВЛЕННЯХ ОСОБИСТОСТІ

Світоглядна та екзистенційна база особистості змінюється під впливом якісних перетворень культурної платформи суспільства, що впливає на формування та прояви релевантних цінностей та смислових структур особистості, які є орієнтиром у визначені власного життєвого шляху. Окрім цього, невід'ємною частиною будь-якого соціально-психологічного феномену, в якому фіксується і трансформується цілісний образ значущого соціального об'єкта, виступають антиципувальні уявлення особистості які є особливо важливими при виборі шлюбного партнера та побудові бажаного типу сімейної системи.

Зазначимо, що антиципація, на думку І. Батраченко, кваліфікується як психічний процес проектування, вибору та конструювання свого майбутнього і виникає внаслідок структурування психічного та темпорального для відображення реальності в рамках часових модусів "минулого–теперішнього–майбутнього". У когнітивному плані, в архітектоніці психіки, продукти антиципувальних уявлень виступають у формі особливого утворення – суб'єктивної моделі особистого майбутнього, що складається з усвідомлюваних компонентів, або частково усвідомлюваних чи неусвідомлюваних [1, с. 40]. Окрім цього, особисте майбутнє, в суб'єктивній моделі може бачитися суб'єкту одноваріантним, безальтернативним, а може і репрезентуватися як широкий діапазон альтернатив та охоплювати або якийсь один аспект життєвого шляху (напр. сфера сімейного життя або професійної кар'єри), чи представлятися багатоаспектно, включати різні сфери життя людини [2, с. 24-30].

В аналітико-критичному огляді методологічних критеріїв унормування психології особистості З. Карпенко вказує на низку методологічних опор, які можуть володіти потужним пояснювальним та прогностичним потенціалом, і одною з таких опор для персонології може стати теорія складних систем [3, с. 444]. З огляду на це нами була здійснена спроба екстраполювати психічні процеси – антиципувальні уявлення особистості на синергетичний контент про механізми репрезентації суб'єктом власної сімейної системи. Концепти синергетичного світогляду доступні переформулюванню у чіткі практичні можливості психіки та поведінки особистості, тому ми запропонуємо власне формулювання таких можливостей.

Синергетика хоч і виникла та розвивалася на основі вивчення самоорганізації в досить простих відкритих, нелінійних системах (фізичних, біологічних), проте психосинергетика першопочатково була пов'язана з метасистемами (складними, сумісними), а такими, на думку В. Ключко, є людина як біо-соціо-культурне явище. Тому, орієнтуючись на загальні закони і принципи самоорганізації, психосинергетика вийшла за межі розуміння і сутності цих законів та принципів, що склалися в традиційній синергетиці, і гносеологічного

та онтологічного кола психологічних проблем. Це поставило в центр дослідження проблеми становлення людини як психологічної системи, що самоорганізується. Такий погляд на людину дозволяє сформувати нові уявлення про механізми її розвитку, становлення, деформації, розпаду тощо [4, с. 101-110].

Заслуга синергетики полягає у тому, що вона в змозі пояснити, чому сильно неврівноважена система здатна витримувати ендогенні та екзогенні впливи. Ключовою ідеєю в контексті нашого дослідження виступає аспект впливу та взаємодії на систему – ендогенних факторів (антиципувальних уявлень особистості), оскільки лише в такому разі витримується критерій самоорганізації.

Слід зауважити, що складні системи майже завжди далекі від стану “рівноваги”, в них часто відбуваються зміни, що порушують баланс між внутрішніми силами, якими обумовлена структура системи, та зовнішніми, що впливають на неї. При такому дисбалансі, виникають неочікувані процеси, які або призводять до зміни структури системи і примушують її розвиватися, або сприяють регресивним змінам. Це пояснюється тим, що здатність перебування систем у стійких та нестійких стаціонарних станах (причому один і той самий стан за одних умов може бути стійким, а за інших нестійким) створює феномен складної та різноманітної поведінки, проте гіперстійка система нездатна до розвитку абсолютно, а розвиватися можуть тільки ті системи, які на певний час стають нестійкими (переходять у новий стан) під впливом відповідних факторів, і саме нестійкі стаціонарні стани характеризують моменти змін у системі [6, с. 80-83; 7, с. 341].

Суб’єкт, так само як і суспільство або середовище, в якому він функціонує, являє собою складну систему, що відчуває перманентні інтенсивні впливи, окрім цього, життєвий шлях кожної людини має велику кількість моментів вирішального вибору – це свого роду ланцюг біфуркацій (від лат. *bifurcus* – подвійний. розвилка роздвоєний) – набуття нової якості в русі динамічної системи навіть при малій зміні одного або декількох її параметрів [7, с. 338]. У сучасній науковій термінології вона слугує назвою фундаментальної

особливості поведінки складних систем в умовах, що підлягають впливам, це дає можливість передбачити параметри нових рухів, що виникають у моменти переходу з одного функціонального стану в інший [8, с. 132-138]. Біфуркація відбувається в умовах, коли стаціонарний стан системи стає нестійким при ендогенному або екзогенному впливах. У разі розгортання в ендогенному форматі цей стан може тригеруватися низкою інтрапсихічних феноменів в тому числі й антиципаційними уявленнями суб'єктів про шлюбно-сімейну систему, які пов'язані з формуванням та плануванням подальшого життєвого шляху, вибором шлюбного партнера, певним баченням або прогнозуванням власної сімейної системи, а наявність аксіопсихологічної складової в антиципаційних уявленнях вказує на те, наскільки суб'єкт певний тип сімейної системи вважає для себе значущим і від цього залежить ступінь впливу антиципаційних уявлень на його поточний функціональний стан або дії.

Відтак, звичний режим функціонування системи може бути дестабілізований в процесі переходу системи в інший динамічний режим (виведення (збій)) із одного функціонального стану в якісно новий, в якому система здатна кардинально змінитися, перейти в нову мотиваційну фазу під впливом антиципаційних уявлень особистості, що актуалізують процес самодетермінації, і переводять ресурси особистості із стабільного (функціонального) стану в нові, зовсім неочікувані форми функціонування.

Отже, психологічне зрушення полягає в тому, що цей процес – дестабілізації попереднього стійкого стану – вихідний атрактор (від англ., *attract* – привертати, притягати – сукупність внутрішніх та зовнішніх умов, які сприяють вибору одного із варіантів стійкого стану, до якого прагне система; в синергетиці особливе значення надається дії атракторів, що дозволяє спрогнозувати імовірну поведінку) через біфуркацію – реалізується у «петлі зворотного зв'язку» або «контурі», тому що системне мислення в синергетичному континуумі не є лінійним, а відбувається циклами, петлями. Оскільки, всі частини системи пов'язані прямо або опосередковано, відповідно, зміни в одній частині породжують хвилі змін в інших частинах системи

повертаючись у вихідну точку вже в модифікованому вигляді тригеруючи інші, нові інтрапсихічні стани або поведінкові патерни особистості [5, с. 81; 8, с. 132-138].

Вочевидь змінюється структура психіки під час актуалізованих антиципаційних уявлень людини, які виступають як «ескізи» власного майбутнього, що включають можливості прийняття рішень, переоцінки цінностей, зміни формату їх вияву, структурування певних якостей і властивості інших людей, механізмів експектації тощо, заради яких і дозрівають потенції людини, викрісталізуються уявлення суб'єкта про партнера, майбутнього чоловіка, визрівають конкретні інтеракційні стратегії, формат певних бажаних взаємостосунків та конгруентний, антиципаційним уявленням, тип сімейної системи, що впливаючи на архітектоніку психіки особистості та її поведінку, змінює їх, завдяки цьому людина може не просто заглядати у майбутнє, а й проявивши готовність приступити до побудови, реалізації своїх конкретних життєвих планів, цілей та альтернатив і активно конструювати його.

Література

1. Батраченко І. Г. Психологічні закономірності розвитку антиципації людини : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2010. 40 с.
2. Батраченко І. Г., Полякова Н.О., Плошинська А.А. Концептуалізація феномена антиципації у психології. *Вісник Дніпропетровського університету*. Сер. : Педагогіка і психологія. 2011. Т. 19. Вип. 17. С. 24-30.
3. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості: [монографія]. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
4. Клочко В. Е. Психосинергетика: настоящее и будущее психологии. *Человек в психологии: ориентиры исследований в новом столетии : Материалы науч.-практ.конф.* Караганда, 20 апреля 2001 года. Каргу, 2001. № 4. С. 101-110.
5. Котельников Г. А. Теоретическая и прикладная синергетика : [монографія]. Белгород, 2000. 162 с.

6. Курганский А. В. Математическое моделирование движений: синергетический и когнитивистский подходы. *Вопросы психологии*. 2015. № 4. С. 74 – 86.
7. Митина О. В., Петренко В.П. Синергетическая модель динамики политического сознания. *Синергетика и психология. Методологические вопросы*. 2012. № 1. С. 338-344.
8. Поддубный Н. В. Циклические процессы в человеке как самоорганизующейся системе и золотая пропорция. *Мир психологии*. 2002. № 3. С. 132–138.

Рогатинська Юлія, Куравська Надія

м. Івано-Франківськ

ДО ПИТАННЯ ПРО КОМУНІКАТИВНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПАТРУЛЬНИХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Оскільки центральне місце в діяльності патрульного поліцейського посідає робота з людьми, то для успішної координації власних дій, дій підлеглих та пересічних громадян, а також якісного обміну інформацією важливим для патрульного поліцейського є вміння професійно та грамотно вести комунікацію. Комунікативна компетентність виступає одним з показників професійної придатності поліцейських, адже за специфікою виконання ними своїх професійних обов'язків вони повинні вміти максимально ефективно припиняти злочини та впливати на правопорушників винятково в рамках закону.

Під терміном «комунікативна компетентність» розуміється вміння людини створювати та в подальшому підтримувати встановлені контакти з навколишнім оточенням. Сюди також входить навичка коригування кола спілкування (його розширення або звуження), прогнозування наслідків ситуацій, які будуть виникати в процесі комунікації та розуміння партнера, з яким відбувається спілкування [1].

Науковці сходяться на думці про те, що працівникам силових структур мають бути властиві такі комунікативні якості, як вміння ефективно долати психологічні бар'єри в спілкуванні, встановлювати психологічний контакт із незнайомими і схилити їх до себе, здійснювати психологічний вплив на людей під час виконання службових обов'язків, вміння слухати інших людей [2]. Також важливими є вміння швидко знайти доцільну форму спілкування та тон голосу в залежності від індивідуальних особливостей співрозмовника та його психологічного стану, тактично грамотно перевести розмову до потрібної теми. Під час роботи в правоохоронних органах ці вміння набувають суттєвого значення.

Спілкування правоохоронця під час виконання службових обов'язків є відображенням його інтелектуального рівня як спеціаліста. Це яскраво можна простежити у комунікації, яка відбувається в неагресивному та агресивному середовищі.

Вдала комунікація поліцейського залежить від вміння враховувати специфіку професійного спілкування, яке має низку важливих особливостей:

1) неухильне дотримання законності: правоохоронці в процесі встановлення контактів з громадянами можуть діяти тільки в рамках своїх повноважень, у встановленому законом порядку;

2) поліцейська діяльність нерідко пов'язана з використанням примусових заходів та обмеженням прав людини. Під час виконання службових завдань спілкування може мати конфліктний характер з підвищеною стресовою напругою, де переважають негативні емоції. Тому правоохоронець повинен бути стресостійким, вміти вирішувати завдання в конфліктних ситуаціях;

3) незважаючи на приховане, іноді навіть агресивне протистояння, поліцейський повинен продовжувати спілкування та виконувати професійні обов'язки.

Кожного дня працівники поліції стикаються з великою кількістю людей, з якими їм доводиться спілкуватись. Від того, наскільки вдало поліцейський увійде з ними у контакт, як швидко та ефективно це відбудеться, буде залежати

результат його подальшої службової діяльності. У повсякденній діяльності поліцейські стикаються з різними ситуаціями психологічної боротьби, конфліктної взаємодії різного рівня, проблемного спілкування. Тому високий рівень комунікативної та професійної компетентності працівників поліції дозволяє швидко орієнтуватися у різноманітних ситуаціях.

Ефективність професійної діяльності поліцейських (як і представників інших силових структур) об'єктивно визначається за допомогою одного універсального і водночас унікального критерію — рівень довіри населення до них. Ми можемо спостерігати як правова аномія, яка ще недавно прогресувала в Україні, зараз наче завмерла. Громадяни стежать за поведінкою і діяльністю нових поліцейських. Очевидно їх думка буде поступово змінюватися, але все залежатиме від того, чи зможуть поліцейські повністю змінити вектор своєї активності з караючого на захисний. І власне комунікативній компетентності належить неабияка роль у цьому процесі.

Література

1. Крашеніннікова Т. В. Комунікативна компетенція працівника Національної поліції: навчальний посібник. Дніпро: Адверта, 2017. 107 с.
2. Якимчук М. Ю., Шнайдер А. О. Комунікативна компетентність як складова професійної діяльності працівника поліції. *Часопис Національного університету «Острозька академія». Серія «Право»*. 2020. № 2(22): [Електронний ресурс]. URL : <http://lj.oa.edu.ua/articles/2020/n2/20ymydp.pdf>.

Сватенкова Тетяна

м. Івано-Франківськ

МЕТОДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКІВ

Проблема емоційної сфери особистості досліджувалась багатьма вітчизняними й зарубіжними науковцями: В. Войтко, Д. Големан, С. Гончаренко, Т. Кириленко, Л. Котова, О. Леонт'єв, Дж. Мейєр, В. Петрушин та інші. У своїх

дослідженнях вчені відводять головну роль емоціям у мотиваційній системі людини, соціальній комунікації, пізнанні, поведінці та розвитку в цілому.

Т.С. Кириленко визначає емоційну сферу як сферу психіки, в якій виникають і живуть емоційні феномени – емоції та почуття індивіда, емоційні реакції, емоційні властивості і стани та її процеси, відображають ставлення людини до значущих для неї об'єктів, явищ і подій у формі переживань (Кириленко Т.С., 2007).

Регуляторна функція емоцій пов'язана з фізіологічною перебудовою та зміною соціального статусу особистості у підлітковому віці – підготовчим етапом до дорослого життя. Якщо спиратися на структуру психологічного потенціалу особистості, запропоновану Г. Зараковським, то емоційний потенціал можна віднести до регуляторного компоненту психологічного потенціалу особистості (Зараковский Г.М., 1998)

Для дослідження рівня регуляторних якостей психологічного потенціалу підлітків залучено 370 учнів на добровільних засадах, дистанційно (через сервіс гугл-додатки), анонімно. В опитування брали участь школярі різних регіонів України (Північний, Центральний, Західний) віком 13-15 років. Для вивчення рівня емоційного інтелекту застосовано методику Н. Холла, для вивчення психологічних станів – методику Г. Айзенка.

Таблиця 1

Результати оцінки рівня емоційного інтелекту підлітків, n=370

	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Само-мотивація	Емпатія	Розрізнення емоцій інших	Загальний рівень EQ
Високий	69 \ 19%	82 \ 22%	74 \ 20%	94 \ 25%	58 \ 16%	63 \ 17%
Середній	112 \ 30%	153 \ 41%	81 \ 22%	119 \ 32%	136 \ 37%	115 \ 31%
Низький	189 \ 51%	135 \ 37%	215 \ 58 %	157 \ 43%	176 \ 47%	192 \ 52%

Ці результати представлено нижче у вигляді діаграми.

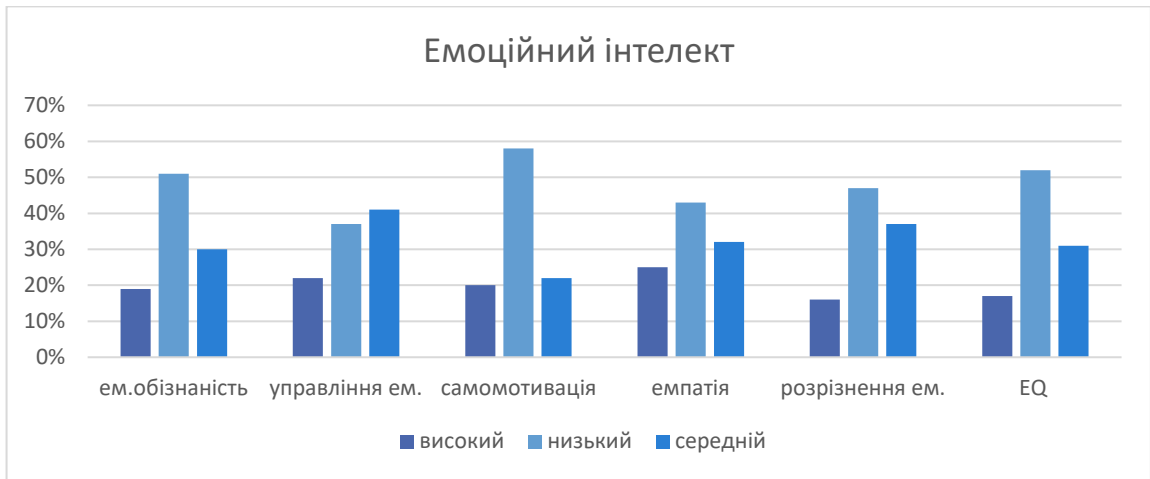


Рис. 1. Показники рівня емоційного інтелекту підлітків

Щодо показників психологічного стану підлітків, отримано наступні результати:

Таблиця 2

Результати дослідження психологічних станів підлітків, n=370

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Висока	16%	14%	26%	33%
Норма	63%	49%	37%	43%
Низька	21%	37%	37%	24%

Відповідно, діаграм виглядає наступним чином.

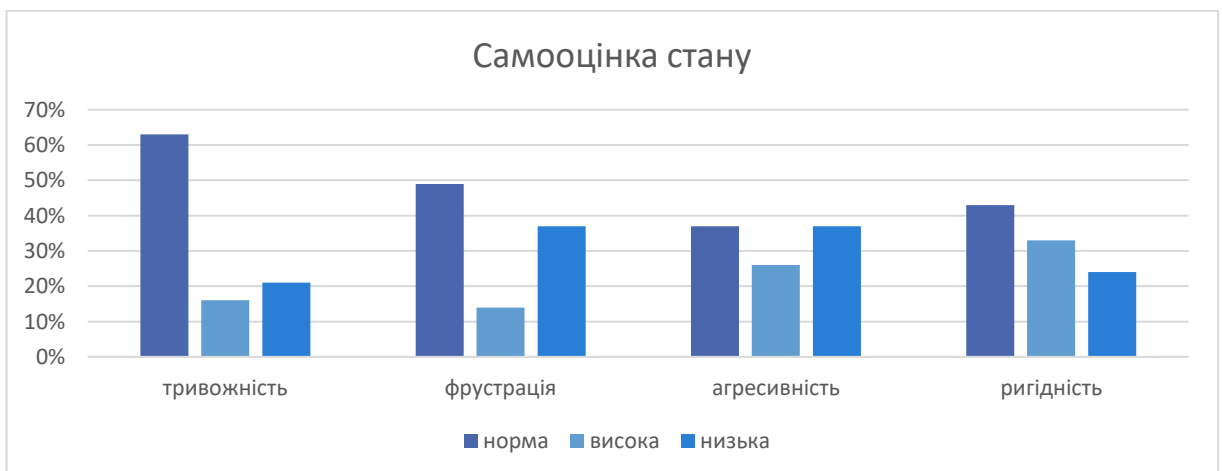


Рис. 2. Показники психологічних станів підлітків

Якщо порівняти результати методик, то ситуація з психологічним станом є значно кращою, що свідчить про наявність почуття безпеки і уміння опановувати власні негативні стани. Показники тривоги і фрустрації знаходяться у більшості опитуваних у межах норми. Дещо турбує, що у третини опитуваних стани агресивності та ригідності на високому рівні. Це свідчить про невміння будувати стосунки з оточенням, ворожість до інших та низьку адаптивність. Це може бути як проявом підліткової кризи, так і наслідком тривалої суспільної психосоціальної депривації.

Результати тесту емоційного інтелекту показують більш невтішні результати. У більшості респондентів усі показники знаходяться нижче норми. Це вказує на низький емоційний інтелект, емоційну необізнаність, низьку самомотивацію, емпатію, труднощі в управлінні власними емоціями та розрізненні чужих емоцій. Якщо розглядати уміння регулювати власні емоційні стани як один із важливих факторів розвитку емоційного інтелекту (вкупі з провідною діяльністю, досвідом, мотиваційною спрямованістю, стосунками у родині) то можна зробити висновок, що у підлітків є гарний потенціал для розвитку емоційного інтелекту, але є обставини, що обмежують цей процес.

Література

1. Зараковский Г.М., Степанова Г.Б. Психологический потенциал индивида и популяции. *Человек*. № 3. 1998. С. 50-59.
2. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
3. Тест на визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла. URL. : <https://hrliga.com/index.php?id=5034&module=news&op=view>
4. Тест самооцінки психічних станів Г .Айзенка. URL. : <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ГЛИБИННОГО ПІЗНАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Глибинна психологія, у форматі психодинамічної теорії, зосереджує увагу на розкритті взаємозв'язків між сферами свідомого і несвідомого, в їх суперечливій єдності і функціональній асиметричності.

Психодинамічна позиція у пізнанні психіки ставить наступні завдання: розкрити сутність цілісності психічного в єдності свідомих і несвідомих проявів, науково уточнити розуміння природи дисфункційних утворень, пов'язаних із порушенням інформаційного обміну між сферами свідомого і несвідомого, відновити оптимум інформаційного обміну між підструктурами психіки, що каталізує розвиток соціально-перцептивного інтелекту тощо [1].

Глибинне пізнання включає діагностико-корекційний процес, який передбачає [2]:

1) забезпечення умов спонтанності поведінки респондента, при актуалізації невимушеної його ініціативи в діалозі, який сприяє виявленню особистісної проблеми (внутрішнього протиріччя);

2) пізнання глибинних (неусвідомлюваних) параметрів психіки шляхом діалогічної взаємодії з аналізандом, обумовлене нероздільністю процесів діагностики і корекції;

3) врахування того, що в одноактній поведінці симультанно виражені взаємозв'язки свідомого і несвідомого, як і те, що окремий фрагмент матеріалізації психічного втілює діагностичний потенціал, що дозволяє будувати діалогічну взаємодію з респондентом. Мета – емотивне «оживлення» опредметненого репрезентанта, у співвіднесеності з внутрішнім порядком феномену психічного;

4) зв'язок інтерпретації емпіричного матеріалу в діалогічній взаємодії психолога і респондента, з виявленням логічної впорядкованості енергетично-емоційних детермінант поведінки;

5) непряме, контекстне (не прямолінійне), «хвилеподібне» визначення тенденцій психіки, на підставі встановлення асоціативно-сміслових взаємозв'язків між опредметненими репрезентантами, які візуалізовані завдяки спонтанній активності респондента (психологічне моделювання з використанням каменів, ліплення з тіста, малюнків та ін.);

б) розуміння суперечливих тенденцій психіки (свідоме-несвідоме) як різних сторін однієї і тієї ж реальності психічного в їх автономії і нероздільній єдності.

У АСПП створюються умови для вивчення особливостей особистісних характеристик, що внутрішньо детермінують активність суб'єкта, впливають на особливості його спілкування з іншими людьми. Метод АСПП орієнтований на надання допомоги суб'єкту у вирішенні особистісної проблеми (внутрішньої суперечливості). Він не лише спирається на психодинамічне розуміння психічного в цілісності та єдності свідомого і несвідомого, але й на закони позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку психіки суб'єкта.

Глибинне пізнання відрізняється імовірнісним прогнозуванням та індивідуалізованістю процедури діалогічної взаємодії психолога з респондентом. Завдяки оригінальності прийомів, їх персоніфікації і взаємосполучуваності, психодинамічна парадигма відкриває шлях до сфери пізнання несвідомого в єдності зі свідомістю.

Література

1. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолог-практика : навч. посіб. Київ, 2008. 342 с.

2. Яценко Т. С. Динамика развития глубинной психокоррекции: теория и практика: монографія. Днепропетровск, 2015. 567 с.

ТРАНСТЕОРЕТИЧНИЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-СИСТЕМНИЙ КОНЦЕПТ РЕОРГАНІЗАЦІЇ СМИСЛОВОЇ АРХІТЕКТОНІКИ СВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Розвиток психологічної науки XXI століття характеризується зміною дослідницького орієнтиру від пояснювальної моделі до розуміючої, що спрямована на схоплення, вивчення та пояснення динаміки життєвих переживань людини, визначення засобів її екзистенції. Саме сучасна феноменологічна парадигма визначає процесуальне тло екзистенційно-системного концепту, який є транстеоретичною психологічною системою забезпечення процесу смислової динаміки свідомості та розкривається у п'яти композиційних планах: онтологічному, системному, генетичному, функціональному і контекстному (рис. 1).

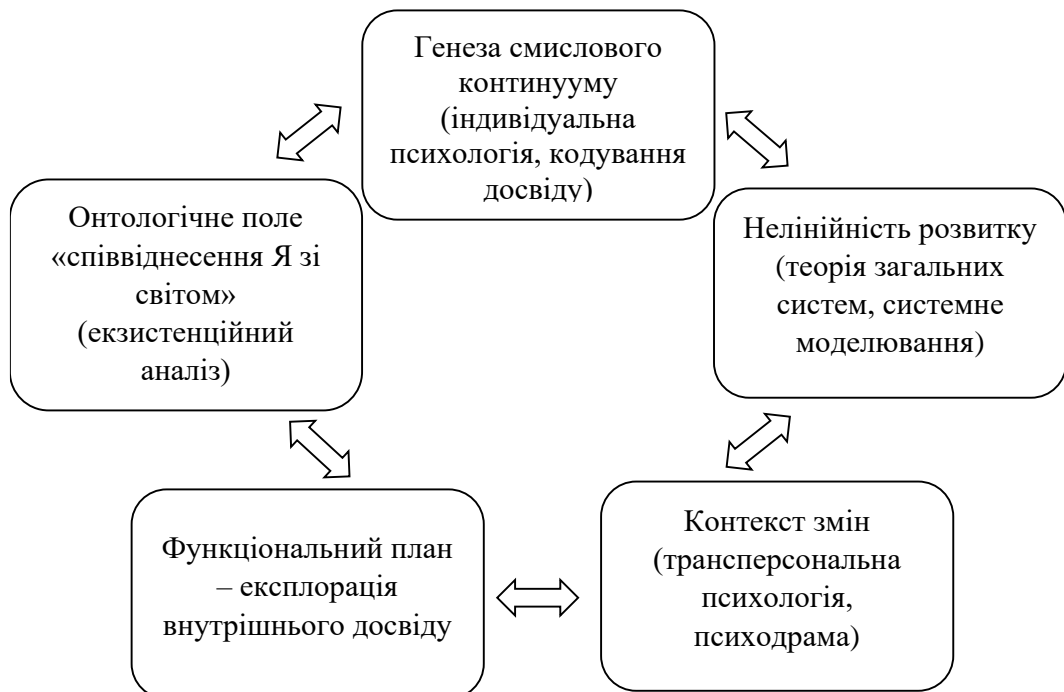


Рис. 1. Площина транстеоретичного екзистенційно-системного концепту

Транстеоретичність розглядається нами в аспекті компліментарності і нового складу (змісту) та базується на засаді конвергенції як сходження різноспрямованих парадигмальних підходів з метою створення дійового конструкту допомоги та здійснення змін.

Ключовою засадою транстеоретичного екзистенційно-системного концепту є припущення, що все різноманіття запитів клієнтів міститься в просторі їх екзистенційної дійсності, з фрагментом якої вони себе співвідносять і який значуще на них впливає [3]. Екзистенційна дійсність є життєво визначальною і життєво формуючою та детермінується у спосіб «співвіднесення Я і Світу». Саме тому феномен «співвіднесення Я і Світу» зумовлює наявний зміст і якість екзистенції людини та активує її внутрішній діалог (рис. 2).

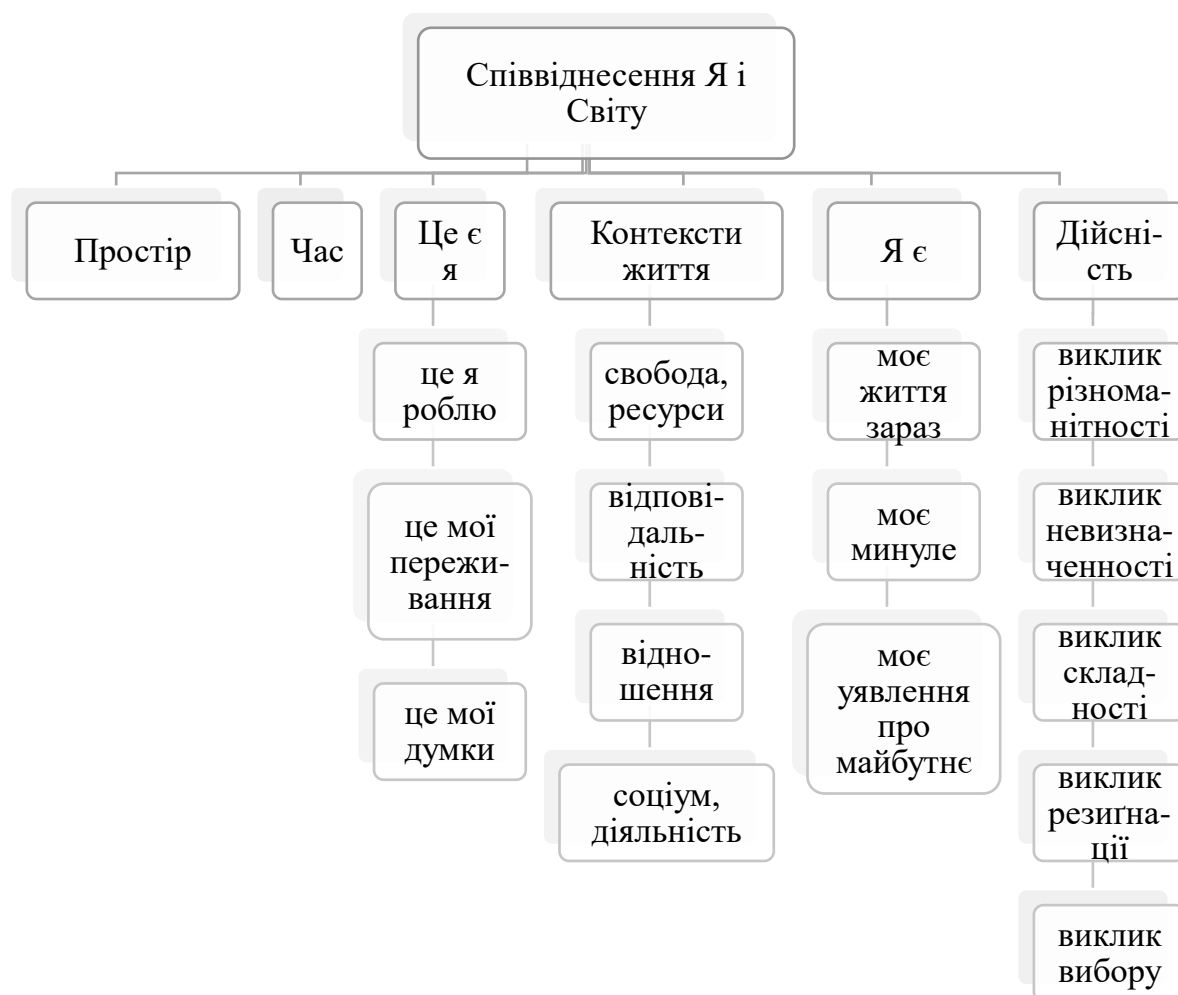


Рис. 2. Онтогенетичне поле «співвіднесення Я і Світу»

Модель теоретичного конструкту, який відображає простір репрезентацій «співвіднесення Я і Світу» можна представити у формі трикутної піраміди (рис. 3).

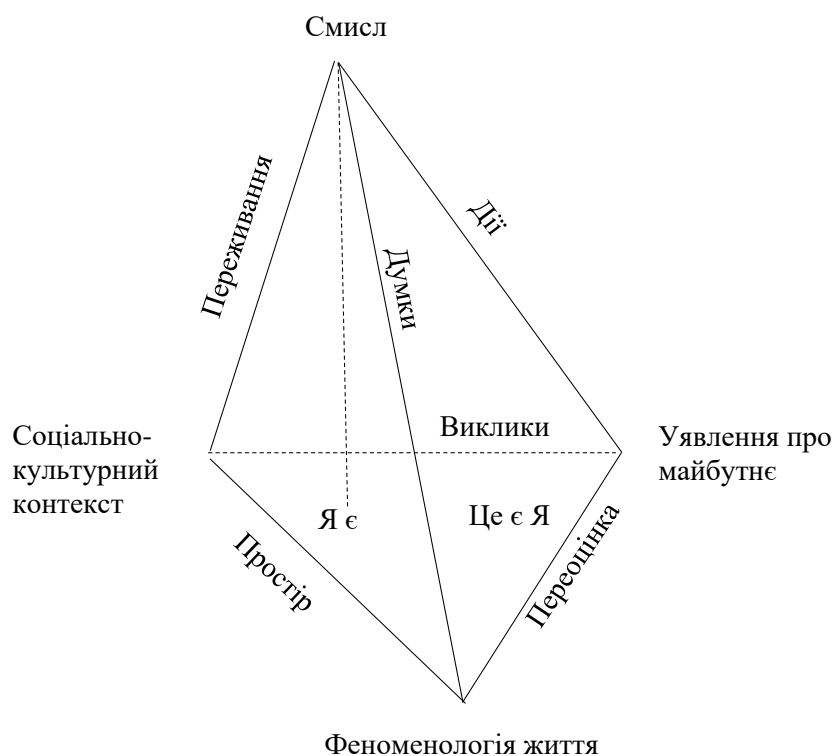


Рис. 3. Формат зв'язків репрезентацій «співвіднесення Я і Світу»

Основа піраміди і її кути формують чотири рівні екзистенції людини:

- 1) зі світом як соціально-культурним контекстом та досвідом;
- 2) із цінностями життя, цінностями власної феноменології;
- 3) з перспективним майбутнім;
- 4) з ідентичністю («це є Я»).

Грані піраміди встановлюють механізми відкриття смислу: переживання, думки (розуміння), дія (відношення, діяльність). Реорганізація смислів окремої події здійснюється через співвіднесення «я і подія», зокрема через такий рух-поступ: визнавання «мнемічного контексту» до біографічного та раннього біографічного становлення пізнавального фільтру → переживання → відкриття парадоксальності наявного змісту суб'єктивного сприйняття → створення нового пізнавального фільтру.

Транстеоретичний екзистенційно-системний аналіз відкриває можливості, по-перше, трансформувати стани, виявляти характер зв'язків між об'єктами, що складають систему і, водночас, знаходити зумовленість множинних комбінацій взаємо-впливових факторів, а саме: елементів, станів, зв'язків. По-друге, визначати причино-наслідкові зв'язки між об'єктами з позиції часу і перейти від фіксації явищ, що відбуваються до розуміння структурних взаємозв'язків, що породжують певні послідовності явищ у макrogenетичному аспекті. Неузгоджені, варіативні, оригінальні зв'язки між смислами викликають переживання парадоксальності, що актуалізує конфронтацію із самим собою, зі своєю ідентичністю і тим світом, який людина створила для себе [1]. Саме тому переживання парадоксальності виступає механізмом розширення контексту, знаходження біфуркаційного роздоріжжя, яке містить «прохід» до підвищення рівня організаційного порядку людини [2].

Література

1. Каліщук, С.М. (2020). *Гене́за смислової архітектони́ки свідомості майбутніх психологів-консультантів: монографія*. Львів: Сполом. 492 с.
2. Graves C.W. (1970). Levels of Existence: An Open System Theory of Values. *The Journal of Humanistic Psychology*. 10 (2), 131–154.
3. Längle A. (2011). The existential fundamental motivations structuring the motivational process. *Nova Science Publishers. Vene*, P. 41-56.

Сметаняк Владислав

Івано-Франківськ

КОНСТРУКТ МАСКУЛІННОСТІ В СПРИЙМАННІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Маскулінність і фемінність є нормативним уявленням про психічні та поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок. Згідно з гендерними стереотипними уявленнями, жінка повинна бути фемінною, а чоловік –

маскулінним. Сучасне суспільство характеризується трансформацією уявлень про гендер, зокрема зазнає істотних змін розуміння маскулінності. Активно обговорюються також феномени андрогінності та токсичної маскулінності.

Завданням нашого дослідження було з'ясувати, як сприймають сучасні студенти маскулінність, які характеристики вони вкладають в конструкт «справжній чоловік». З цією метою було використано стимульний матеріал методики С. Бем «BSRI» в модифікації Лопухової О.Г. В оригіналі дані методики використовуються для дослідження самооцінки особистості в системі більше чи менше поляризованих гендерних уявлень. Так варіант Лопухової передбачає список з 27 якостей, які характеризують особистість і поведінку людини. Досліджуваний визначає, наскільки кожна з якостей відповідає йому. Серед цих 27 характеристик 9 складають шкалу маскулінності: сила, мужність, сміливість, готовність ризикувати, напористість, сильна особистість, здатність керувати, домінування, схильність до лідерства. Інші 9 якостей утворюють шкалу фемінності: дружелюбність, співчутливість, ніжність, прагнення утішити, схильність виявляти почуття, поступливість, жіночність, сором'язливість, м'якість у висловлюваннях. Ще 9 якостей є «буферними» і описують «загальнолюдські» соціально бажані характеристики не типізовані по категорії гендеру: готовність допомогти, надійність, щирість, добросовісність, здатність зрозуміти іншого, ввічливість, правдивість, порядність, тактовність. Вони «розбавляють» гендерно забарвлені якості і слугують своєрідним баластом.

Для вирішення поставлених завдань варіант опитувальника Лопухової був модифікований. Студентам пропонувався список всіх 27 якостей в довільному порядку з такою інструкцією: «Вам пропонується перелік з певних рис, характеристик, якостей особистості. Вам потрібно оцінити, наскільки кожна з них «чоловіча», тобто притаманна саме «справжньому» чоловічому типу характеру. Якщо Ви вважаєте, що риса суто чоловіча – обирайте знак + (плюс). Якщо риса протилежна чоловічому типу - вибирайте – (мінус). Якщо риса нейтральна, то виберіть 0 (нуль)». Опитування проводилося дистанційно, за допомогою Google forms. Всього було опитано 125 осіб (студенти ПНУ різних

спеціальностей 1-3 курсів). Серед опитаних більшість дівчат - 87%. Період проведення – березень 2021 року.

При аналізі результатів опитування ми звертали увагу насамперед на ті якості, які отримали найбільші відсотки (понад 50%) виборів респондентів. Очевидно, що саме вони мали б скласти збірний психологічний портрет «справжнього чоловіка» і співвідноситися з уявленнями сучасної молоді про маскулінність. Також важливо звернути увагу на ті якості, які набирають найменше виборів студентів («антимаскулінні»). Ще одним напрямом опрацювання результатів було порівняння наскільки гендерні уявлення молоді співпадають з класичним сприйманням маскулінності.

Нижче наводимо перелік якостей, які набрали найбільшу кількість виборів респондентів, а також їхні відсоткові показники і шкалу, до якої вони належать (М-маскулінність, Ф-фемінність, Н-нейтральні):

М Сила	56,8
М Мужність	56,8
Н Готовність допомогти	56,8
Н Надійність	56
Ф Дружелюбність	56
Н Щирість	54,4
М Сміливість	52
Н Добросовісність	52,8
М Готовність ризикувати	52
Н Здатність зрозуміти іншого	52
Н Ввічливість	52

Як бачимо, з невеликим відривом переважають гендерно нейтральні, загальнолюдські якості. Цікаво, що такі традиційно маскулінні характеристики як домінування та схильність до лідерства опинилися в кінці списку і лише на декілька відсотків випередили жіночність та сором'язливість і відстали від поступливості. Суттєвих відмінностей між відповідями хлопців і дівчат виявлено не було, можливо через відносно невелику частку перших. Оскільки більшість

опитаних – дівчата, то можливо тут має місце проекція їхнього бачення майбутнього ідеального подружнього партнера.

В цілому можна зробити наступні попередні висновки. Сучасні студенти, характеризуючи «справжнього чоловіка», акцентують увагу переважно на гендерно не типізованих, соціально бажаних, інструментальних якостях. Разом з тим деякі традиційно чоловічі якості зберігають свою важливість. Сучасний чоловік має бути сильним, мужнім і одночасно дружелюбним, надійним, щирим.

Література

1. Заграй Л. Д. Теорії гендеру: гендерні дослідження у психології : навч. посіб. Івано-Франківськ : Петраш К. Т., 2019. 263 с.
2. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность. феминность и гендерный тип личности». *Вопросы психологии*. 2013. № 1. С.1-8.

Стародуб Максим

м. Київ

ЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ІЗ ХАРАКТЕРОМ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ПЕРІОД ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ

Зв'язок між особистісними змінними, оцінкою й реакціями на стрес, та копінгом є досить складним. З одного боку, знання особистісних характеристик дозволяє краще передбачати сприйняття та оцінку індивідом певної події. З іншого, особистісні фактори можуть дозволити більш надійно передбачити те, чи зустрінеться людина з подіями певної природи, та з якою вірогідністю. До того ж, особистісні характеристики вказують на ті внутрішні ресурси людини, які можуть бути значними для ефективного управління різноманітними вимогами, з якими людині доводиться стикатися [1, 2].

Основними видами стратегій реакції на стрес вважаються стратегії підходу (approach) та уникання (avoidance). Дослідження, що проводяться на вибірках респондентів у періоді пізньої юності, покликані виявити зв'язок між особистісними властивостями та характером стресових реакцій і стратегіями

відповіді на стрес. Результати досліджень варіюються – якщо, наприклад, у стратегіях підходу особистісні властивості не чинять статистично значущого впливу на характер стресових реакцій, то у стратегіях уникання та віддалення вони можуть мати вирішальне значення. Особливо вони впливають на захист від стресу в формі дисфункціонального копінгу. Наприклад, депресивність та емоційна нестабільність пов'язана в молодих людей із негативним самосприйняттям, що, в свою чергу, призводить до сприйняття набагато більшої кількості життєвих подій та обставин як напружувачів, і, відповідно, до дисфункціонального копінгу для того, аби з ними впоратися. Натомість, більш соціальні та екстравертовані молоді люди, що мають позитивніший власний образ, рідше вдаються до стратегії уникання, і частіше обирають стратегії підходу до стресу, оскільки оцінюють власні ресурси як достатні для подолання стресу [3].

Отже, з цього можна зробити висновок, що особистісні змінні впливають не лише на те, як молоді люди реагують на стрес та пристосовуються до нього, а й на те, як вони його взагалі сприймають. Саме через це наразі спостерігається зростання наукового інтересу до відходу від односпрямованих моделей асоціації стрес-стресові реакції до визнання впливу контекстів та особистих характеристик на появу стресових факторів, а також на ймовірність прогресивних та динамічних взаємозв'язків між стресом та особливостями стресових реакцій із часом [4].

Література

1. Bandura A. Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-efficacy. *American Psychologist*. 1986. 41(12), P. 1389–1391. URL. : <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.12.1389>
2. Lazarus R.S., Launier R. Stress-Related Transactions between Person and Environment. In: Pervin L.A., Lewis M. (eds) *Perspectives in Interactional Psychology*. Springer, Boston, 1978. URL. : https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12

3. Seiffge-Krenke I. Stress, Coping, and Relationships in Adolescence (1st ed.). Psychology Press, 19954. URL. : <https://doi.org/10.4324/9780203773123>
4. Hammen C. Stress and depression. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 2005. URL. : <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>

Терещенко Марія

м. Мінськ, Білорусь

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КАРТИНИ СВІТУ ФАХІВЦЯ

Слід зазначити, що сьогодні ми можемо спостерігати зміни в багатьох сферах: економічній, політичній, демографічній, соціальній, духовній, що послаблює стійкість освітніх процесів і актуалізує питання про розвиток професійної картини світу студента вищого навчального закладу. Наприклад, головний інструментарій в роботі психолога є його професійна картина світу. Пошуки оптимальної технології у вирішенні поставленої проблеми активно ведуться сьогодні. У навчальному посібнику Г.К. Селевко «Сучасні освітні технології» систематизовано близько 50 різних технологій. Однак, через внутрішні і зовнішні фактори, які деструктивно впливають на освітні процеси, досягнення успіху в даному напрямку все менш імовірно» [1].

Професійна картина світу (особливо психологічного спрямування) тісно взаємопов'язана з картиною світу особистості. Картина світу певного суб'єкта унікальна і неповторна, так як вона є результатом суб'єктивного конструювання, обумовленого індивідуальними особливостями сприйняття, мислення, діяльності, «особистої душі» (К. Г. Юнг).

Засновником теорії образу світу, яка виникла в рамках психології сприйняття, вважається О.М. Леонт'єв, який разом з поняттям «образ світу» часто вживав поняття «картина світу». Він підкреслював, що «в психології проблема сприйняття повинна ставитися як проблема створення в свідомості індивіда багатомірного образу світу, образу реальності» [3].

У роботах А.Н. Леонтьєва розглянута структура образу світу, яка включає відображення простору, відстані, руху, часу, а також смислового поля. Образи являють собою елементи ідей і відображають переживання, які необов'язково пов'язані з цим моментом і мають наступні основні характеристики: якість, інтенсивність, тривалість, виразність. Відзначимо, що об'єкти і явища дійсності ми можемо сприймати не такими, якими вони є насправді, а ніби «пофарбованими в особистісний сенс» [3]. Часто, навіть за допомогою рефлексії, людина не може відокремити від об'єкта його сенс, тобто «розглядати» і оцінювати його неупереджено. Особистісний сенс об'єктів і явищ дійсності – це характеристика, яку вони набувають, будучи представлені в образі.

У кожного є свій унікальний образ світу і оточуючих людей, і людина поводиться так, ніби істинними є образи, а не об'єкти. Психічні образи, керуючі нашою поведінкою, пофарбовані емоціями. Категорія образу отримала досить глибоке вивчення завдяки психоаналітичним напрямкам. У теорії К.Г. Юнга образ світу є компонентом колективного несвідомого [5, с.141]. Аналіз категорії образу у нього пов'язаний з поняттями архетипу. Образи виникають зі сфери тих глибинних пластів психіки, які К.Г. Юнг назвав колективним несвідомим. Здатність психіки створювати образи дає людині можливість переживання реальності, оскільки «ми безпосередньо живемо в світі образів. Людина створює певні образи або уявлення про світ. Саме на цей образ, виходячи з його особливостей, людина орієнтується у своїй адаптації» [5].

Варто зазначити, що у людини може бути раціональний образ світу, який вона створює на основі розуму. А може бути зовсім ілюзорний міфологічний або ідеологічний – у будь-якому випадку він виконує функцію орієнтації [3,5]. Створюючи образ світу, людина може осмислювати себе і своє місце в реальності. Бачити світ означає також бачити себе. Перешкодою цьому можуть бути страх і бажання, які керують людиною і створюють викривлену або «ілюзорну картину світу», як її називає Д.О. Леонтьєв в передмові до праці Е. Фромма «Мистецтво любити». Ілюзорний образ світу – це спотворене стереотипами, страхами, проєкціями, упередженнями уявлення про світ. Для

розвитку більш реалістичного, а не ілюзорного образу світу, людині потрібно збирати факти, добре обгрунтовані гіпотези. Одна з найважливіших завдань у житті людини – намагатися зрозуміти дійсність і відповідно до неї розвивати свої образи. Образ світу людини доступний для зовнішнього сприйняття тільки за тієї умови, що він якимось чином втілений, матеріалізований – у вигляді розповіді, малюнка, вчинку і т.п. Аналізуючи їх, досвідчений спостерігач з певним ступенем вірогідності може реконструювати внутрішній зміст життя іншої людини, зокрема з'ясувати деякі особливості його образу світу.

Таким чином, в першу чергу, майбутньому фахівцю необхідно позбутися від міфів, викривлених уявлень і образів. Допомогти йому в цій непростій справі може педагог, який сам зміг подолати в своїй свідомості багато протиріч. М.М. Нечаєв відзначає, що «у більшості безпосередніх учасників навчально-виховного процесу відсутнє свідоме психологічно і педагогічно осмислене розуміння сутності і закономірностей цього процесу» [4]. Відзначимо, що допомогти в осмисленні цього процесу можуть основи синергетики, які полягають в наступному [2]: хаос може виступати в якості творчого початку; вибір правильного аттрактора в точці біфуркації, малі, але резонансні впливи можуть виявитися більш ефективними, ніж сильні.

Перспективою даної теми є подальше теоретичне і емпіричне дослідження механізмів розвитку професійної картини світу фахівця.

Література

1. Ермаков В.Г. Методологические аспекты содействия развитию педагога как субъекта педагогической деятельности. *Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции* (г. Ростов-на-Дону, 11-13 декабря 2018 г.). Таганрог : Изд-во Foundation, 2018. С. 227-230.
2. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Синергетика как новое мировидение: Диалог с И. Пригожиным. *Вопросы философии*. 1992, №12. С. 3–20
3. Леонтьев А.Н. Образ мира [Электронный ресурс]: избр. психол. Произведения. Москва, 1983. С. 251–261. <http://www.infoliolib.info/psih/leontyev/obrazmira.html>.

4. Нечаев НН. Психолого-педагогические аспекты подготовки специалистов в вузе. Москва : Изд-во МГУ, 1985. 112 с.
5. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. Москва : Прогресс, 2006. 331 с.

Лідія Тимків

м. Івано-Франківськ

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В МЕЖАХ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ

У другій половині ХХ ст. особливої популярності в психології особистості набула концепція саморозвитку. Своєї актуальності вона не втратила і на сьогоднішній час.

Серед великої кількості методологічних підходів до вивчення феномена саморозвитку можна виокремити три найбільш відомих, а саме: перший представлено теоріями самодетермінації (Е. Десі і Р. Райан); другий - заснований на принципах синергетики, розроблений як зарубіжними так і вітчизняними вченими (Г.Хакен, 2003; С.Капиця, С. Курдюмов, Г. Малинецький, 1997 та ін.), і, відповідно, третій підхід, пов'язаний з іменами відомих науковців, таких як С. Рубінштейн, Б. Ломов, Я. Пономарьов, К. Абульханова та ін. Представники цього підходу розглядають особистість не як психічну «властивість», на рівні темпераменту, характеру тощо, а як найвищий рівень психічного розвитку [4, с. 121]. У цьому випадку значущим чинником саморозвитку особистості стає рефлексивне мислення. Саме рефлексію в багатьох концепціях психології особистості, вважають фундаментальною якістю, на основі якої розвивається здатність до саморегуляції та саморозвитку [5, с.8].

Українські сучасні науковці (М.Боришевський, Г.Костюк, С.Максименко, В.Савчин, Т.Титаренко, П. Чамата та ін.), вважають внутрішні суперечності основним джерелом розвитку особистості, відповідно, й сам процес, по суті,

саморозвитком (саморухом). «Носієм» розвитку виступають складні відкриті системи, що самоорганізуються [2, с. 171].

Зарубіжні дослідники, представники теорії самодетермінації (Е. Десі і Р. Райан) висловили припущення про наявність у людини деяких вроджених потреб, які забезпечують механізм самодетермінації. Це потреби в автономії, компетентності та взаємодії з іншими людьми. У випадку задоволення базових потреб, підвищується рівень суб'єктивного благополуччя і життєвих сил людини, що й створює умови для саморозвитку [8, с. 182-185].

Розглядаючи механізми саморозвитку особистості в межах синергетичного підходу, Г. Хакен зазначив, що вони є однаковими для будь-яких об'єктів, до яких можна застосувати поняття системи. У синергетиці особистість розглядається як відкрита система, здатна до самоорганізації. Механізмом саморозвитку є результат утворення з початкових хаотичних процесів якихось стійких явищ з подальшим переходом системи на більш високий рівень організації. До особистості як об'єкту дослідження застосовуються такі поняття синергетики, як дисипативність, точка біфуркації, аттрактор тощо [7, с.41].

Досить перспективним для вивчення проблеми саморозвитку особистості є напрямок, заснований на варіанті системного підходу, запропонованого Б. Ломовим. У ньому акумульовано досвід суб'єктного підходу С. Рубінштейна, а також принципи синергетики. Тут особистість представлена як вищий рівень саморозвитку. Відповідно до цього принципу, етапи розвитку системи стають рівнями її організації [4, с.284].

Відомий психолог С.Рубінштейн активно пропагував ідею «творчого самостворення» особистості, маючи на увазі процес її саморозвитку. Розглядаючи механізми саморозвитку, учений зазначав, що «зовнішнє» трансформується у «внутрішнє» не безпосередньо, а через раніше сформовані відповідні «внутрішні умови» [6, с.101-108].

Саме це положення його концепції безпосередньо виводило на ідею саморозвитку, за якої особистість не є результатом безпосереднього соціального впливу, як, наприклад, в теорії символічного інтеракціонізму Дж. Міда або

соціальному біхевіоризмі А. Бандури, а завдяки критичному осмисленню всього того, з чим особистість, що формується, зішовхується в процесі спілкування і спільної діяльності з іншими людьми. Відомо, що С.Рубінштейн вважав основою розвитку свідомості соціально задану діяльність, а основою саморозвитку особистості – творчу діяльність [6, с.101-108].

У зарубіжній психології термін «саморозвиток» часто використовується в дослідженнях таких явищ, як самосвідомість, самоактуалізація, самооцінка, самопрезентація, Я-концепція і аналогічних до них (В. Франкл, Ж. Піаже, Г. Олпорт, А. Бандура, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мей, Дж. Бьюдженталь, І. Ялом та ін.).

На думку Р. Мея, свобода особистості проявляється в її можливості й здатності керувати своїм розвитком, що пов'язано з самосвідомістю, відкритістю, готовністю до змін. Обговорюючи проблему внутрішньої свободи особистості, В. Франкл розглядав умови, за яких людина має можливість зайняти власну внутрішню позицію стосовно різноманітних обставин. Проте, на думку В. Франкла, саморозвиток заради самоактуалізації не є основою особистісного зростання.

Незважаючи на значну кількість досліджень з питання саморозвитку особистості, упродовж тривалого часу залишалися невирішеними багато проблем. Зокрема, відсутніми були адекватні методики та методичні прийоми, які дали б можливість вивчати саморозвиток не тільки на рівні уявлень про нього респондентів, а й як реальний процес, тобто безпосередньо в межах актуальної поведінки і діяльності конкретної людини.

Відтак вітчизняною психологинею С.Кузіковою були розроблені критерії та показники саморозвитку особистості. Особистісний саморозвиток, учена трактує як свідому, цілеспрямовану і самокеровану активність особистості, метою якої є самозміна в позитивному напрямі, що забезпечить особистісне зростання, самовдосконалення [3, с.175].

На онові теоретичного та емпіричного змістового аналізу феномену особистісного саморозвитку, С.Кузікова виокремила його змістові компоненти

(структурні складові системи) і з'ясувала закономірності саморозвитку. На думку вченої, «їх можна розглядати як чинники, що гіпотетично визначають специфіку особистісного саморозвитку та становлення суб'єкта саморозвитку, тобто як психологічні ресурси особистісного саморозвитку – актуалізованого, усвідомленого і самокерованого процесу особистісних змін». В якості психологічних ресурсів саморозвитку визначено: «потребу в саморозвитку як його джерело і детермінант; умови, які забезпечать його успішність; механізми як функціональні засоби і умови його здійснення» [3, с.103-104].

Окрім виокремлених складових системи саморозвитку особистості, С.Кузіковою розроблено методику «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості – ДХСО», за допомогою якої визначається рівень актуалізації психологічних ресурсів саморозвитку особистості як суб'єктної діяльності.

Отже, саморозвиток відбувається в рамках життєдіяльності людини в процесі прояву активності, що визначається здатністю здійснювати особистісні вибори на основі пізнання себе. Аналіз саморозвитку як процесу дозволяє виокремити його механізми (рефлексія, самосприйняття, самопрогнозування), форми (самоствердження, самовдосконалення, самоактуалізація), а також бар'єри, які можуть стримувати перетворювальну активність людини.

Література

1. Капица С., Курдюмов С., Малинецкий Г. Синергетика и прогнозы будущего. Москва : Наука, 1997.
2. Кузікова С. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки.* 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 171-176.
3. Кузікова С. Дослідження саморозвитку як системного феномену самозмінювання особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* Випуск 51. 2015. С. 100-109.
4. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва : Директ-Медиа, 2008. 1174 с.

5. Москалець В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
6. Рубинштейн С. Принцип творческой самодеятельности (К философским основам современной педагогики). *Вопросы психологии*. 1986. № 4. С. 101–108.
7. Хакен Г. Тайны природы. Синергетика: учение о взаимодействии. Ижевск: ИКИ, 2003.
8. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*. 2008.V. 49. P. 182–185.

Федоришин Галина

м. Івано-Франківськ

УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРО ФУНКЦІОНАЛЬНО-РОЛЬОВУ СТРУКТУРУ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

Уявлення молоді про сучасну сім'ю, про її функції та рольову структуру зазнають значних змін. Пов'язане це, у першу чергу, зі змінами самого інституту сім'ї й появою альтернативних форм шлюбу, а в деяких країнах із появою віртуальних форм шлюбу; по друге, із використанням видів (форм) штучного інтелекту для побудови стосунків; по третє із тим, що сім'я перестає бути тією унікальною соціальною групою, в якій людина може задовольнити усі свої актуальні потреби.

Метою повідомлення є аналіз функціонально-рольової структури сім'ї та уявлень молоді про функції та рольовий розподіл в сучасній сім'ї.

Функціонально-рольова структура сім'ї вказує на те, які функції виконує сім'я, які з них є пріоритетними, а які другорядними. Аналізуючи функції сім'ї важливо розглядати функціонування сім'ї як соціального інституту і як малої групи. З одного боку, сім'я упорядковує статеве й соціальне життя людей, з іншого боку, - є інститутом соціалізації, де кожен здобуває і пізніше відтворює соціальні норми співжиття.

Коли ми аналізуємо соціальний інститут сім'ї, то робимо акцент на санкціонованих суспільством шлюбних зв'язках, нормах і деперсоналізованих функціях. Коли аналізуємо сім'ю як малу групу, то особливого значення набувають ті норми й функції, які виникають на основі особистісної взаємодії. Тому проблему визначення функцій сім'ї слід вирішувати уточнивши, які потреби, що задовольняються сім'єю (потреби суспільства, соціальних груп, самої сім'ї чи окремих індивідів, які до неї входять), будуть вважатись першочерговими.

Функції сім'ї або напрями її життєдіяльності, різноманітні і тісно взаємопов'язані. Жодну з них не можна назвати провідною. Е.Г.Ейдемільер і В.В.Юстіцькіс виокремлюють виховну, господарсько-побутову, емоційну, духовного спілкування, первинного соціального контролю і сексуально-еротичну функції [1]. Їх особливістю є комплексність, заснована на взаємодії конкретних людей. Кожна потреба, яка задовольняється сім'єю з допомогою функцій, може задовольнятися і без неї, але тільки сім'я дозволяє задовольнити їх у комплексі.

Функціонально-рольова структура сім'ї демонструє хто, коли, у якій послідовності і які виконує ролі, якою є владно-підвладна взаємодія, ієрархія в сім'ї. За розподілом ролей виокремлюють сім'ї традиційні (патріархальні чи матріархальні) та егалітарні (рівноправні). За іншою класифікацією авторитарні і демократичні. У перших влада зосереджена в руках когось одного – батька або матері. Найбільш архаїчним типом є патріархальна сім'я. В ній дотримуються національні і релігійні звичаї. В патріархальній сім'ї, як правило, панують основи авторитарності. Для егалітарних (демократичних) сімей характерна або рівноправність усіх членів родини в прийнятті рішень, або функціональний розподіл влади: в одних сферах життя головну роль відіграє чоловік, в інших — жінка, у третіх — хтось із батьків подружжя чи старші діти. Цікавим є той факт, що саме такою уявляє собі майбутню сім'ю більшість опитуваних нами студентів факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника віком від 18 до 24 років (всього 63 особи). 88 % респондентів

уподобали рівноправні (егалітарні) стосунки з рівномірним розподілом відповідальності у всіх сферах сімейного життя, за виключенням соціально-психологічного клімату. 55,3 % респондентів даної вибірки вбачають, що саме жінка має відповідати за сімейний затишок та атмосферу у сім'ї. Очевидним є вплив звичаїв та гендерних стереотипів, згідно з якими жінка є берегинею й хоронителькою сімейного вогнища.

Щодо функцій, які виконуватиме майбутня сім'я, то студенти засвідчили про значущість емоційних потреб, духовного й інтимного спілкування, народження і виховання дітей, упорядкування побуту. Водночас важливою є потреба у фінансовій безпеці. Розподіл функцій за ступенем значущості наступний: феліцитологічна (щастя) (81 %), економічна (77,8 %), комунікативна (74,6%), сексуально-еротична й виховна (по 73 %), рекреативна (68,3%), господарсько-побутова (66,7%), репродуктивна (58,7%).

Функції сім'ї, своєю чергою, тісно пов'язані із потребами членів сім'ї, адже вони покликані їх задовольняти. Отже, коли ми запитуємо про те, які функції виконує сім'я, хто і в яких ролях їх виконує, і просимо метафорично описати функціонально-рольову структуру сім'ї у клієнтів, то ми можемо дізнатися про актуальні потреби членів сім'ї, про їхні цінності. Пропонуємо приклади метафор опитуваних: «М'який плед, який дарує відчуття тепла, затишку та комфорту», «Союз, дружба», «Космос і гармонія», «Тепло», «Дерево», «Подорожі й задоволення», «Мурашник», «Коло», «Міцний кам'яний будинок, в якому кожна деталь є важливою», «Велике пульсуюче серце», «Фортеця». «Тепле яскраве сонце, які всі бачать, але ніхто близько не підійде», «Гармонійний цікавий та спокійний острів», «Довга дорога», «Дві долоні, що дотикаються одна до одної, але не переплітаються пальцями», «Човен».

Члени сім'ї виконують різні ролі: подружнього партнера, матері, батька, сина, дочки, бабусі, дідуся, онука чи онуки, старшого брата, невістки, тещі та ін. При цьому в сім'ї, яка складається з трьох поколінь, що проживають разом, одна й та ж людина має гнучко функціонувати одразу в декількох ролях. В

іншому випадку велика ймовірність виникнення сімейних дисфункцій і різноманітних рольових конфліктів.

Розподіл ролей відбувається з моменту утворення шлюбу і може змінюватися залежно від обставин (народження дитини), особливостей професійної кар'єри. Розрізняють такі умови розподілу ролей між подружжям: здатність виконувати певні сімейні ролі, прийнятність ролі чи сукупності ролей для того, хто виконує, можливість задовольнити завдяки виконанню певних ролей власні потреби й потреби інших членів сім'ї [2]. Невиконання зазначених умов призводить до формування патологізуючих сімейних ролей [1].

Сімейні ролі мають деякі важливі особливості. Серед них у першу чергу слід зазначити взаємодоповнюваність. Суперечливість ролей, вузькі межі їх виконання не задовольняють потреб членів сім'ї, й тоді потреби доводиться або придушувати або задовольняти поза сім'єю. Попередити рольовий конфлікт та конфлікт очікувань можна ще на етапі дошлюбного спілкування. Важливо щоб партнери усвідомлювали власні уявлення про майбутню сім'ю та дізналися про уявлення партнера.

Окрім актуальної поведінки у поняття «роль» включаються також бажання, цілі, переконання, почуття, соціальні установки, цінності й дії, які очікуються або приписуються людині [3]. Напр., роль «матері» передбачає турботу про дітей. В цю роль також входять комплекс почуттів, важливим з яких є любов. Однак «мати» - це також цілі, до досягнення яких вона прагне, а саме – виховати своїх дітей гідними людьми. Дане поняття пов'язане з феноменами норм і санкцій. Норми визначають, що саме з погляду групи має виконуватися носієм ролі. Наприклад, мати зобов'язана допомогти своїм дітям опанувати різними вміннями й навичками, контролювати їхню поведінку. Оточення може негативно реагувати санкціями, якщо поведінка матері не відповідає таким приписам. Вона також може картати себе, усвідомлюючи, що не любить своєї дитини.

Теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження уявлень студентів про функції та сімейні ролі дозволяють зробити висновки про

необхідність підготовки молоді до шлюбу та сімейного життя й формування компетенцій, необхідних для конструктивної комунікації й узгодження розподілу ролей. Серед них хочемо виділити такі, як безоцінне судження та уміння описувати ситуацію з позиції стороннього спостерігача; самоемпатія та емпатія, розпізнавання своїх емоцій, актуальних потреб та емоцій, актуальних потреб партнера; уміння висловлювати повідомлення партнерові. Важливою складовою у підготовці до вступу у шлюб є формування готовності до відповідальної поведінки, адже шлюб – це обітниця, домовленість про співжиття двох цілісних особистостей, своєрідний перехід з покоління дітей в покоління дорослих.

Література

1. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Издательство «Питер», 1999. 656 с.
2. Федоришин Г.М. Психологічні проблеми сімейного виховання: Навчальний посібник. Івано-Франківськ, 2013. 214 с.
3. Эйдемиллер Э.Г. Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. СПб.: Речь, 2003. 336 с.

Фесун Галина, Канівець Тетяна

м. Чернівці

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕНЕДЖЕРА ІНТЕРНЕТ-ТОРГІВЛІ

Особливості професійної діяльності менеджера потребує високого рівня сформованості професійної комунікативної компетентності. Комунікативні компетентності визначають здатність менеджера ефективно повідомляти ідеї та інформацію та сприймати їх з інших джерел.

Більшість дослідників визнають, що рівень сформованості комунікативних здібностей є запорукою успіху в професійній взаємодії. Зокрема, 73% американських, 63% англійських та 85% японських керівників зазначають, що

низький рівень комунікації є головною перешкодою у досягненні високої ефективності їх організації. За результатами зарубіжних досліджень від 50% до 90% всього робочого часу менеджера заповнено комунікаціями міжособистісного характеру, обміні інформацією, прийняттям рішень, плануванням, організацією, мотивацією та контролем. Саме тому, обмін інформацією входить в усі види управлінської діяльності [3, с. 163-175].

Досвід комунікативної компетентності набувається не лише у процесі безпосередньої взаємодії, а зокрема і опосередковано: з літератури, кіно, театру тощо. Саме з культурного середовища людина запозичує приклади для аналізу комунікативних ситуацій через вислови, емоції, візуальні образи. Разом з тим механізми, особливості, умови та шляхи формування комунікативної компетентності менеджера Інтернет-торгівлі досліджені недостатньо [1, с. 78].

До основних складових комунікативної компетентності відносять: здатність орієнтуватися у різних ситуаціях, які вимагають знань та досвіду у спілкуванні; налагоджуванні контактів; ефективній взаємодії з оточенням; здатності знаходити компроміси у складних ситуаціях; адекватно оцінювати власний потенціал та партнера по спілкуванню, здатності вести конструктивний діалог та будувати ефективну комунікативну взаємодію [2, с. 215]. Серед всіх важливих складових комунікативної компетентності варто виокремити вміння розуміти та долати комунікативні бар'єри. У процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії такі бар'єри мають місце за відсутності розуміння певної ситуації через різні погляди, світогляд, сприйняття проблеми, відповідно, різне її тлумачення. Також, бар'єри у комунікації можуть мати психологічний характер, оскільки відображають індивідуальні психологічні особливості партнерів по спілкуванню, їхнє ставлення один до одного [1, с. 72]. Тому розвиток комунікативних вмінь тісно пов'язаний із засвоєнням спеціальних технік рефлексивного і нереліктивного слухання. Уміння спілкуватися передбачає певний рівень культури, яка включає: уміння розбиратися в інших людях; адекватно відповідати на їх поведінку та вибирати такі форми звертання, які відповідають індивідуальним особливостям партнера по спілкуванню. Завдяки

спілкуванню можуть виконуватись різні завдання: обмін інформацією, технологіями, ідеями, емоціями, демонстрацією взаємовпливу: емпатії, взаєморозуміння, здатності йти на компроміс, мотивувати. Відповідно, комунікативна компетентність менеджера Інтернет-торгівлі містить інтегральні компоненти: пізнавальний, емоційний та поведінковий [1, с. 75].

Також варто зазначити, що не менш важливими є моральні якості менеджера. А. Файоль про моральність менеджера говорив, що «для керівника високого рівня запорукою відсутності як зловживання владою, так і слабкості є цілісність його особистості і його високі моральні якості; цілісність ж ця, як відомо, не обирається і не купується» [6, с. 345].

Тому для ефективної командної роботи необхідні високі моральні якості. Американський учений Д. Гоулмен визначає концепцію емоційного інтелекту, що включає групу навичок, які є близькими до поняття «комунікативна компетентність». За Д. Гоулменом, емоційний інтелект передбачає здатність до саморегуляції, самоусвідомлення, самоконтролю, емпатії, мотивувати інших, комунікації. Емоційний інтелект на відміну від когнітивних здібностей можна розвивати. Також результати досліджень свідчать, що успіх організації значною мірою залежить від EQ менеджерів, зокрема і в Інтернет-торгівлі [5, с. 98].

Каліфорнійський університет Берклі протягом 40 років проводив дослідження, які довели, що успішна діяльність у першу чергу залежить від EQ, який у чотири рази перевищував рівень впливу IQ. У дослідженнях, які були проведені по цілому світу було виявлено, що при зарахуванні нових працівників, компанії у 67% випадків вважали найбажанішою їх якістю саме наявність високого EQ. Порівняння двох груп співробітників консалтингової компанії, які мали високий і низький рівень EQ, показало, що 41% представників першої групи за два роки зуміли домогтися істотного просування у кар'єрі, відповідно, у другій групі таких виявилось лише 10%. Зокрема, працівники з високим EQ принесли своїй компанії у два рази більший прибуток, ніж працівники з низьким EQ [5, с. 102]. Якщо простежити динаміку за останніх 50 років, то зростання IQ супроводжувалось послабленням емоційних здібностей. Загалом на сьогодні

люди значно гірше керують власними емоціями, EQ людей помітно знизився, хоча середній показник IQ підскочив на цілих 25 пунктів [5, с. 104].

Підсумовуючи вище сказане зазначимо, що у віртуальному просторі особливе значення мають навички ефективного спілкування, вміння утримати талановитих працівників, мотивувати та стимулювати, надихати, створювати позитивну атмосферу у колективі, здатність приймати компромісні рішення. Хоча ці навички завжди були важливі для менеджменту, сьогодні, в умовах децентралізації співробітників та роботи в Інтернеті, вони набувають особливого значення [4].

Література

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва : Аспект прогресс, 2000, 278 с.
2. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. Хрестоматия / Т. Григорьева, Т. Усольцева. Москва : Изд. «Совершенство», 1997. 356 с.
3. Лесли Рай Развитие навыков эффективного общения. СПб. : Питер, 2002. С. 163-175.
4. Модель сучасного менеджера [Електронний ресурс]. URL : <http://bukvar.su/menedzhment/113095-Model-sovremennogo-menedzhera.html>
5. Спивак В. А. Управление персоналом для менеджеров: учебное пособие. Москва : Эксмо, 2010. 226 с.
6. Хміль Ф. І. Основы менеджменту: підручник. Київ : Академвидав, 2003. 608 с.

Фроленкова Олена

Науковий керівник: Подшивайлова Л.І.

м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Професійна самореалізація особистості – це психологічний феномен, що є складним організованим багатоетапним процесом поступового перетворення

професійного потенціалу у професійні досягнення, передбачає динаміку рівнів особистісної зрілості та професійної майстерності, усвідомлення й вираження своїх унікальних якостей, відображення в діяльності системи життєвих змістів, цілей, програм та мотивів і відбувається упродовж всього життя людини.

Питання професійної самореалізації особливого значення для людини набуває в період із 18-21 до 40 років, який Г. Крайг [1] визначає як період ранньої дорослості. Цей віковий проміжок характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком продуктивної трудової діяльності.

Важливе місце в процесі професійної самореалізації відводиться потребам та мотивам, що стимулюють людину прагнути до досягнення цілей і бути активною в їх досягненні.

Вивчаючи мотивацію досягнення як фактор професійної самореалізації особистості в період ранньої дорослості, було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив мотивації досягнення на процес професійної самореалізації особистості в період ранньої дорослості. Дослідження проведено з використанням таких методик: психодіагностична методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (Є. О. Гаврилова) [2], методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) [3], методика «Діагностика мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс) [3]. У ході емпіричного дослідження визначено рівень та тип професійної самореалізації, а також рівень мотивації до успіху та рівень мотивації до уникнення невдач у 32 осіб періоду ранньої дорослості.

Виявилося, що характер професійної діяльності у 81 % опитаних має відтінок повинності. Цікавість до професії у цих людей виражена на фоні недостатньої автентичності. Більш детальне дослідження групи опитаних показало, що в цих осіб є добре забезпеченою процесуальна сторона професійної самореалізації. Таким особам може бути притаманний високий професіоналізм та розуміння професійної самореалізації як результату професійного розвитку. Але в них часто не вистачає інтеграції конкретних цілей, цінностей та мотивів у загальну ціннісно-смыслову концепцію професійного шляху.

Також виявлено, що трохи більше, ніж третина осіб (38 %) з усіх опитаних

не вбачають трудову діяльність значимою сферою життєдіяльності та виконують свої обов'язки на мінімально задовільному якісному рівні. Більше половини з них не бачать смислу в своїй праці, але за рахунок ідентифікації з професійною групою вони можуть орієнтуватись у напрямку свого професійного розвитку, адекватно оцінювати свої професійні компетенції та бути продуктивними в своїй діяльності.

З огляду на такі результати можна зробити висновок про доцільність пошуку шляхів подолання бар'єру професійної самореалізації особистості. Одним із шляхів розвитку професійної самореалізації вважаємо фактор мотивації досягнення, оскільки було виявлено існування зв'язку між цими явищами. Між рівнем професійної самореалізації та рівнем мотивації до успіху виявлено помірну позитивну (пряму) кореляцію ($r = 0,42$). Між рівнем професійної самореалізації та рівнем мотивації до уникнення невдач виявлено помірну негативну (зворотну) кореляцію ($r = -0,35$).

Свого часу ще Д. Мак-Клелланд ставив питання: чи можуть люди свідомо змінювати значимість своїх потреб та мотивів? І прийшов до висновку, що така зміна є можливою [4]. Психологічні характеристики типів особистості за показником мотивації досягнення («оптимісти», «сумлінні», «самозахисники» та «ті, що змирилися»), виведені Ф. М. Подшивайловим [5], логічно узгоджуються із висновками Б. Г. Ананьєва про те, що людина є суб'єктом перш за все основних соціальних діяльностей – праці, спілкування, пізнання, за допомогою яких здійснюється як інтеріоризація зовнішніх дій, так і екстеріоризація внутрішнього життя особистості [6].

У нашій вибірці найбільше виявлено представників типу «самозахисники» (44 %). За визначеними Ф. М. Подшивайловим [5] психологічними характеристиками ці особи є найменш адаптивними з усіх типів, мають найвищу особистісну тривожність і мало організовані. Вони не занадто прагнуть до досконалості, намагаються знизити особисті стандарти, не прагнуть доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам, мають досить низьку потребу в досконалості продуктів своєї діяльності. Як бачимо, такі психологічні характеристики мало сприяють успішній професійній

самореалізації.

Підводячи підсумки, можна зазначити, що наявність зв'язку між мотивацією досягнення та професійною самореалізацією особистості обумовлює можливість подолання бар'єру в професійному розвитку завдяки збільшенню рівня мотивації до успіху. Тому доцільно розробляти та проводити комплекси заходів, орієнтованих на розвиток мотивації до успіху.

Література

1. Крайг Г., Бокум Д. К. Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
2. Гаврилова Е. А. Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия. *Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология»*. 2015. № 3. С. 19-34. Режим доступа <http://surl.li/agrvr>.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. (Методичний посібник). Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2011.
4. Носкова О. Г. Психология труда: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Е. А. Климова. Москва. 2004. 384 с.
5. Подшивайлов Ф. М. Психологічна характеристика типів особистості за показником мотивації досягнення. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ–Ніжин, 2018. Т. IX. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11. С. 142–162.
6. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т. 1. Москва, 1980.

МОДУСИ СВІДОМОСТІ ЯК СПОСОБИ МЕТАТЕОРЕТИЗУВАННЯ

Цілевизначальним орієнтиром пропонованого дослідження є докорінна реорганізація на циклічно-вчинкових засадах етапів історичного становлення *методологічної концепції свідомості* у рамках теорії діяльності та СМД-методології як відомої вітчизняної філософської течії другої половини ХХ ст. (Г.П. Щедровицький і його школа). Процес оновлення принципів і нормативів СМД-підходу до розуміння категорії і механізму свідомості став можливим завдяки *метатеоретичному настановленню* у її витлумаченні як атрибутивного інваріанту-способу людської буттєвості у взаємопроникненні та єдності її таких модальностей, як ноуменальне і феноменальне, трансцендентне та іманентне, непізнаване і пізнаване, безмовне й мовленнєве, неозначене (непоіменоване) й означене (назване). Для вирішення цього надзавдання здійснено *три кроки пошукування*, що виявляють як авторське бачення проблемного контексту філософського методологування у роботі зі свідомістю та основних модусів її розуміннєвого осягнення (свідомість-феномен, свідомість-ноумен, свідомість-категорія, свідомий досвід, свідомість-буття) у форматі інтегральних напрямів розвитку філософії (онтологія, метафізика, феноменологія, поліметодологія), так і принципи, умови та особливості *системомиследіяльнісних уявлень* про свідомість як про концептуальний засіб методологічної роботи та інтелектуальний базис і водночас ресурс колективної та індивідуальної миследіяльності [2].

Передусім, відштовхуючись від аргументованого розрізнення *двох дослідницьких стратегій* пізнання-конструювання реальності (науково-природничої і метафізичної), що формують сутнісно різні *онтологічні картини свідомості*, висновується про екстенсивність і навіть тупиковість першої та евристичність і продуктивність другої. Остання вимагає не лише критично-рефлексивного задіяння наявного обширу філософських знань, а й здійснення

компетентного філософського методологування на шляху створення метатеорії свідомості.

Власне така робота, в межах окресленого кола мети й завдань, і здійснюється у форматі цього дослідження: за принципом квінтетності виокремлено оптимальне число *модусів розуміння свідомості*, де кожен з них підданий *метаопису* за визначенням, сутнісними ознаками і функційними характеристиками, та побудована п'ятерна *мислесхема*, що у постнекласичному стилі взаємоузгоджує ці розуміннєві модуси. В головній частині змістового метарозгляду піднятої методологічної проблематики доведено, що культурні здобутки СМД-методології в осмисленні ресурсного потенціалу людської свідомості є унікальними, по-перше, зважаючи на відхід її представників од науково-предметного розгляду феномену свідомості, а зреалізування суто методологічного підходу, по-друге, враховуючи особливості обстоюваного ними способу використання категорії свідомості, а саме як концептуального засобу, мислеінструментально. Так, є всі підстави стверджувати, що Г.П. Щедровицьким і його гуртківцями здійснено повновагомий *учинок колективної миследіяльності*, зокрема й у спільній розуміннєвій роботі зі сферою свідомості, яка реконструйована нами за *етапами канонічного мислевчинення*:

1) *с и т у а ц і й н и й* етап – концептуальне і категорійне опрацювання проблеми свідомості здійснено на досягненнях логіки, а пізніше методології, з їх основним предметом – *мисленням* і настановленням на створення його змістово-генетичної теорії засобами діяльнісного підходу [1];

2) *м о т и в а ц і й н и й* – свідомість, відштовхуючись від узагальнень культурно-історичної теорії розвитку вищих психічних функцій Л.С. Виготського, була осмислена як інтелектуальний засіб окультурення і соціалізації особи через опанування нею знаками як знаряддям визначального впливу інтерсуб'єктної співдіяльності з навколишніми на протипагу другорядному значенню знань, функціоналів свідомості;

3) *д і я л ь н и й* – широке знаково-інструментальне використання концепту і категорії свідомості в колективній та індивідуальній миследіяльності,

щонайперше у таких поняттєвих зорганізованостях, як “*табло свідомості*” (потік образів свідомості, що інтенціюються як на упредметнених діях, так і на знаннях), “*механізми свідомості*” (породжують мислення в чуттєвій формі як плин образів або об’єктивних у змістовлені, або знакової форми), “*чиста свідомість*” (спонтанна, беззмістовна, безструктурна, самопричинна – незалежна від досвіду чуттєвого сприймання, від дії будь-якої емпірії), “*організована свідомість*” (ритмічно збалансована у функціонуванні, наповнена психокультурними утвореннями, хоча й не тривка, плинна, вимагає неабияких внутрішніх (мотиваційних, інтелектуальних, вольових тощо) зусиль особи для свого утримання, згармонювання всього наявного матеріалу, що потрапив до її сферного життєпоток), при цьому *чиста свідомість, організуючись, втрачає свою спонтанність, уневільнюється;*

4) п і с л я д і я л ь н и й – обґрунтування *рефлексивності* як одного з головних визначників ефективності кооперації кількох актів діяльності й одночасно зрілості та досконалості свідомості; на рефлексію покладається відповідальність за організацію свідомості, котра, проте є допоміжною, тоді як діяльність сама структурно задає *дійсність рефлексії*; тільки в рефлексивно збагаченому, мислекомунікаційному оргпросторі методологічних семінарів і сесій, оргдіяльнісних та організаційно-вчинкових ігор *функціонали свідомості знаходять свій знаково-семантичний прихисток, свідоцький осідок* (передусім у текстах, формулах, схемах, моделях, рисунках).

Література

1. Фурман А. В., Гірняк А. Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18.
2. Фурман А. В. Методологічна реконструкція системомиследіяльнісного підходу до розуміння свідомості. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 5-35.

ФЕНОМЕН САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В РУСЛІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-СУБ'ЄКТНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ ПЕРСОНОЛОГІЇ

У сучасному психологічному дискурсі поняття самосвідомості пов'язують зі становленням здатності індивіда до усвідомлення та рефлексії в онтогенезі, інтеріоризацією в процесі соціалізації та загалом функціонуванням його як активного соціального суб'єкта у взаємовідносинах з іншими. Хоча в науці не має однозначного трактування феномену, сам термін «самосвідомість» стосується орієнтації людини на власний внутрішній світ, тому актуальним постає його інтерпретація з фокусом уваги на внутрішній вектор особистості.

Мета: розкрити поняття самосвідомості як психологічного феномену у контексті екзистенційно-суб'єктних засад сучасної персонології.

У своїй роботі В. Столін аналізуючи феномен самосвідомості особистості, описує його виникнення та розвиток як гетерогенний та полімодальний процес, що відбувається у різних системах відносин, а саме: в індивідуальному вимірі – людини як природної істоти, тобто з наявними вродженими характеристиками, та в соціальному – як об'єкта і суб'єкта соціальних взаємодій та власних дій [4].

О. Білецький наголошує, що «...головну роль в конструюванні нового стилю життя і трансформації внутрішнього світу особистості сучасна психологія справедливо відводить посиленню процесів пов'язаних з такими феноменами самосвідомості, як самопізнання, самоствавлення та саморегуляція» [1, с. 12]. Тож варто визначити самосвідомість крізь призму системної взаємодії її феноменологічних проявів на трьох відповідних рівнях – когнітивному, емоційному та поведінковому.

Важливо, що зміст самосвідомості становить усвідомлення людиною себе як індивідуальності, свого внутрішнього світу, власної ідентичності, своєї Я-концепції [2, с. 42]. Відтак когнітивний процес самопізнання відображає інтроспективне заглиблення у власне «Я», що зокрема проявляється у

наповненні сенсами свого життєвого сценарію, власне пошуку екзистенції власного буття.

Важливо, що у процесі здійснення такого самоаналізу «Я» та власних дій паралельно на емоційному рівні відбувається також суб'єктивна оцінка отриманих щодо себе знань, певна емоційна інтерпретація вчинків, що стає основою самоствавлення особистості щодо власного «Я».

У цьому контексті вважаємо більш доречним застосування терміну введеного І. Часниковою «емоційно-ціннісного самоствавлення» [Цит. за: 1, с. 7-8] як компонента самосвідомості, що більш комплексно та змістовно описує емоційну наповненість самосвідомості.

Розглядаючи особистість як духовно-екзистенційне начало (особистісний рівень), з яким кожна людина приходить у світ, О. Завгородня визначає «..екзистенцію як глибинне джерело автентичного сповненого смислу індивідуального життя, актуалізація якого вимагає від людини відкритості та відваги» [3, с. 85]. У такому розумінні самосвідомість виступає характеристикою активності вольового суб'єкта як автора власного життєвого шляху, що на поведінковому рівні проявляється у його здатності до здійснення вчинку та наявного налагодженого механізму саморегуляції.

Отож, більш цілісне розуміння феномена самосвідомості у руслі сучасних теорій психології особистості стосується процесу динамічної взаємодії на трьох рівнях її організації: когнітивному як визначення власної екзистенції у контексті самопізнання; емоційному, що відображає емоційно-ціннісне самоствавлення та поведінковому, крізь призму саморегуляції у вчинково-діяльнісному вимірі, що властива суб'єктові, як автору власного життя.

Відтак сформована самосвідомість стає тією психологічною основою ресурсності особистості, яка здатна долати стресові, особливо кризові ситуації, з меншою схильністю до розвитку адикції.

Література

1. Білецький О. М. Визначення головних феноменів самосвідомості особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 5–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_3
2. Клибанівська Т. М. Теоретичні аспекти дослідження самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. I. Вип. 51. С. 37–42. URL: <http://socrates.vsau.org/repository/getfile.php/20354.pdf>
3. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 430 с.
4. Столин В. В. Самосознание личности. Москва, 1983. 284 с.

Чіп Руслана, Гончаровська Галина
м. Тернопіль

СУБ'ЄКТНІ ВИМІРИ ҐЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

Актуальність дослідження проблеми ґендерної ідентичності у сучасному інформаційному просторі зумовлена викликами сьогодення і є пріоритетним напрямом державної політики у контексті інтеграції до європейського освітнього процесу.

У сучасних психологічних дослідженнях проблема ґендерної ідентичності розглядається у взаємозв'язку із розвитком самосвідомості, почуттям дорослості та суб'єктністю (К. Абульханова-Славська, Г. Балл, О. Бондаренко, М. Боришевський, Т. Говорун, З. Карпенко, О. Кікінежді, С. Максименко, М. Савчин, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева та інші учені).

У нашому розумінні ґендерна ідентичність є складною інтегративно-динамічною властивістю, що виявляється у здатності суб'єкта до оволодіння культурними знаками ґендеру (уявленнями, орієнтаціями, знаннями), процесом конструювання статевої ролі образу Я та відображається у

самопрезентаціях, ставленнях до інших та міжстатевій взаємодії (висловлюваннях, діях, оцінках, моделях поведінки тощо).

На думку науковців, повноцінний психічний розвиток та особистісне становлення підлітка можливі лише за умови доцільно організованих міжособистісного спілкування та навчання, які є основними у підлітковому віці. Визначення спілкування провідною діяльністю у підлітковому віці дає підстави вважати його основою розвитку суб'єктної активності у період дорослішання, оскільки спілкування і соціальна взаємодія є однією із сфер, в якій яскраво проявляється прагнення підлітка до досягнення ідентичності як суб'єктивного відчуття неперервного самоотождження.

Як зазначає М. Боришевський, потреба у самовизначенні, саморозкритті та самореалізації у взаємозв'язку з образом Я, з його часовими проєкціями (минуле, сьогодні, майбутнє) є тією реальною психологічною основою, на якій відбувається становлення індивіда як суб'єкта саморегуляції власної активності, становлення особистості [1, с. 171].

На думку В. Татенка, у підлітковому віці відбувається пробудження віртуальної інтуїції суб'єктного ядра із залученням суб'єктного механізму самовизначення. Для підлітка головне досягнути факт існування віртуальної реальності, навчитися самовизначатися у проблемній ситуації життєдіяльності, усвідомити очевидність кількох варіантів вирішення проблеми [3, с. 44–52].

У контексті динаміки життєвого світу особистості Т. Титаренко визначає підлітковий вік як такий, що знаходиться на етапі світобудови, в межах якого центр Власного простору зміщується до суб'єктивного полюса – індивідуальної активності, яскравої суб'єктності, що характеризується усвідомленням себе індивідуальністю, прагненням по-новому реконструювати свій життєвий світ [4, с. 254].

Згідно концепції інтегральної суб'єктності З. Карпенко, підліток перебуває на рівні полісуб'єкта (особистості як суб'єкта соціальної взаємодії, для якого характерним є переживання єдності гармонії з соціумом чи відчуження від соціуму і конфлікту з ним; як суб'єкта моральної поведінки), який визначає

розвиток особистості як наслідок інтерналізації суспільних цінностей і суб'єктивних смислів інших людей та оформлення власної ціннісно-сміслової (за змістом) і знаково-символічної (за формою) свідомості – особистість [2, с. 163].

Відтак, розширення соціальних зв'язків особистості підлітка як суб'єкта діяльності зумовлене зміною соціальної ситуації розвитку та спрямоване на розвиток гендерної культури, конструювання гендерної ідентичності, сприяє проявам активності та самостійності у самовизначенні особистості.

О. Кікінежді наголошує на значущості особистісно орієнтованого та гендерного підходів у становленні гендерної ідентичності. Зокрема вчена зазначає, що особистісний підхід передбачає діалог з учнем/ученицею як з особистістю, яка має власний досвід міжстатевих стосунків і свій образ «гендерного світу», свої погляди на жіночність і мужність, свій спосіб індивідуального самоствердження [5].

Отже, врахування психологічних особливостей підліткового віку та соціальної ситуації розвитку дає підстави розглядати особистість старшого підлітка як суб'єкта вибору гендерного конструкту в умовах соціокультурного простору.

Здійснений нами теоретичний аналіз наукових джерел дав змогу узагальнити наукові позиції вчених щодо вивчення гендерної ідентичності як суб'єктно-психологічної реальності у період дорослішання. Вищезазначені положення стали підставою для розгляду фемінно-маскулінно-андрогінного конструкту на об'єкт-об'єктному, об'єкт-суб'єктному і суб'єкт-суб'єктному рівнях, що спонукає до розкриття змісту та структури гендерної ідентичності як складової самосвідомості особистості, вивчення та обґрунтування психологічних чинників її становлення.

Література

1. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.

2. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
3. Татенко В. О. Феномен соціалізації в контексті суб'єктно-вчинкового підходу. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 3 (88). С. 44–52.
4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
5. Kikinezhdi O. M., Zhyrskya Halyna Ya., Chip R. S., Vasylykevych Y. Z., Hovorun T. V. Psychology of the Gender-Equitable Environment: Research of Problems. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 2020. No. 8. P. 538–547. URL : <https://www.scopus.com/sourceid/21100784273>

Чорна Тетяна, Голубєва Марія

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КЕРІВНИКА НАУКОВОЇ БІБЛІОТЕКИ ЗВО ЯК ЛІДЕРА КОМАНДИ ПРАЦІВНИКІВ

Вступ. Сьогодні в Україні питання місця, ролі та завдань бібліотек взагалі та наукових бібліотек ЗВО зокрема стають предметом дискусій як теоретиків-науковців так і практиків із різних областей сучасних технологій. Однак без усвідомлення значення розвитку та саморозвитку керівника бібліотеки, без розуміння психологічних особливостей формування лідерства в команді, без адекватної імплементації них цілей та функцій бібліотеки, важливі реальні процеси можуть набути випадкового характеру. Саме тому психологічні особливості розвитку керівника наукової бібліотеки ЗВО як лідера команди є актуальними, і є предметом нашої наукової розвідки.

Особливості розвитку та саморозвитку керівника наукової бібліотеки сучасного ЗВО у процесі прояву якостей лідера команди щільно переплітаються із таким поняття як «професійний успіх». Останнє формується на стикові низки наук: психології, філософії, бібліотечної справи, менеджменту, соціології, культурології, педагогіки та т. і. Серед якостей, які забезпечують успішність

роботи, є лідерські якості. Уявлення про професійний успіх розглядається як особлива форма активності людини у пошуках смислу життя й усвідомлення цінностей, що є для неї особистісно значимими й до яких варто долучитися у той чи інший спосіб. Отже, щоб досягти успіху у професійній сфері, потрібно розвивати лідерські якості всім, у тому числі й очільникам наукових бібліотек ЗВО як лідерам команди працівників.

Виклад основного матеріалу. Наразі стратегія розвитку бібліотечної справи в Україні до 2025 року вимагає від керівників відповідних закладів переосмислення змісту та форми проблеми адаптації до сучасних змін, та викликів, до впровадження нових підходів та технологій. Деякі очільники наукових бібліотек ЗВО України не мають конкретних знань про те, як психологічно правильно керувати цим закладом, оскільки не володіють навичками для формування стратегії та здійснення контролю за результатами діяльності як окремих працівників, так і бібліотеки в цілому. А про ефективне керувати командою працівників наукової бібліотеки ЗВО зі здійснення певного проєкту – тим більше. Незацікавленість, недостатня обізнаність, брак специфічних психологічних професійних компетентностей таких керівників в сутності організаційних змін гальмують процес упровадження цих змін [6].

Низка вітчизняних та зарубіжних дослідників у своїх наукових працях широко висвітлили проблеми розвитку особистості, мотивації та лідерства. Це такі науковці: І. Адізес (I. Adizes), Г. Андреєва, Е. Берн (E. Berne), К. Бланшар, І. Булига, С. Бушуєв, Н. Газзард (N. Gazzard), А. Гірник, Л. Довган, О. Захарко, Д. Зігармі, П. Зігармі, Д. Карузо (D. Caruso), А. Колот, С. Кузікова, В. Літинська, Д. Майерс (David G. Myers), А. Маслоу (A. Maslow), І. Манн, В. Міляєва, В. Морозов, С. Москвічев, В. Пекар, С. Рушанян, П. Салове (P. Salovey), Л. Цзиці, В. Ходжсон (V. Hodgson) та інші.

Поняття «лідер» – походить від англійського слова *lead*, що означає вести, керувати. «Великий тлумачний словник сучасної української мови» визначає, що «лідер», це той, хто посідає провідне місце серед інших, подібних [2, с. 617]. Е. Берн поділяв лідерів на три типи: відповідальний лідер – той, хто знаходиться

попереду та виконує роль лідера в організаційній структурі; ефективний лідер – той, хто насправді приймає рішення, не завжди обіймає посаду в організаційній структурі, але є провідною особистістю в індивідуальній структурі; психологічний лідер – той, хто має найбільший вплив на членів команди (*переклад із російської тут та далі наш – Т. Ч., М. Г.*) [1]. Х. Оуен, В. Ходжсон, Н. Газзард стверджують, що недостатньо лише прослухати навчальні курси з лідерства. Розвиток лідерського потенціалу – це неперервний процес навчання, який триває все життя [5]. Д. Гоулман зазначає, що ефективний лідер повинен мати певні здібності: спеціальні компетенції, когнітивні здібності, емоційний інтелект, здатність працювати в команді та вміння ефективно здійснювати перетворення [3]. На думку Д. Коттера, лідерство – це вміння справлятися зі змінами, щоб управляти складною структурою, створювати та упроваджувати образ компанії в майбутньому [4].

Отже, до психологічних особливостей розвитку керівника наукової бібліотеки ЗВО як лідера команди працівників можна віднести: поєднання якостей формального та неформального лідера, вміння стратегічно та нестандартно мислити, швидку реакцію на зміни в бібліотечних процесах, орієнтацію у величезних обсягах інформації, володіння знаннями про нові інформаційні технології, уміння грамотно комунікувати, брати на себе відповідальність, приймати правильні рішення та створює сприятливе середовище для розвитку членів команди працівників бібліотеки.

Література

1. Берн Э. Лидер и группа : о структуре и динамике организаций и групп. Екатеринбург : Литур, 2001. 317 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Головний ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2007. 1718 с.
3. Гоулман Д. С чего начинается лидер. *Лидерство*. Москва, 2017. С. 7–31.
4. Коттер Дж. Истинная роль лидера. Москва, 2017. С. 49–72.

5. Оуэн Х., Ходжсон В., Газзард Н. Призвание – лидер : полное руководство по эффективному лидерству. Днепропетровск : Balance-Business-Books, 2005. 363 с.
6. Про схвалення Стратегії розвитку бібліотечної справи на період до 2025 року «Якісні зміни бібліотек для забезпечення сталого розвитку України». Розпорядження Кабінету Міністрів України від 23.03.2016 р. № 219. URL. : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/219-2016-p#Text>

Чуйко Оксана, Федорів Марія

м. Івано-Франківськ

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Динамічність сучасного життя, нові виміри соціального та професійного середовища актуалізують дослідження психологічних характеристик самореалізації сучасної молоді. Наявність гендерних стереотипів, норм гендерної ролі певною мірою відображаються на уявленнях про особливості, способи чи шляхи самореалізації молоді людини.

Мета: здійснити аналіз гендерно-психологічних характеристик самореалізації студентської молоді.

Аналіз психологічних характеристик самореалізації молоді актуально досліджувати саме в контексті освітнього простору ЗВО, в процесі професійної підготовки з метою подальшого цілеспрямованого формування сприятливих умов самовияву та самоздійснення студентів, розвитку їх особистісної та професійної зрілості [1; 4].

Методи дослідження: Методика «Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості» (БОСО) С. І. Кудінова [2]; Тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д. О. Леонтева [3]; Методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» авторів А. Реан та В. Якунін у модифікації Н. Бадмасвої.

У дослідженні гендерних аспектів психологічних характеристик самореалізації студентської молоді брали участь 50 студентів ЗВО – 26 дівчат та 24 юнаки.

За результатами емпіричного дослідження, серед опитуваних переважає соціальна спрямованість самореалізації студентської молоді, що виявляється у домінуванні високих рівнів соціально-корпоративних установок та соціоцентричної мотивації. Це свідчить про прагнення опитуваних реалізовувати себе на користь інших людей і на благо спільної справи, бажання змінити світ на краще, допомагати іншим. Варто зазначити, що показники вияву соціально-корпоративних установок практично однакові як у дівчат (29,5), так і в юнаків (29,2). Проте, показники соціоцентричної мотивації дещо вищі у юнаків (29,1), ніж у дівчат (28).

Разом з тим відмічається середній рівень вияву суб'єктно-особистісних установок опитуваних (хоча дана шкала вважається біполярною до шкали соціально-корпоративних установок). Тобто, юнакам (19,4) і дівчатам (19,55) характерний середній рівень прагнень реалізувати власний особистісний потенціал у різних сферах життя задля задоволення власних потреб.

Серед опитуваних переважає високий рівень активності у виявленні самореалізації у різних сферах. Це виявляється у цілеспрямованості, ініціативності, рішучості, наполегливості, результативності, здатності долати труднощі, використовувати всі можливості у досягненні цілей. Для дівчат даний показник дещо вищий (33,65), ніж для юнаків (32,8), проте заявлені відмінності не є значущими. Відповідно, серед опитуваних низький рівень інертності (пасивність, лінь, низький рівень ініціативності та цілеспрямованості), що підкреслює активну позицію студентської молоді щодо власної самореалізації.

Виявлено, що опитуваним характерний високий рівень оптимістичності, що проявляється у домінуванні позитивних емоцій, радості, оптимізмі на початку нових справ, впевненості у майбутньому, легкості у ставленні до невдач. Відповідно, песимізм (негативний психоемоційний настрій, агресивність, занижена самооцінка, орієнтація на несприятливий результат, тривожність,

страхи) має низький прояв. Гендерний відмінностей за даними показниками не виявлено (юнаки – 28,85; дівчата – 28,75).

Серед опитуваних переважає високий рівень інтернальності (27,55 – юнаки; 26 – дівчата), що виявляється у самоконтролі, самоорганізації, здатності прогнозувати ситуацію, критично аналізувати власну поведінку, брати на себе відповідальність у процесі самореалізації. Підтвердженням виступає низький рівень екстернальності (низький рівень самоконтролю, орієнтація на зовнішні чинники досягнення успіху, перекладання відповідальності на інших).

Опитуваним характерний високий рівень креативності у процесі самореалізації (неординарні способи і прийоми самовираження особистості, розуміння власних життєвих цілей та способів їх досягнення, гнучкість тощо). Виявлено незначні відмінності у показниках креативності між юнаками (32,05) та дівчатами (31,05).

Встановлено, що студентській молоді властивий середній рівень консервативності. Це свідчить про те, що опитувані певною мірою опираються на стандартні схеми самореалізації, можуть проявляти сталі способи поведінки. Середній рівень даної шкали та високі показники креативності можуть вказувати та поєднання студентами креативних та стереотипних способів самореалізації з перевагою все ж таки творчих підходів. Разом з тим, виявлено, що юнаки (18) більш схильні до консерватизму, аніж дівчата (16). Це підтверджено t-критерієм Стьюдента 4,14 при критичному значенні 2,011, $p=0,05$.

Серед опитуваних виявлено високий рівень конструктивності, що вказує на позитивну результативність, вміння швидко і ефективно опанувати способи самовираження, досягнення цілей у процесі самореалізації. Конструктивна самореалізація приносить особистості задоволення від діяльності, саморозвитку, сприяє постановці нових цілей. Відмінностей у показниках юнаків (30,25) та дівчат (30) не виявлено. Відповідно, встановлено низький рівень деструктивності у процесі самореалізації серед опитуваних.

Аналіз бар'єрів самореалізації вказує на вищий середнього рівень вияву соціальних та середній рівень вияву особистісних бар'єрів. Такий рівень вияву

соціальних бар'єрів можна розглядати як наявність певних несприятливих зовнішніх умов самореалізації, потребу у розширенні соціального досвіду, знань про способи, можливості самореалізації. Високий рівень креативності та конструктивності і вищий середнього та середній рівень вияву відповідно соціальних та особистісних бар'єрів можуть свідчити про наявний потенціал щодо самореалізації у студентської молоді і певну потребу у розкритті ефективних способів, можливостей, шляхів подолання труднощів задля успішного процесу і результату самовияву, а також розвитку певних особистісних якостей. Варто відмітити, що юнакам характерний високий рівень соціальних бар'єрів (20,95), а дівчатам – середній (19,95). Відмінності підтверджено t-критерієм Стьюдента 2,24 при критичному значенні 2,011. Особистісні бар'єри також більше притаманні юнакам (14), аніж дівчатам (12,95), t-критерій Стьюдента 2,6 при критичному значенні 2,011, $p=0,05$.

Дослідження мотивів навчальної діяльності студентів показало, що серед опитуваних переважають наступні мотиви: здобути глибокі та стійкі знання (62%), стати висококваліфікованим спеціалістом (50%), отримати диплом (48%), успішно продовжити навчання на наступних курсах (48%). Мотиви соціальної бажаності отримали низькі показники: уникнути осуду – 6%, отримати схвалення батьків – 10%. Тобто, можна твердити, що загалом серед студентської молоді домінує мотивація на навчання та подальшу професійну реалізацію.

Результати вивчення смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді як складової самореалізації вказують, що серед опитуваних переважає середній рівень осмисленості життя (87,6). Варто відмітити, що всі шкали методики «Смисложиттєві орієнтації (СЖО)» Д.О. Леонтьєва мають показники середнього рівня вияву.

Так, шкала «цілі в житті» має середній рівень вияву, що вказує на середній рівень сформованості життєвих цілей. Причому у юнаків показники дещо вищі (27,1), ніж у дівчат (25) (t-критерій Стьюдента 3,3 при критичному значенні 2,011, $p=0,05$). Шкала «процес життя або інтерес та емоційна насиченість» свідчать загалом про задоволеність життям опитуваних. Серед юнаків даний

показник дещо переважає (36), ніж у дівчат (33,95). «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» також на середньому рівні як серед юнаків, так і серед дівчат. Шкала «локус контролю – Я» також має середній рівень вияву, хоча показники вищі у дівчат (16,8), ніж у хлопців (15,95), (t-критерій Стьюдента 2,54 при критичному значенні 2,011, $p=0,05$). Тобто, дівчата більш схильні сприймати себе як сильну особистість, яка здатна будувати власне життя відповідно до своїх цілей та сенсів. Прагнення контролювати власне життя, самостійно приймати рішення також мають середній рівень вияву. Проте, серед хлопців даний показник вищий (28,1), ніж серед дівчат (26,15), що підтверджено t-критерієм Стьюдента 2,54 при критичному значенні 2,011, $p=0,05$.

Висновки. Загалом, виявлено подібність у більшості психологічних характеристик самореалізації юнаків та дівчат: соціальна спрямованість, активність, оптимістичність, інтернальність, креативність, конструктивність. Проте, досліджено, що юнаки більш консервативні, стереотипні у способах самовираження, їм більше притаманні соціальні та особистісні бар'єри у процесі самореалізації, ніж дівчатам. Відмічено гендерні відмінності у показниках смисложиттєвих орієнтацій опитаних. Так, юнакам характерний дещо вищий рівень сформованості життєвих цілей, інтересу та емоційної насиченості життя, прагнення контролювати власне життя та самостійно приймати рішення. Дівчата більш схильні сприймати себе як сильну особистість, яка здатна будувати власне життя відповідно до своїх цілей та сенсів у порівнянні із хлопцями.

Література

1. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі: монографія / [Колектив авторів: В.В.Бучма, О.В.Гурова, Л.В.Дзюбка та ін.] / за ред. С.Д.Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 262 с.
2. Кудинов С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности. Сибирский педагогический журнал. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2007. С. 337-346.

3. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. Москва : Смысл, 2000. 18 с.
4. Мьяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2016. 104 с.

Шевченко Ольга

м. Тернопіль

ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩІ ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ПСИХОГРАМИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

У сучасному світі все частіше на перший план виступає професіонал, чия особистість визначає результат праці й сама зазнає змін у процесі своєї роботи. Таким чином, у даний час актуальним є питання про професійний відбір і підготовку психологів, а також профілактику і своєчасне подолання труднощів, що виникають у непідготовлених консультантів у зв'язку зі стресогенним характером їх діяльності.

У найзагальнішому вигляді в психології праці професіограма визначається як «спеціальна карта, яка містить розгорнутий перелік умов і характеристик трудової діяльності за конкретною професією, її окремих вимог і професійно важливих якостей, якими повинен володіти працівник». Психограма професії – складова частина професіограми, яка окреслює перелік вимог професії до психіки людини та необхідних здібностей, виділяє основні і бажані психічні особливості, а також психофізіологічні протипоказання. Під професійними здібностями розуміють достатньо стійкі властивості особистості, які змінюються в процесі діяльності і забезпечують її успішність та вдосконалення.

Існує безліч наукових психологічних праць, в яких розглядаються особистісні особливості психолога та критерії ефективності його роботи.

Дослідники Г. Абрамова, О. Бодальов, О. Бондаренко, Б. Братусь, І. Вачков, І. Гріншпун, І. Дубровіна, В. Карандашев, Р. Кеттелл, Л. Куліков,

М. Пряжніков та інші провели психологічний аналіз професійної діяльності психолога; М. Бітянова, Г. Бардієр, Р.Кочюнас, В.Моховіков, І. Рамазан К. Роджерс – психологічного консультанта.

І. Вачков виокремлює такі особистісні риси, бажані для практичного психолога: концентрація на клієнті, бажання та можливість йому допомогти; відкритість до відмінних від своїх власних поглядів і суджень, гнучкість і терплячість; емпатійність, сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту; автентичність поведінки (здатність демонструвати справжні емоції та переживання); ентузіазм і оптимізм, віра у здібності учасників групи/клієнта до зміни та розвитку; врівноваженість, терплячість до фрустрації та невизначеності, високий рівень саморегуляції; впевненість у собі, позитивне самоствавлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктів, потреб, мотивів; багата уява та інтуїція; високий рівень інтелекту [1].

Найбільш значущими, відповідними західній парадигмі консультативної психології, з рис, розглянутих Р. Кочюнасом подаються такі: 1) автентичність; 2) відкритість власному досвіду; 3) розвинуте самопізнання; 4) сила особистості та ідентичність; 5) толерантність до невизначеності; 6) прийняття особистої відповідальності; 7) прагнення до глибини міжособистісних відносин; 8) постановка реалістичних цілей. І, нарешті, чим різноманітнішим буде стиль особистого та професійного життя психолога – консультанта, тим ефективнішою буде його діяльність. У консультуванні, як і в житті, слід керуватися не формулами, а своєю інтуїцією і потребами ситуації [2].

Гордон Хемблі описав наступні важливі для консультанта якості: вміння встановлювати довірливі стосунки зі співрозмовником, бути здатним до рефлексії почуттів (здатність перефразувати чи іншим чином виражати те, чим поділився клієнт, таким чином, щоб він знав, що його зрозуміли, розділили його почуття, які він переживає).

Структурування розглянутих особистісних якостей, властивостей, рис, нахилів та інтересів практикуючого психолога уможливило створення моделі компетенцій психолога-консультанта. Чотирьохмодусну модель компетенцій

психолога-консультанта системи освіти, яка містить професійні компетенції запропонувала А.В. Журавель [3].

О. Моховіков вважає, що психолог-консультант повинен бути добре обізнаний із практикою екстренної психологічної допомоги в кризових ситуаціях, а це, в свою чергу, вимагає високої стресостійкості та психологічної гнучкості, здатності до психологічної відновлюваності. Розглянемо зазначені професійно значущі особистісні якості психолога-консультанта, які важливо розвивати. *Перша з них – психологічна гнучкість (Flexibility)* як здатність залишатися в контакті з собою в момент тут і тепер, незважаючи на негативні емоційні переживання Eilenberg, Hoffmann, Jensen, & Frosthalm, 2017, і, разом з тим, здійснювати вибір на основі морально-особистісних цінностей: це стосується етичних дилем, де консультанту потрібно вміло мотивувати клієнта здійснити саногенний вибір. *Друга якість – стресостійкість (Stress resistance)* – це здатність протистояти психічним перенавантаженням, при цьому зберігаючи свою ефективність з мінімальним рівнем тривоги в умовах стресу. Часто консультант піддається ризику «емоційного зриву» з боку клієнта, тому вміння бути стійким у стресових ситуаціях допомагає стабілізувати психоемоційний стан клієнта, витримувати та толерувати «вибухи агресії». *Третя професійно-значуща якість психолога – здатність до психологічного відновлення (Resilience – a capacity to recovery)*. Робота з більш складними випадками, що пов'язані із ситуаціями втрати близьких, насильства, незмінно передбачає роботу з клієнтами, які описують травматичні події, тому після опрацювання травматичних спогадів, консультанту потрібне психоемоційне відновлення, адже це впливає на якість консультативної підтримки в подальшому. Ще однією з важливих якостей консультанта є здатність проявляти емпатійну підтримку.

Розвиток описаних особистісних та професійних якостей психолога – консультанта, що включені до психограми, сприяє зростанню ефективності його діяльності та профілактиці емоційного вигорання.

Література

1. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог»: учеб. пособие. Москва, 2004. 464 с.
2. Елизаров А. Н. Введение в психологическое консультирование: учебное пособие. Москва, 2002. 72 с.
3. Журавель А. В. Чотирьохмодусна модель компетенцій психолога-консультанта системи освіти. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки* Хмельницький, 2012. № 1.

Яремич Ілона

м. Івано-Франківськ

КРЕАТИВНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Головним завданням розвитку освіти на сучасному етапі є реформування вітчизняної системи освіти з урахуванням нових світових стандартів. Навчання в університеті не повинно передбачати виключно формальне засвоєння студентами знань та навичок, а й успішно сприяти особистісному зростанню, яке пропонуємо розглядати в рамках екзистенційно-суб'єктного підходу.

Перш за все, пріоритетною виступає взаємодія зі студентом, яка визначає студентоцентрований підхід, спрямований на поглиблення практичних знань студентів, посилення компетентнісної складової навчання. Це сприяє переходу від традиційної технології навчання – ретрансляції знань, до проблемної технології.

Аналізуючи багатогранність визначення категорії «особистість», В. Моляко конструює власний погляд у трактуванні цього поняття. Особистість – це творча людина, що спрямовує власну активність у творчість, «... це людина, котра має творчі здібності, певний потенціал, які може реалізовувати в тих чи інших межах» [4, с. 7].

Креативні психотехнології навчання виступають каталізатором розвитку творчого мислення, уяви, здатності до самоосвіти та конструювання оригінальних ідей, вміння знаходити суттєве серед неважливого. Розвиток творчого мислення сприяє позбавленню особистістю загальноприйнятих способів вирішення задач, водночас розвиваючи власний, оригінальний підхід [3, с. 139]. Завданням вищої школи є сприяння в особистісному розвитку студента, із зосередженням уваги на індивідуальних відмінностях як необхідних складових.

Креативні психотехнології навчання виступають у ролі поетапного професійного навчання, що є логічно структурованим впливом на актуалізацію особистісних, професійних і соціальних цінностей студента [1, с. 24]. Саме структура цінностей є вагомим складовим розвитку професійної самоідентичності, оскільки закладає основу самоствавлення до діяльності.

Перевагою використання креативних психотехнологій є власне процес навчання, який базується на діалогічній взаємодії студента та викладача, у процесі якої інтереси останнього є домінуючою цінністю [2, с. 113]. При цьому, творче мислення студента набуває нових властивостей, таких, як: здатності відстоювати особисті наукові інтереси, мати власну позицію та обґрунтовувати її, генерувати ідеї та мати намір збагачувати знання, уміти давати відповіді на нестандартні запитання, виходити із ситуації тощо.

Техніки навчання розвитку креативності відрізняються за чотирма типами змінних, у яких виявляє себе розвиток креативності, зокрема це навчання розвитку уяви, навчання продукуванню ідей, когнітивне навчання [5]. Відзначається також, що деякі підходи когнітивного навчання, хоч і рідше, але можуть бути ефективнішими, ніж навчання продукуванню ідей.

Використання креативних психотехнологій навчання робить студентів більш обізнаними у покладанні на власну самооцінку щодо бачення власної успішності «об'єктивно». Творче мислення знаходить своє відбиття у можливості візуального проектування ідей або думок, тож навчання студентів повинне передбачати не лише розвиток фахових здібностей, а й фахового

творчого мислення та всебічного особистісного розвитку у тісній взаємодії з викладачем.

Необхідними, на наш погляд, є впровадження тих технологій навчання, що будуть орієнтованими на підвищення особистого потенціалу майбутнього фахівця, інтеграції його цінностей та сенсів у професійне становлення. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні психотехнологій, спрямованих на особистісний розвиток студента, та в їх застосуванні у рамках екзистенційно-суб'єктного підходу.

Література

1. Булах І. С., Волошина В. В., Лохвицька Л. В. Сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції : науковий журнал*. 2019. Т. 2. С. 20-29.
2. Міщиха Л. П. Креативні психотехнології як умова розвитку творчого мислення особистості студента. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С.110-115.
3. Міщиха Л. П. Психологічні особливості творчого педагогічного мислення викладача вищого навчального закладу. Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки. Збірник статей учасників Другої Міжнародної наукової інтернет-конференції «Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки». 2020. С. 139-143.
4. Моляко В. О. Творча та інтелектуальна обдарованість у структурі особистості професіонала. *Рідна школа*. 2011. № 12. С. 7-11.
5. Ritter, S. M., Mostert, N. Enhancement of Creative Thinking Skills Using a Cognitive-Based Creativity Training. *J Cogn Enhanc* 1. 2017. С. 243–253. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s41465-016-0002-3>