

**ФАКУЛЬТЕТ
ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць
«Єдність навчання і наукових
досліджень – головний
принцип університету» за
підсумками наукових
досліджень 2021 року**

Київ-2022

Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року

УДК 159.9

ББК 88я43

Є-34

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради факультету психології
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова
(протокол №12 від 31 травня 2022 року)*

Рецензенти:

І.С. Булах – доктор психологічних наук, професор, декан Факультету психології, НПУ імені М. П. Драгоманова;

І.М. Ковчина – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри політичної психології та міжнародних відносин, Факультет психології, НПУ імені М. П. Драгоманова.

Є 34 **Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету** : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів, докторантів та аспірантів Факультету психології за 2021 рік (17-24 травня 2022 року) / укл. Вольнова Л.М., Матяш-Заяц Л.П. – Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – 148 с.

Збірка вміщує статті звітно-наукової конференції, де представлено результати досліджень основних наукових напрямків Факультету психології (загальної і соціальної психології, психосоматики і психологічної реабілітації, теоретичної та консультативної психології, політичної психології та міжнародних відносин). Розглядаються актуальні питання, що стосуються як освітньої роботи зі студентами – майбутніми психологами та міжнародниками в екстремальних умовах, так і низки соціально-психологічних проблем (спілкування, самореалізації, особистісного розвитку, вікових труднощів тощо).

©Колектив авторів, 2022

©НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022

ЗМІСТ

<i>Андріяшина Н. В.</i> Стресостійкість особистості в сучасних умовах розвитку суспільства	5
<i>Вольнова Л. М.</i> Попередження деструктивного впливу психотравмуючих переживань студентів на навчання	7
<i>Вольнова Л. М., Коваленко І. С.</i> Психосоматичне здоров'я осіб дорослого віку	12
<i>Воронюк І. В.</i> Проблема інерційності системи засобів взаємодії педагога і перспективні напрямки розробки способів її подолання	14
<i>Гальченко В. М.</i> Методологічні підходи до формування основ професійної культури майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти	22
<i>Долинська Л. В., Кондур К. А.</i> Теоретичні підходи до визначення структури міжетнічної толерантності	26
<i>Долинська Л. В., Збродська І. Г.</i> Самооцінка – як чинник батьківського вигорання	34
<i>Долинська Л. В., Макаренкова Н. Л.</i> Вплив ціннісних орієнтацій особистості на ставлення до ЛГБТ - спільнот в Україні	39
<i>Долинська Л. В., Новак А. А.</i> Психологічні особливості фрустраційної толерантності особистості	44
<i>Долинська Л. В., Пенькова О. І.</i> Проблема самореалізації у контексті психологічного благополуччя особистості	50
<i>Долинська Л. В., Поліщук Д. С.</i> Усвідомлення підлітками сутності поняття «самостійність»	54
<i>Долинська Л. В., Роєнко В. Ю.</i> Психологічні чинники розвитку соціального інтелекту	58
<i>Долинська Л. В., Чернякова Г. А.</i> Взаємозв'язки копінг-стратегій батьків з їх індивідуально-психологічними властивостями	63
<i>Закаблуківська О. О.</i> Дистанційна освіта молодших школярів в особливих умовах	66
<i>Зінченко А. В., Карпенко О. Д.</i> Особливості когнітивного розвитку сучасного студентства	70
<i>Зінченко Н. В.</i> Соціально-психологічні чинники розвитку образу «Я» сучасних підлітків	75
<i>Кашпур Ю. М.</i> Діагностика та актуалізація клієнтського запиту щодо	79

сексуальності у психологічному консультуванні

Лисянська Т. М. Сутність і критерії критичного мислення як апаратного засобу когнітивного розвитку **81**

Лисянська Т. М., Белоусова Н. М. Теоретичні підходи до діагностики особливостей екологічної свідомості майбутніх фахівців природоохоронної діяльності **87**

Лисянська Т. М., Халєєва Г. В. Особистісно-процесуальний підхід у дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості підліткового віку та віку ранньої юності **91**

Панченко М. В. Особливості нормативного регулювання внутрішньої та зовнішньої політики України **95**

Прядко Н. О., Ширяєва Л. М. Трансформація взаємин між учнями в умовах дистанційного навчання **98**

Сидоренко О. Б. Сепарація – індивідуація як процеси гармонізації подружніх відносин **101**

Скидан В. В. Генеза сутності «совісті» людини **106**

Степаненко І. М. Психологічна корекція когнітивного компоненту сором'язливості майбутніх психологів **111**

Строяновська О. В., Сагайдак С. П. Особливості переживання подій війни в Україні та способи подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців **115**

Темрук О. В., Співак Д. М., Співак Н. В. Особистісна зрілість як чинник подолання внутрішньоособистісного конфлікту у студентів **120**

Федоренко Л. П. Рекомендації щодо підвищення ефективності професійного самовизначення старшокласників сільських шкіл **124**

Цьомик Х. Б. Вплив військових подій на трансформацію емоційної значущості у подружжі **129**

Ширяєва Л. М., Горбащенко Т. М. Особливості застосування програми розвитку міжособистісних стосунків студентів з обмеженими можливостями здоров'я **132**

Ширяєва Л. М., Македонська Е. О. Сутність та зміст поняття "впевненості" у науковій психологічній літературі **136**

Ширяєва Л. М., Прядко Б. В. Теоретичний аналіз особливостей досягнення успіху у студентів ЗВО **140**

Ширяєва Л. М., Ревуцька Г. І. Когнітивно-поведінкова модель та терапія депресії **145**

УДК 159.944.4:159.923

Н. В. Андріяшина,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Анотація. Стаття розкриває актуальність проблеми стресостійкості особистості в сучасних умовах розвитку суспільства, окреслює поняття стресу, стресостійкості особистості та його вплив на життєдіяльність людини, визначає психологічні особливості перебування людей в умовах пандемії та перспективи психологічних досліджень стресостійкості особистості в змінених умовах життя.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, особистість, психічне напруження, стресове навантаження, умови розвитку, життєдіяльність, пандемія, змінені умови життя.

Abstract. The article reveals the relevance of the problem of personality stress in modern society, outlines the concept of stress, personality stress and its impact on human life, identifies the psychological characteristics of people in a pandemic and the prospects of psychological research on personality stress in changing living conditions.

Keywords: stress, stress resistance, personality, mental tension, stress load, developmental conditions, vital activity, pandemic, changed living conditions.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується постійним збільшенням вимог до особистості, до її функціонування в умовах динамічних змін суспільного, політичного, соціального і економічного життя.

Такі зміни викликають стан постійної психічної напруги, тиску, боротьби, конкуренції, що відповідає стресовому навантаженню і потребує відповідного рівня стресостійкості для ефективного життя людей у світі постійних швидких змін та реалізації у ньому поставлених задач і бажаного переживання успіху.

В житті люди переживають різні стресові впливи, які мають різну природу. Однак загальною характеристикою стресу є реакція організму на сильний подразник, що має фізіологічну і психологічну основу. Доведеним фактом є негативні наслідки переживання стресу. Ними можуть бути фізіологічні зміни функціонування організму, які викликають порушення в

органах та хвороби, а також психологічні зміни, які впливають на поведінкові реакції та позначаються на соціальному житті людей.

Індивідуально-психологічні особливості особистості обумовлюють процес переживання стресу та визначають рівень стресостійкості. Стресостійкість є такою ознакою, яка характеризує стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що викликано тривалою включеністю людини в емоційно-напружену ситуацію.

Абсолютно неочікуваною, надзвичайно складною і стресовою подією для людей всього світу стала ситуація пандемії, яка є реалією сьогодення, додатковим психологічним навантаженням, що потребує збільшення ресурсу і адаптації до нових умов життя.

В галузі психології проблема стресу і стресостійкості є розробленою, проте, з огляду на сучасну ситуацію пандемії, наукових здобутків щодо стресостійкості в умовах раптових змін оточуючого середовища, соціальної самоізоляції та ізоляції немає.

З огляду на те, що пандемія, як тривале переживання стресу, стає нормою і невід'ємною частиною сучасного життя, проблема стресостійкості особистості викликає збільшений інтерес. Пандемія, проживання в умовах соціальної ізоляції, ситуація невизначеності загострює питання стресу та стресостійкості особистості та ставить їх в ряд найактуальніших проблем психологічної науки, які покликані діагностувати стан стресостійкості, досліджувати вікову динаміку переживання стресу та резистентності до нього, розробляти нові технології розвитку стресостійкості в аспекті вироблення нових якостей і властивостей, що дозволяють особистості витримувати навантаження і переживати стрес.

Проблема стресу вважається добре розкритою в сучасній літературі. Вона охоплює різні галузі психологічних досліджень, є предметом аналізу психофізіології, нейрофізіології, біології та психології. Цей ряд можна продовжити, оскільки стрес, посттравматичний стресовий розлад, стресостійкість на даний момент супроводжує людину в будь-якій сфері її життєдіяльності і потребує вивчення різними науками з огляду на проблеми сьогодення. Отже, стресостійкість особистості в умовах пандемії стає предметом міждисциплінарного вивчення.

Соціальні зміни, перебудова суспільної свідомості, психічне навантаження, труднощі адаптації до змінених умов середовища стають найпомітнішими стресогенними факторами сьогодення, а недостатній рівень

стресостійкості особистості може погіршити життєдіяльність, знизити ефективність в будь-якій діяльності і призвести до незворотних процесів.

Загалом стрес є неспецифічною відповіддю організму на зовнішні вимоги та внутрішні потреби людини. Оскільки організм прагне забезпечити постійність внутрішнього середовища і незмінність функціонування всіх систем, то за умови виникнення нових, нестандартних ситуацій, він намагається концентруватися, перебудовуватися, а з часом відновити рівновагу і адаптується до нових умов. Важливою особливістю життя людей в умовах пандемії є те, що адаптація і перебудова є ускладненими, оскільки стресова ситуація стала тривалою, невизначеною і загрозливою.

Збереження та підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком нових ресурсів, що допоможуть в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Тому вивчення та розвиток особистісних властивостей, формування компетентності в подоланні стресових навантажень може стати наступним кроком дослідження стресостійкості особистості в умовах пандемії.

Список використаної літератури:

1. Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва, 1993.
2. Китаев-Смык Л.И. Психология стресса. Москва, 1994.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.

УДК 159.9

*Л. М. Вольнова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТІВ НА НАВЧАННЯ

Анотація. Проаналізовано сутність та вияви психотравмуючої ситуації. Визначено ознаки дистресу у студентів після психотравми. Розкрито зміст роботи зі студентами, які пережили травматичний досвід.

Ключові слова: студенти, психотравмуюча ситуація, психотравмуючі переживання.

Abstract. The essence and manifestations of the psycho-traumatic situation are analyzed. Signs of distress in students after psychotrauma were identified. The content of work with students who have had a traumatic experience is revealed.

Key words: students, traumatic situation, traumatic experiences.

Техногенні катастрофи, військові дії, аварії й інші психотравмуючі ситуації стали постійними супутниками сучасного суспільства. Психотравмуючі події однаково важкі як для дорослої людини, так і для дитини. Разом із тим небезпечність й інтенсивність дії травматичної ситуації буває різною. В одних випадках така подія може бути чинником лише негативних переживань, а в інших – вона спричиняє тривалі психічні травми. Події, які останнім часом відбуваються в нашій державі, впевнено можна назвати травмуючими. Певна частина людей зможе самостійно та успішно вийти з психотравмуючої ситуації, користуючись допомогою власних внутрішніх ресурсів та часу. Але для інших вплив психотравми виявиться настільки сильним та нездоланим, що викличе дисгармонію, розлад у психологічному стані особистості.

Музиченко І.В., Ткачук І.І. зауважують, що психотравмуюча ситуація – це «ситуація, зумовлена впливом природних, соціальних, інформаційних, особистісних та інших чинників на людину, яка супроводжується зростанням психологічного напруження, порушенням механізмів адаптації і здоров'я, частковим або повним руйнуванням психологічного світу особистості» [1, с.10]. Така ситуація завжди викликає психотравмуючі переживання, тобто стан, що впливає на особистість, оскільки є значною мірою виражений (гострий), тривалий або повторюваний. При цьому психотравмуючими є не будь-які сильні переживання, а лише такі негативні переживання, які можуть бути причиною певної патології. Е.Г. Ейдеміллер та В.В. Юстіцкіс наголошують, що «найважливішою рисою психотравмуючих переживань є їх центральне місце в структурі особистості, їхня особлива значущість для індивіда» [2, с.52]. Такі переживання можуть бути результатом подій, що відбуваються безпосередньо з людиною, але також, якщо вони трапляються з їхніми близькими чи іншими людьми, які їх оточують. Тобто вплив травми охоплює ситуації свідчення (новини, історії близьких) та/або прямої участі в одному або кількох із широкого діапазону травматичних переживань.

С. Фріз [3] вказує, що цей досвід стосується таких ситуацій, як: розлучення, смерть, фізичні травми, сексуальне та фізичне насильство, тяжкі нещасні випадки, захворювання, що загрожують життю, природні або техногенні катастрофи, війна, тероризм, фізичні покарання, ритуальне каліцтво, дитяча праця, проституція, порнографія, знущання, самогубство близьких; життя в бідності, вимушене переміщення з дому або трудова міграція батьків, служба в зоні бойових дій тощо.

Щодо наслідків психологічної травми, зокрема для молодих людей, студентів, то вона може «вплинути на навчання, поведінку та соціальне, емоційне й психологічне функціонування» [4, с. 41]. При цьому деякі студенти виявляють ознаки стресу протягом перших кількох тижнів після травми, але поступово повертаються до свого звичного стану фізичного та емоційного здоров'я. Але навіть у цьому випадку студенти, можуть відчувати певний ступінь емоційного розладу. Деякі травматичні переживання трапляються раз у житті (переїзд на інше місце, розлучення батьків), а інші тривають (проживання з токсичними родичами). Багато студентів пережили багаторазові травми (внутрішня міграція в результаті військових дій), а для багатьох з них травма є хронічною частиною їхнього життя (важке захворювання батьків).

Студенти, які пережили травматичні події, можуть відчувати проблеми, які погіршують їх повсякденне функціонування. Наслідками цього є те, що вони можуть пропускати заняття, погано вчитися, виявляти проблеми концентрації та труднощі з пам'яттю, мотивацією та навчанням. Водночас викладачу та науковим керівникам необхідно розрізнити невмотивованого студента («неробу») від студента, який відчуває труднощі. Б.Д. Шаркін [6] визначив такі ознаки дистресу після психотравми: 1) зміна поведінки (наприклад, проблеми з успішністю, соціальною взаємодією та включенням до навчання), 2) засинання на заняттях, вимога особливої уваги, невиконання завдань і часта потреба додаткових роз'яснень від викладача.

Упродовж викладацької кар'єри я спочатку не звертала особливої уваги на це явище в житті студентів, тобто відносила таких студентів здебільшого саме до невмотивованих. Однак поступово все частіше почала відмічати для себе, що студенти приходять до університету з різними травмуючими переживаннями, про які викладачі часто не готові зробити навіть припущення. С. Фріз підкреслює, що такий досвід може змушувати студентів жити у страху та болю, а також може спонукати їх до трансформації своїх

переживань через сфери навчання та поведінки [3]. З огляду на те, що важко оцінити, скільки реально студентів перебували у травмуючих ситуаціях, дуже важливо навчитися конструктивно і дбайливо підтримати їх у подоланні їхніх деструктивних переживань. Викладачі можуть використати ознаки травматичних переживань як можливість втрутитися, щоб запобігти академічним проблемам або ж відрахуванню з університету. До таких ознак, крім згаданих вище, можна віднести також: вибір відповідних методик, тем доповідей, літературних героїв тощо. які близькі до власного травматичного переживання (як-от, після переживання втрати нав'язлива діагностика у себе депресії, написання доповідей про смерть, розповідь про кіно-героїню, яка втратила сенс життя).

Загалом, щоб створити такі умови в роботі зі студентами, які допоможуть за можливості узагальнити їхній травматичний досвід та/або підійти до розробки стратегій подолання, в освітньому процесі навчальна мета має логічно поєднатися з підтримуючою. Спираючись на праці С.Ф. Ламберта, Дж.К. Ламберта, С. Дж. Ламберт III [5] та Б.С. Шаркіна [6], ми окреслили низку кроків щодо роботи зі студентами, які виявляють ознаки травматичного стресу:

- своєчасно призначити зустріч;
- отримати номер мобільного телефону студента на випадок, якщо зустріч буде перенесена або студент її пропускає (безпосереднє спілкування зі студентом, а не через старосту, дає кращі результати, посилює довіру до викладача);
- ділитися побоюваннями у сприятливій, незагрозливій та неупередженій манері, але конкретно про поведінку чи зауваження, що призвели до занепокоєння;
- незалежно від інтенсивності ситуації, визнати, що це реальна проблема для студента;
- з'ясувати, чи відвідує студент зараз психолога/психотерапевта, чи має він минулий досвід консультування та направлення на консультацію, якщо на даний час не користується такими послугами;
- надати інформацію про повноваження працівників, конфіденційність, процедури прийому та психологічні послуги, а також нормалізувати та дестигматизувати консультування. Це дуже актуально, адже, як показує практика, хоча й студенти навчаються на психологів, все є

пережита ними психотравма створює серйозний психологічний бар'єр щодо звернення за психологічною допомогою;

- мати список ресурсів (безкоштовні психологічні установи, служби, центри), у тому числі й контакти гарячої лінії з надання допомоги у кризових ситуаціях. Доволі часто молодим людям здається, що таке звернення дуже дороге або ж сама процедура складна;

- надати студенту конкретну інформацію про поведінку, що спостерігається або викликає занепокоєння (студент звертався щодо переживань, викликаних хворобою матері, отримав інформацію про стадії прийняття хвороби; інший студент цікавився алгоритмом допомоги близькій людині, котра переживає емоційне виснаження на межі зриву),

- проконсультуватися з психологічним центром, щоб дізнатися про додаткові стратегії допомоги студенту.

Важливо розуміти, що викладач не переймає на себе функції психолога чи психотерапевта, але створює ситуацію безпеки та довіри, авторитету для подальшого спрямування студента до відповідного фахівця.

Список використаної літератури:

1. Музиченко І. В., Ткачук І.І. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.]. Київ : УНМЦ практи. пс-ії і соц. роботи, 2017. 88 с. <https://lib.iitta.gov.ua/707675/1/%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D0%B8.pdf>
2. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. СПб.: Питер. 2061. 672 с.
3. Frieze Stephanie. How Trauma Affects Student Learning and Behaviour. *BU Journal of Graduate Studies in Education*. 2015, Volume 7, Issue 2. P.27-34. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1230675.pdf>
4. Kuban C., Steele W. Restoring safety and hope: From victim to survivor. *Reclaiming Children and Youth*. 2011. №20(1). P. 41-44.
5. Lambert S. F., Lambert J. C., Lambert III S. J. Distressed College Students Following Traumatic Events. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS* 2014. https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_21.pdf?sfvrsn=8
6. Sharkin B. S. College students in distress: A resource guide for faculty, staff, and campus community. Binghamton, NY: Haworth Press, 2006.

УДК 159.9 : 613

Л. М. Вольнова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
НПУ імені М. П. Драгоманова
І. С. Коваленко,
магістрантка I курсу Факультету психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ПСИХОСОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Анотація. Проаналізовано сутність та рівні психічного здоров'я. Визначено зв'язок хвороб з переживаннями, стресом і моральними травмами. Наведено рекомендації для зниження ризиків психосоматичних розладів дорослої людини.

Ключові слова: психосоматичне здоров'я, дорослий вік, негативні емоції.

Abstract. The nature and levels of mental health are analyzed. The relationship between illness and anxiety, stress and moral trauma has been identified. Recommendations for reducing the risk of psychosomatic disorders in adults are given.

Key words: psychosomatic health, adulthood, negative emotions.

Дуже часто зараз можна почути «всі хвороби від нервів», а «всі проблеми в нашій свідомості». Ці, такі класичні фрази, часто дратують своєю банальністю. А що з чим робити і як це розібратися в практичному житті – не всі розуміють? Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування: біологічному, психологічному та соціальному. Біологічне здоров'я забезпечує динамічний баланс функцій усіх внутрішніх органів і систем, їх адекватну реакцію на вплив навколишнього середовища. Психологічне здоров'я пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може порушуватися домінуванням властивих людині негативних рис характеру, вадами її моральної сфери, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [4]. Водночас всебічна повнота життя людини визначається єдністю її всіх складових її здоров'ям.

Щодо зв'язку між хворобою організму та психічним станом людини, то він давно доведений. Психосоматика вивчає та пояснює вплив емоційних переживань, стресів та психологічних проблем на фізичний стан. Ця наука стверджує, що причиною багатьох захворювань є переживання, стреси та

моральні травми [3]. Знаючи особливості цих взаємозв'язків, можна змінити й організувати власне життя, значно покращити його якість, як фізично, так і психологічно. Коли психіка не справляється з проблемами, негатив відкладається в підсвідомості і проявляється через збої в роботі організму. Будь-яке джерело стресу може почати деструктивний процес: сварка в сім'ї, проблеми на роботі, особиста криза або побутовий конфлікт.

Стрес – це виклик адаптації людини до змін зовнішнього середовища. А все залежить від індивідуальних особливостей, психічної організації та розвитку особистості кожного. Коли тіло рухливе і здорове, то і психіка динамічна, і навпаки. Будь-яке зниження психосоматичного аспекту може проявлятися у вигляді втоми, депресії та низької стресостійкості. Депресивний стан може потім перерости у фізичні прояви у вигляді поганого самопочуття або навіть перерости в якесь захворювання [2]. І, якщо ми перебуваємо в стані, коли ми готові реагувати, діяти і спілкуватися, то, навіть зіткнувшись із проблемами, ми можемо звернутися за допомогою і впоратися з власними почуттями.

Також безпосередній вплив на прямі психосоматичні відхилення в сучасних умовах відбувається тому, що людина змушена стримувати негативні емоції, наприклад, агресію. Так, гнів допомагає нам мобілізуватися. Ці емоції покликані знищити перешкоди. Якщо у нас немає гніву, або ми боїмося з ним зіткнутися, або ми стримуємо його, то ми, нарешті, станемо пасивними і малоенергійними. І, навпаки, люди, які відкрито говорять про свої емоції, зазвичай більш щирі та здоровіші, ніж ті, хто стримує свої емоції.

Блогерка А. Ведишева дає такі поради, як знизити ризик психосоматичних розладів у дорослої людини в сучасному світі [1]:

- дбайливо доглядати за собою та своїм тілом;
- навчитися висловлювати емоції, в тому числі негативні;
- прийняти чорно-біле;
- розвивати уважність;
- працювати над психологічним станом.

Отже, насолоджуватися життям означає бути здоровим. Наше здоров'я залежить від багатьох причин, які ґрунтуються насамперед на тісному взаємозв'язку між психічним і фізичним балансом, який необхідно розуміти, щоб жити найбільш повноцінним життям.

Список використаної літератури:

1. Ведишева Анастасія. Психосоматика. Міфи та реальність. <https://taslife.com.ua/blog/psychosomatic>
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер. 2002. 352 с.
3. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 383 с.
4. Психология здоровья: учебник для вузов. Под ред. Г С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

УДК 159.9:37.091.12-051

І. В. Воронюк,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ПРОБЛЕМА ІНЕРЦІЙНОСТІ СИСТЕМИ ЗАСОБІВ ВЗАЄМОДІЇ ПЕДАГОГА І ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РОЗРОБКИ СПОСОБІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Анотація. В статті зроблено спробу розкрити проблему психологічної інерції та інерційності системи засобів взаємодії педагога і надати напрямки розробки способів її подолання.

Ключові слова: психологічна інерція, інерційність, інертність, креативність, методи впливу, творча взаємодія.

Abstract. An attempt is made in the article to reveal the problem of psychological inertia and inertia of the system of means of interaction of a teacher, to provide directions for the developing of ways to overcome it.

Keywords: psychological inertia, inertia, creativity, methods of influence, creative interaction.

Психологічний аналіз проблеми інерційності [1-4; 12; 13], поряд з індивідуальними, організаційними й іншими факторами, виявив, що досягнення фіксованості особистої системи методів впливу вчителів, насамперед, зумовлене чинниками: *ефективності* (невпливові прийоми вчитель просто не використовує), *енергоємності* (прийоми, що потребують

забагато зусиль відкидаються), *тенденції до спрощення* (велика кількість учнів і брак часу на уроці виключає індивідуальний контакт, дискусію, обмежує і блокує у взаємодії з учнями діалогічне креативне продукування учнями).

Значним аспектом проблеми інерційності є неможливість для вчителя, без дуже значних зусиль, перебудувати власну функціональну систему прийомів впливів введенням нового методу впливу [5; 6; 8-12]. У стереотипній системі прийоми настільки внутрішньо пов'язані, що спрацьовують мимовільно з моменту сприйняття вчителем відхилення від стандартів когось з учнів. Причиною цього є те, що стабільну стереотипну систему базових латентних стратегій впливу і взаємодії вчителя з учнями вибудовує необхідність тисяч однакових повторів окремих впливів і відсів у чомусь менших дієвих за ситуативним ефектом.

У базовій конфігурації інтегральні прийоми мають *ієрархію ймовірностей автоматичного спрацьовування*, яка частково варіюється рівнем втоми, рисами особистості і свідомим потягом вчителя до новизни взаємодії. Для введення креативного в стереотипне *новий метод має отримати значно більшу високу ймовірність автоматичної реалізації* на рівні підсвідомих функціональних систем дій, що можна досягти лише сотнями свідомо-вольових повторів нового прийому впливу. Але через тенденцію вчителів до домінування, раціональну самовпевненість, а головне, – небажання довгого тренування новий прийом відкидається підсвідомим. За деякий час вчитель усвідомлює, що *не застосовує* новий метод впливу – це і є наслідком сполучення низької особистісної тенденції до творчості у педагогічній діяльності і загальної особистісної психологічної інерційності системи методів професійної взаємодії. Розширення системи прийомів впливу у перше десятиліття роботи припиняється і вже наявна конфігурація реалізується до повного завершення професійної діяльності. Проблема добре усвідомлена у педагогічному середовищі, але дієво не вирішується через неврахування саме психологічних механізмів стабільності й еволюції методів діяльності до професійності і майстерності, оберненою стороною яких є психологічна інерційність.

Для вирішення проблеми інерційності на рівні особистості вчителя необхідна *тимчасова дезорганізація наявної сталої системи засобів його роботи*. Найбільш простим тренінговим прийомом цього є заборона діяти стандартним способом при ознайомленні і тренінгу нових методів. Педагоги,

зазвичай, не бажають відмовлятися від вже наявних в них схем і методів взаємодії, що повністю виключає вбудовування нового прийому у фіксовану стереотипну систему взаємодії вчителя з учнями. Психологічний аналіз процесу інерційного самозбереження способів роботи виявив ключовий аспект – це передача нового методу у підсвідоме через автоматизацію в тренінгу, а також ще більш важливе – надання йому вищого, за попередні моделі педагогічної дії пріоритету і ймовірності застосування.

Одним з важливих аспектів досягнення дійсної креативності взаємодії з учнями є усвідомлення вчителем специфіки свідомого і підсвідомого творчого генерування нових реалізацій акту впливу. Ключова відмінність – збільшення витрат психічної енергії і тривалість прийняття рішення при *свідомому* комбінуванні, наприклад, при поєднанні трьох простих прийомів у один інтегральний. Складність полягає в тому, що у потоці реальної взаємодії занадто мало часу для свідомого раціонального перебору варіантів, вибору трьох, упорядкування їх та обрання невербального супроводу. Цей процес може зайняти 3-4 секунди, що зазвичай вже спричиняє їх наступну недовіру – вплив за відхиленням має бути миттєвим. Вчитель, *свідомо* генеруючий новий метод впливу, учнями сприймається як загальмований, що знижує ефект впливу (пауза між відхиленням і впливом небажана). Свідоме комбінування необхідно заздалегідь підготувати радикальним розширенням репертуару прийомів, якісним оволодінням простими прийомами впливу та їх апробуванням і тренінгом.

Особливою проблемою свідомого комбінування простих прийомів є труднощі невербального супроводу, який реалізується з підсвідомого і який вкрай важко ініціювати вольовою командою. Генерування нового креативного невербального супроводу акту впливу проблематичне через те, що у підсвідомому замало простих сигналів з великою ймовірністю оцінки їх ефективності для даного класу педагогічних ситуацій. Отже, хоча свідоме комбінування і надає нескінченну кількість варіантів реалізації впливів, але, на жаль, вони реалізуються дещо загальмовано і нещиро, як вимушена гра й, тому, спочатку недостатньо дієві, що *виступає одною з причин подальшої відмови вчителя від нових способів впливу заради вже наявних*.

Сутність майстерності вчителя полягає у точній відповідності й артистичній реалізації невербального супроводу алгоритмічних методів впливу. Для більш якісного застосування свідомого комбінування необхідне попереднє входження вчителя у творчий стан натхнення, повної

концентрації, а також здійснення швидких змін стану свідомості між фазами переважно «раціонального» і фазою «ірраціонального», інтуїтивного функціонування (безумовно, ірраціональний стан має бути непомітним для учнів). Іншими словами, необхідно свідомо обрати ціль, ввімкнути творчий стан і «відпустити» підсвідоме для забезпечення щирості і природності невербального потоку від тіла вчителя. З різних причин така артистична гра складна для вчителя.

Вивчення процесу фіксації і стереотипізації системи методів впливу виявило, що один з ключових чинників міститься у фронтальності, нерівності статусів і гендерно зумовлених тенденціях педагогів (жінок) [7]. Ці чинники зумовлюють підвищену частоту використання окремих прийомів для певних наборів педагогічних проблем (відхилень учнів від стандартів), що викликають надлишкову автоматизацію окремих методів впливу вчителя. Гасіння відхилень, гальмування небажаного і активування всіх учнів відбирають забагато часу вчителя на уроці, чим обмежується час індивідуального ведення учнів крізь знання і вміння, підтримки навчання і розвитку – це зумовлене саме фронтальною груповою технологією навчання.

Особливий, деформуючий техніку впливу вчителя, внесок спричиняють жіночі гендерні стратегії взаємодії: підвищені критичність, нормативність, моралістичність, орієнтація на привабливість і позитивність відносин, намагання керувати іншими у спілкуванні, а також підтримка статусної дистанції, відстоювання права останнього слова при протистоянні у діалозі, підкреслення залежності оцінки учня від особистого ставлення та ін. Жіночі стратегії акцентовані на самому *процесі* взаємодії, зв'язаності, залежності, завеликому вербальному обміні, надчутливому контролі невербальних сигналів, проявів, ставлення, глибини впливу та стратегічного переважання і домінування у контакті.

Природа жіночої особистості пов'язана з поверхневим у взаємодіях особистостей (як виглядає, як ставляться, гарантія підтримки і допомоги та ін.). Інакше кажучи, вчителі-жінки занадто зосередженні на поверхнево-ситуативному у взаємодіях і впливах на учнів, що веде й до поверхневих імітативних змін поведінки учнів – впливи жінок-педагогів не спрямовані на глибинні диспозиції, установки і цінності учнів, що спричиняє недостатню ефективність впливів спрямованих у майбутнє учнів, формує «снюмінутність» змін, які швидко зникають з поверненням учня зі школи у реальність. Такий недолік впливу педагогів-жінок зумовлює необхідність

кожен наступний день впливати на одні й ті ж самі відхилення учнів, сотні разів на день, тисячі за рік, а саме це й призводить до повної *автоматизації гендерно обумовлених способів впливів як основи психологічної інерційності*.

Рішенням означеної проблеми жіночих стилів впливів є засвоєння жінками чоловічих гендерних стратегій впливів, які концентруються на сутнісних, глибинних, латентних причинах поверхневих відхилень поведінки учнів. Це є креативним полем для педагогів-жінок при доланні інерційності і посиленні рівня творчості взаємодії з учнями. Проблемним аспектом впливів педагогів-чоловіків є недостатня емоційне мотивування і слабкий контролюючий супровід дій учнів, що зумовлює відстороненість, холодність, інформаційність стилю роботи з учнями. Засвоєння жіночої моделі чоловіками теж є істотною креативною модифікацією їх взаємодії з учнями.

Ключова психологічна проблема спеціальної підготовки вчителів – це досягнення загостреного *усвідомлення вчителем «точки вибору»* і необхідної, з можливих альтернативних, «лінії» впливу у момент виникнення «інформаційного приводу» для початку акту впливу. Для успішного реалізації тренінгу достатні три найбільш прості активатори свідомого вибору – коротка пауза, заповнена незначними зовнішніми діями, внутрішня установка на вибір нестандартного способу впливу на учнів, а також попередня автоматизація нового алгоритму впливу [2; 3]. Важливою фоновою умовою також виступає наявність у вчителя підвищеного рівня особистої психічної енергії і позитивного настрою, що необхідне для миттєвого долання власної психологічної інерційності у точці вибору альтернативної «лінії» впливу.

Долання інерційності в ході спеціальної психологічної підготовки, на нашу думку, можливе через початкову «дезорганізацію» наявної системи методів, наприклад, у психотехнічній вправі з інструкцією: «кожний наступний вплив здійснюйте по-новому, без повторів». Лише з моменту *вичерпання стереотипних схем впливу вчитель стає чутливим до запропонованих психологом-тренером нових прийомів і до власних інтуїтивних модифікацій методів впливу*, що можна трактувати як якісний крок у доланні психологічної інерційності і переходу до дійсно творчої його взаємодії з учнями.

Долання психологічної інерції починається зі створення внутрішнього ціннісного пріоритету діяти по-новому. Єдина можливість навчитись цьому і подолати власну психологічну інерційність у професійній діяльності –

почати по-новому діяти в абсолютно кожному аспекті власної життєдіяльності за межами школи. Спочатку це є *дії заради самої новизни*, але за деякий час серед нових способів дії людина знаходить значно більш ефективні за наявні попередні. Зосередившись на таких ефективних способах дії, внаслідок повної заборони старих, через сотні повторень людина досягає автоматизму нового більш ефективного методу життєдіяльності.

Таким чином, ключем долання психологічної інерції системи методів впливу є установка на дії новими у кожному мить власної життєдіяльності способами, що реалізує *психологічний механізм тотальної усвідомленості власного потоку життя*. Це складна, трудна і, навіть, тяжка задача стратегія досягнення креативності на основі повної усвідомленості власної життєдіяльності, якої при втомленості вчителі уникають, що обумовлює все більше закріплення конфігурації стереотипної базової системи методів впливу вчителів і недоступність переходу до творчого стилю професійної діяльності.

Психолого-педагогічний аналіз змісту більшості типових для вчителів стратегій виявив їх орієнтованість на поточне, на коригування ситуативних відхилень, що безумовно важливе, але з точки зору забезпечення креативності є значним недоліком – необхідне надання старшокласникам моделей активної поведінки: лідирування, керування, конкуренції, творчої активності з генерування і провадження власних ідей та інших орієнтованих у майбутнє життя учнів моделей, спрямованих на умови нової економічної, політичної і технологічної систем їх життєдіяльності. Спрощуючи власну діяльність, орієнтовану переважно на поточну ситуацію, педагоги виробили достатньо розгалужену систему «ліній» прийомів впливу, недоліком яких є *формування в учні виконавця*, що відбуваються через перебільшене використання стилів взаємодії на основі акцентування нерівних статусних відносин, а також внаслідок психологічно недостатньої перспективності змісту «ідеальної» педагогічної моделі особистості для формування в учнях з точки зору майбутнього життя випускників.

Ключові змістовні аспекти можливого посилення креативності взаємодії вчителів з учнями у формі введення нових способів взаємодії, необхідних молоді після завершення школи, наступні: ділова взаємодія, публічна взаємодія, самостійність і автономія, лідерство, прагматична конструктивність вирішення проблем і конфліктів, техніки саморозвитку у довільних сферах, економічне самозабезпечення і ринкові моделі взаємодії,

навички контактування з поєднанням соціальної свободи і відповідальності, психологічні інструменти досягнення індивідуальної майстерності, загальна психологічна культура та ін.

Таким чином, неусвідомленість моменту вибору прийому впливу, автоматичність розгортання ланцюжків дій вчителя (прийоми, інтонації, сигнали тіла), брак психічної енергії для зміни напряму педагогічного мислення, а також недостатність автоматизованих альтернативних ліній розгортання акту впливу, разом з опором систем асоційованих елементів функціональних систем дій в особистості вчителя, і складають сутність *механізму психологічної інерційності* обрання вчителем способу впливу і взаємодії. Тому спеціальна психологічна підготовка вчителів, з метою підвищення творчого характеру їх взаємодії зі старшокласниками, має засновуватись на циклічному реконструюванні і модифікації наявної у педагогів конфігурації «ліній» прийомів впливу, посиленні усвідомлення ними точки вибору «ліній» впливу в момент виникнення «інформаційного приводу», досягнення глибокого розуміння суті вже наявних типових високочастотних індивідуальних стратегій педагогічного впливу, що реалізуються автоматично й потребують трансформації для виходу вчителя у нові площини можливостей творчої взаємодії з учнями, а також зміни спрямованості впливів з поверхневих проявів на глибинні особистісні об'єкти для формування в учнів, на противагу сучасним фронтальним технікам впливів, які блокують активність і формують в учнів виконавця обмеженого у власній ініціативності, властивостей особистості необхідних у майбутньому активному, самостійному, автономному житті.

Список використаної літератури:

1. Боднар О. С. Психологічні бар'єри та інерційність в організації контролю у загальноосвітньому навчальному закладі. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль : Тайп, 2017. С. 24-28.

2. Воронюк І.В. Креативність педагогічних взаємодій і структурна інерційність індивідуальної конфігурації методів і технік педагогічного впливу. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі.

Київ, 2011. Том 11. Вип. 5. С. 105-117.

3. Воронюк І.В. Психологічна інерція системи методів впливу як аспект проблеми забезпечення креативності взаємодії вчителів і учнів. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти НАПН України ; редкол. : О.Л. Ануфрієва [та ін.] / голов. ред. В.В. Олійник. Вип. 6 (19). Київ : «АТОПОЛ», 2012. С. 229-240.*

4. Зверик А.П. Психологическая инерция действия и ее роль в детском техническом творчестве : автореф. дис. ... канд. психол. наук / НИИ психологии АПН Украины. Киев, 1985. 19 с.

5. Зиновкина М.М., Гареев Р.Т. Психологическая инерция и её преодоление. Москва, 2005.

6. Інертність. *Українська мала енциклопедія* : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є.Онацький. Буенос-Айрес, 1959. Т. 2, кн. 4 : Літери Ж-Й. С. 541-542.

7. Ильин Е.П. Дифференциальная психология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2006. 544 с.

8. Кикоин А.К. Инерция и инертность. *Квант*. 1985. № 11. С. 20-21.

9. Климович Л.А. Психологическая инерция в решении задач [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.it-pedagog.ru/psihologicheskaya-inerciya>

10. Ковалев П. Инертность. Инертный. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.podskazki.info/karta-statej/>

11. 7 способів преодолення психологічної інерції. [Електронний ресурс]. Режим доступа: <http://triz-online.ru/7>

12. Сопельняк, А. Что такое психологическая инерция и как с ней бороться [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.inventech.ru/pub/club/108/>

13. Типи темпераменту і його властивості. [Електронний ресурс]. Режим доступа: <https://library.nlu.edu.ua>

УДК 159.9019.2:378.091.3:373.2.011.3-051

*В. М. Гальченко,
кандидат психологічних наук, доцент,
докторант кафедри теоретичної та консультативної психології
факультету психології НПУ імені М.П. Драгоманова*

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** В статті визначено та розкрито основні методологічні підходи до формування основ професійної культури майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти (акмеологічний, аксіологічний, діяльнісний, особистісний та культурологічний).*

***Ключові слова:** професійна культура, майбутні вихователі, методологічні підходи.*

***Abstract.** The article identifies and reveals the main methodological approaches to the formation of the foundations of professional culture of future educators of preschool education (acmeological, axiological, activity, personal and cultural).*

***Key words:** professional culture, future educators, methodological approaches.*

Професійна культура майбутнього вихователя – це наявність у педагога духовного багатства (гуманістичних цінностей), яскраво вираженої творчої індивідуальності, готової та здатної до нововведень і перетворень; особливих особистісних якостей (необумовленої любові до дітей, педагогічного оптимізму, толерантності, тактовності, емпатійності тощо); компетентностей педагогічної діяльності в галузі дошкільної освіти; зовнішньої естетичної привабливості (Гальченко, Семенча, 2020).

Провідна ідея нашого дослідження, полягає в тому, що ефективність процесу професійної підготовки майбутнього вихователя закладу дошкільної освіти можна суттєво підвищити шляхом цілеспрямованого формування професійної культури як системоутворювального чинника її становлення.

Ми переконані, що формування основ професійної культури майбутнього вихователя ЗДО – це цілеспрямований, динамічний процес, який потребує розроблення теоретико-методологічної системи, яка

передбачає визначення комплексу принципів, механізмів, засобів та чинників її ефективного функціонування.

Мета цієї статті полягає у визначенні та розкритті методологічних підходів до формування основ професійної культури майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти.

На нашу думку, сутність професійної культури майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти розкривається у взаємозв'язку п'яти взаємодоповнюючих наукових підходів: акмеологічного, аксіологічного, особистісного, діяльнісного та культурологічного (методологічний концепт). Опишемо кожен з цих підходів.

1. **Акмеологічний підхід** в освітньому процесі на нашу думку, сьогодні є одним із прогресивних і перспективних для трансформації змістових акцентів сучасної вищої освіти України. Акмеологія істотно змінює зміст і форми професійної підготовки фахівців, методи управління діяльністю закладів вищої освіти. Метою акмеологічної освіти є цілісний розвиток особистості студента, відродження національної самосвідомості шляхом оволодіння ним надбаннями культурно-історичного досвіду України та світового співтовариства. Особливо актуальним таке бачення є сьогодні в період трансформаційних процесів у свідомості світової спільноти і кожної людини, спричинених війною в Україні.

Схиляємося до думки Т.М. Щербакової, яка вважає, що акмеологічному розвитку особистості сприяють суб'єктивні чинники, які психолог характеризує як найефективніші, серед них: розуміння взаємозв'язку «компетентність ↔ особистісно-професійний розвиток»; зняття психологічних бар'єрів і оптимізація індивідуальної психологічної реальності; якісні перетворення себе як суб'єкта життя; переосмислення життєвих цілей і відповідних їм очікувань; розвиток акмеологічно значущих якостей; інтеграція системи суб'єктивного контролю, становлення системи психологічної компетентності, індивідуальної траєкторії саморозвитку; оптимізація та використання особистісних ресурсів (Щербакова, 2006).

За словами В.У. Кузьменко, гармонійний розвиток індивідуальності забезпечується процесами індивідуалізації та соціалізації, коли відбувається перехід від усвідомлення цінності власного образу «Я» до розуміння значущості образу «Ми». Лише гармонійно розвинена індивідуальність здатна до побудови власного стилю життя, який буде сприйнятливий не лише самою особистістю, а й суспільством, з яким вона взаємодіє у різних сферах.

Своєрідність процесу розвитку індивідуальності потребує перебудови системи сучасної вищої освіти, її модернізацію, спрямовану на розробку ефективних технологій розвитку індивідуальності майбутнього спеціаліста. До таких технологій, на нашу думку, логічно віднести використання акмеологічного підходу у системі вищої педагогічної освіти України (Кузьменко, 2015).

2. **Аксіологічний підхід** визначає цінності як регулятори майбутньої професійної діяльності, які є базовими в освітньому процесі закладу вищої педагогічної освіти. Система цінностей, які створює, затверджує та обслуговує професійна культура, існує у духовній та матеріальній сферах суспільства. Духовні цінності майбутнього вихователя інтегруються в свідомості суспільства, і містять накопичені людством педагогічні знання, почуття, настрої, педагогічне мислення тощо. Головною цінністю професійної культури майбутнього вихователя є дитина, її розвиток, освіта, виховання, соціальний захист, психологічна підтримка.

3. **Діяльнісний підхід** відображає передумову, мету, метод, інструмент професійної діяльності майбутнього вихователя ЗДО. Він покликаний виявити рівень самореалізації особистості; досліджувати сутність, засоби, способи майбутньої педагогічної діяльності, які забезпечують реалізацію культурних цінностей; побудувати професійну підготовку майбутніх вихователів як культурне явище на основі побудови життєвих цілей, планів, програм майбутньої педагогічної діяльності.

4. **Особистісний підхід** сконцентрований на самовираженні особистості майбутнього вихователя ЗДО, допомагає виявити актуальні властивості особистості, яка саморозвивається як суб'єкта освітнього процесу.

Виходячи з цих позицій, професійну культуру можна розглядати в контексті діалогічного спілкування на рівні партнерської взаємодії в системах «педагог-дитина» та «педагог-дитина-батьки».

Феномен професійної культури у діалозі розглядається як процес: взаємопроникнення «Я» в «Ти», «Ти» в «Я»; створення освітнього середовища, в якому здійснюється духовний, естетичний, інтелектуальний та творчий розвиток суб'єктів педагогічної взаємодії; віддзеркалення свого «я» в іншій особистості.

Вважаємо, що особистісний підхід передбачає формування сукупності особистісних властивостей майбутнього вихователя та його особистісної

спрямованості. У свою чергу, особистісні властивості інтегруються з педагогічною позицією, професійними вміннями, поведінкою, індивідуальними досягненнями у творчості в процесі навчання.

Особистісна спрямованість впливає на формування гуманістичних цінностей студентів спеціальності «Дошкільна освіта», виражає ставлення майбутнього педагога до цих цінностей, до яких належать: особистісні сенси життєздійснення студента; індивідуальні здібності та життєвий досвід особистості; партнерська взаємодія, діалог викладача і студента; цілісний розвиток, особистісне зростання кожного студента.

До показників особистісних орієнтирів професійної культури майбутнього вихователя ЗДО, на нашу думку, можна віднести:

- гуманістичну позицію студента стосовно дітей, його здатність бути вихователем;
- психолого-педагогічну компетентність і розвинене педагогічне мислення, що дозволяє вирішувати проблеми з позицій вихованця;
- освіченість, професійна компетентність, вміння працювати зі змістом і технологіями дошкільної освіти, надаючи їм особистісну спрямованість;
- досвід творчої діяльності, що дає можливість майбутньому вихователю обґрунтувати свою професійну позицію, авторські підходи до організації освітньої діяльності в ЗДО;
- культуру професійного спілкування та здатність до саморозвитку.

5. Культурологічний підхід, який передбачає створення умов в закладі вищої освіти для самовизначення, саморозвитку та самореалізації особистості студента в культурі. Він дозволяє розглядати професійну культуру майбутнього вихователя ЗДО в загальнокультурному контексті як інтеграцію особистості вихователя з духовною і педагогічною культурою, як складне інтегроване поняття, до якого входять характеристики психологічної, моральної, естетичної, розумової, емоційної культури, які є, з обного боку, їх складовою, а з іншого, включають їх в себе.

Підтримуємо думку дослідників (С.В. Машкіна, Т.П. Усатенко, Л.О. Хомич, Т.О. Шахрай, 2016: 9), які вважають, що культурологічний підхід «повинен забезпечити оволодіння основами правової, політичної, естетичної, професійної культури, бачення перспектив розвитку різних галузей знань, навичок наукової організації діяльності і впровадження їх в свою майбутню професійно-творчу діяльність, де головним є доцільність, справедливість, гармонія, краса, досконалість».

Таким чином, висновуючи зазначимо, що професійна культура майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти відбивається, по-перше, через духовну культуру, в основі якої – загальнолюдські цінності, багата емоційна сфера особистості, потужний творчий та інтелектуальний потенціал, по-друге, професійно-педагогічна компетентність майбутнього фахівця. Для її формування необхідне застосування спеціально-організованого інноваційного процесу на засадах п'яти взаємодоповнюючих наукових підходів: акмеологічного, аксіологічного, особистісного, діяльнісного та культурологічного.

Список використаної літератури:

1. Гальченко В. М., Семенча Л. Г. Професійна культура як системоутворювальний фактор успішності майбутніх педагогів у професійній діяльності. *The XXI century education: realities, challenges, development trends: collective monograph* / Ed.: prof. Hanna Tsvietkova. Hameln : InterGING, 2020. С. 509-522.
2. Кузьменко В. У. Развитие индивидуальности студента–психолога в процессе профессиональной подготовки [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://issuu.com/52509/docs/79791695> _ (дата обращения 03.06.2022).
3. Теоретичні засади культурологічного підходу у підготовці педагога до виховної діяльності. Монографія / С.В. Машкіна, Т.П. Усатенко, Л.О. Хомич, Т.О. Шахрай. Київ : ІПОД НАПН України, 2016. 168 с.
4. Щербакова Т.Н. Психологическая компетентность учителя : акмеологический анализ : автореф. дис. ... доктора психологических наук : 19.00.13 «Психология развития. Акмеология». Ставрополь, 2006. 40 с.

УДК 159.9:316.647.5

Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
К. А. Кондур,
аспірантка кафедри психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ МІЖЕТНІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Анотація. В статті проводиться аналіз теоретичних підходів до визначення структури міжетнічної толерантності та спроба виділення її найважливіших структурних компонентів для теоретично-емпіричного дослідження міжетнічної толерантності серед українських та ромських підлітків.

Ключові слова: толерантність, міжетнічна толерантність, психологічні підходи щодо розуміння сутності феномену толерантності, структурні компоненти міжетнічної толерантності.

Abstract. The article analyzes the theoretical approaches to determining the structure of interethnic tolerance and attempts to identify its most important structural components for the theoretical and empirical study of interethnic tolerance among Ukrainian and Roma adolescents.

Keywords: tolerance, interethnic tolerance, psychological approaches to understanding the essence of the phenomenon of tolerance, structural components of interethnic tolerance.

Постановка проблеми. Українське суспільство характеризується поліетнічним складом, що в свою чергу може призводити до певних конфліктів, труднощів у міжетнічному сприйманні та спілкуванні, які зумовлюються психологічними характеристиками кожної етнічної групи, ставленням до неї в суспільстві, рівнем соціалізації та взаємодіями з іншими етнічними групами, цінностями і традиціями української та ромської спільноти. Особливого загострення міжособистісне спілкування в різних етнічних групах набуває в підлітковому віці, який характеризується становленням самосвідомості, прагненням до дорослості та самостійності, схильністю до категорійності, проявів агресії, булінгу та кібербулінгу,

фізичних впливів аж до крайніх форм, пошукам власних цінностей та майбутніх власних життєвих орієнтирів.

У зв'язку з цим особливо актуальною стає проблема формування у суспільстві толерантності, як особистісної якості та міжетнічної толерантності як моральної якості особистості, що характеризує терпиме ставлення до інших людей, незалежно від їх етнічної, національної, культурної приналежності. Прояв терпимого ставлення до іншого роду поглядів, звичок, форм поведінки виступають показниками рівня розвитку освітньої сфери, досвіду спілкування з представниками інших національностей, рівня обізнаності з іншими культурами, прагнення до пізнання інших культур та рівня самоактуалізації особистості.

Аналіз стану розробленості проблеми. Проблема толерантності та міжетнічної толерантності була предметом дослідження багатьох дослідників. Виділяють декілька підходів щодо розуміння сутності феномену толерантності:

- Психофізіологічний (Е.Голубєв, В.Мерлін, В.Небиліцин, В.Русалов, Л.Собчик, та ін.)
- Інтераційний (І.Гріншпун)
- Особистісний (Т.Адорно, Е.Фром, Г.Олпорт, та ін)
- Гуманістичний (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, Г.Бардієр та ін.)
- Когнітивний (Д.Бірі, Д.Келлі, М.Бумер).

В контексті психофізіологічного підходу толерантність вченими розглядається як природна толерантність, яка є похідною біологічного фактору розвитку особистості. В контексті інтераційного підходу толерантність розглядається як повага та визнання рівності та відмова від одноманітності. В контексті особистісного підходу започатковують вивчення феномену толерантності як комплексу особистісних цінностей (концепція синдрому авторитарного типу особистості Т.Адорно; розвиток позитивної свободи Е.Фрома; рівень розбіжності чи наближеності між «Я реальним» та «Я ідеальним» Г.Олпорта). І.Гріншпун поєднує інтераційний та особистісний підхід та розглядає толерантність як багатоаспектний та багатовимірний феномен, зазначаючи, що толерантність виступає певним буттєвим простором, в межах якого людина відкрито взаємодіє зі світом без втрати почуття власного «Я». В межах гуманістичного підходу, який виступає методологічною основою терпимості й толерантності, розглядають

толерантність як один із можливих шляхів самоактуалізації особистості (А.Маслоу), як поєднання емпатії з толерантністю, відсутність гордовитості (К.Роджерс), як забезпечення цілісного процесу духовного розвитку та реалізації смислів (В.Франкл), як соціальну установку, ставлення особистості до себе, до інших, до своєї діяльності, як причину або наслідок захисних механізмів особистості та як ціннісну орієнтацію особистості та її властивість (Г.Бардієр). В межах когнітивного підходу толерантність розглядають як когнітивну складність, яка є основою для сприйняття світу і явищ в їх розмаїтті та різнобічності (Д.Бірі, Д.Келлі), як органічну частину діалогу між Я і Ти (М.Бумер).

Для розуміння та осмислення проникнення феномену в різні сфери нашої повсякденності, вчені виділяють такі види толерантності: міжпоколінна, комунікативна, гендерна, міжособистісна, міжетнічна, міжкультурна, міжконфесійна, професійна, управлінська, політична, соціально-економічна, освітня, расова, міжкласова, географічна, вікова, фізіологічна.

Предметом нашого дослідження є психологічні особливості становлення міжетнічної толерантності українських та ромських підлітків. В Україні на важливість розвитку міжетнічної толерантності освітян та молоді вказували О. Грива, О. Кихтюк, Л. Кияшко, Л. Орбан-Лембрик. Особливу вагу проблемі формування міжетнічної толерантності учнівської та студентської молоді приділяли О. Аймангабетова, Г. Солдатова, В. Тишков, Л. Шайгерова та низка інших видатних вчених, які займалися вивченням даної проблеми. В низці досліджень розглядається також структура міжетнічної толерантності як психологічного феномену [9, с.1].

Мета статті: аналіз теоретичних підходів до визначення структури міжетнічної толерантності.

Виклад основного матеріалу. Для більшого осмислення та розуміння особливостей феномену «міжетнічна толерантність», перш за все є важливим розмежовувати близькі до себе поняття «толерантність» та «міжетнічна толерантність», які мають і схожі і відмінні риси: «толерантність» – ослаблення чи відсутність можливої реакції на який-небудь несприятливий фактор в результаті зниження чутливості до його впливу, «етнічна толерантність» - вид толерантності, яка передбачає прийняття «іншого», обумовленого приналежністю до іншої етнічної групи та є комплексом установок по відношенню до іншої етнічної групи (за Н.Сергієнко,

А.Дудолад) [8, с.4]. Міжетнічна толерантність межує з міжетнічною ідентичністю, яка також формується в процесі соціалізації та в свою чергу яка складається з двох рівнів: особистісно-психологічного та соціально-психологічного.

Дослідники виокремлюють декілька варіантів компонентів міжетнічної толерантності.

Таблиця 1.

Підходи до структури міжетнічної толерантності

№	Автори	Структурні компоненти міжетнічної толерантності.
1	О.Вербицький, С.Капідінова, О.Міжина, К.Романюк	1)когнітивний (розуміння сутності міжетнічної толерантності та явищ національного життя інших етнічних груп; гнучкість і критичність мислення, визнання існування інших поглядів та ін.); 2)емоційно-ціннісний (демонстрація позитивних емоцій, потреб, мотивів, спрямованих на досягнення взаєморозуміння у розуміння у процесі міжособистісних відносин з представниками інших національностей, ціннісне ставлення до інших національних культур, стійкий інтерес до традицій, культури інших народів); 3)практично-діяльнісний (застосування знань і вмінь практично толерантної взаємодії, готовність до діалогу та співпраці з іншими.); 4) когнітивний (засвоєні історичні та культурні знання народів світу, основ релігії, обізнаність в гендерних, вікових, етнічних, соціальних особливостях); 5)аксіологічний (усвідомлення цінності особистості й культури як соціального феномену, ціннісні установки та патерни); 5)інструментальний (сформованість умінь спілкування та взаємодії з представниками інших культур, соціальних груп); 6)якісний (сформованість особистісних якостей: терпіння, емпатійності, критичності мислення,

Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року

		соціальної гнучкості, перцепції, емоційної стабільності, самостійності та ін.) [1, с.107-114; 3; 4; 7, с.276-281].
2.	Л.І. Залановська	1)когнітивний (сформованість знань та уявлень про етнічні стереотипи, суть національного характеру); 2)емоційний (демонстрація самоконтролю власного емоційного стану, емпатійності); 3)особистісний (сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій, ригідність як особистісна якість); 4)конативний (самоконтроль у спілкуванні, прояв комунікабельності та комунікативної толерантності взаємодіючи з іншими); 5)етнічно–орієнтований (розуміння важливості надання рівних можливостей суспільством рівних можливостей для розвитку кожної людини, позитивне ставлення до власного та інших народів, спрямованість на забезпечення повноцінної самореалізації й само актуалізації на основі гармонійних відношень з навколишнім середовищем) [2].
3.	Н.Платонова	1)мотиваційний (прояв інтересу до проблеми міжетнічної толерантності, усвідомлена установка на демонстрацію міжетнічної толерантності, відсутність стереотипів та упереджень відносно представників інших етносів); 2)когнітивний (сформовані знання про міжетнічну толерантність як особистісний феномен); 3)операційний (наявність умінь прояву міжетнічної толерантності в реальній поведінці); 4)творчий (наявність досвіду самостійного знаходження та вибору прояву міжетнічної толерантності в нових ситуаціях взаємодії з іншими людьми); 5)оцінно-рефлексивний (сформованість досвіду рефлексії та оцінювання проявів міжетнічної

Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року

		толерантності, байдужості чи інтолерантності) [5].
4.	І. Різникова	1)Когнітивний (уявлення про інші етнічні групи, їх культуру, міжетнічні відносини, права людей незалежно від етнічної приналежності, знання про феномен толерантності); 2)Емоційний (відношення до інших етнічних груп); 3)Поведінковий(акти толерантного/інтолерантного реагування, який проявляється в прагненні спілкуватись/дистанціюватись/проявляти агресію відносно представників інших етнічних груп) [6].
5.	Н.Ткачова, Я.Чирва	1)Мотиваційний (сформованість в індивіда інтересу до питань міжетнічної взаємодії, усвідомлення ролі та значення міжетнічної толерантності, як необхідної передумови успішності цієї взаємодії, розвиненість мотивів щодо оволодіння міжетнічною толерантністю.) 2)Аксіологічний (прояв позитивного ставлення ціннісного ставлення до своєї етнічної культури та інших етнічних культур, їх етнічних цінностей та традицій.) 3)Когнітивний (знання про історію розвитку різних народів світу, особливості їхньої культури, соціальних норм, релігійних уявлень, національних звичаїв, моральних норм; правила толерантної поведінки з представниками інших етносів та національностей, її показники на практиці, тощо) [9, с.4-6].

Отже, спираючись на дослідження вчених, ми можемо простежити різні погляди щодо структури та змісту міжетнічної толерантності, які проте не відрізняються суттєво. Як бачимо, у більшості підходів є присутніми такі основні структурні компоненти: когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінковий, хоча, їх змістовне навантаження дещо відрізняється(так, когнітивний компонент може розглядатись і як знання про історію розвитку різних народів світу, і як розуміння сутності толерантності; критичність мислення, визнання існування інших поглядів). Водночас, вчені залежно від

теми та мети дослідження вводять і інші компоненти: практично-діяльнісний, аксіологічний, інструментальний, особистісний, етнічно-орієнтований, операційний, творчий, оцінно-рефлексивний та ін.

Виходячи з мети нашого дисертаційного дослідження (формування міжетнічної толерантності між українськими та ромськими підлітками) ми вважаємо доцільним виділяти в міжетнічній толерантності підлітків наступні компоненти:

- когнітивний (уявлення про інші етнічні групи, їх культуру та історію розвитку різних народів світу, розуміння сутності толерантності, визнання існування інших поглядів та критичність мислення);

-оцінно-рефлексивний (сформованість досвіду рефлексії та оцінка проявів міжетнічної толерантності, байдужості чи інтолерантності);

-мотиваційний (прояв інтересу до міжетнічної взаємодії, усвідомлення міжетнічної толерантності як необхідної передумови для успішної взаємодії, усвідомлена установка для демонстрації міжетнічної толерантності, відсутність стереотипів та упереджень щодо представників інших етносів);

-операційний (уміння прояву міжетнічної толерантності в реальній поведінці);

-поведінковий (акт толерантного/інтолерантного реагування, як прагнення спілкуватись/дистанціюватись/проявляти агресію відносно представників інших етнічних груп).

Вважаємо, що такий підхід дозволить всебічно охопити особливості прояву міжетнічної толерантності у підлітковому середовищі.

Список використаної літератури:

1. Вербицький О.В. Методика дослідження вихованості міжетнічної толерантності старшокласників. *Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук.праць*. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. Вип.18, кн.1. С.1-7-114.

2. Залановська Л.І. Аналіз дослідження компонентів міжетнічної толерантності в процесі підготовки фахівців. *Науковий вісник Мукачівського державного університету: зб.наук. пр. Серія «Педагогіка та психологія»*. Мукачево: Вид-во МДУ, 2015. Вип 1(1). С.41-48.

3. Капідінова С.Б. Толерантність як чинник розвитку культури міжетнічних відносин студентів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2015. 20 с.

4. Межина О.Ю. Формирование межэтнической толерантности подростков в условиях учреждения дополнительного образования города Крайнего Севера: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Тюмень, 2008. 229 с.

5. Платонова Н.А. Воспитание межэтнической толерантности: автореф. канд. пед. наук: 13.00.08. Барнаул, 2007. 21 с.

6. Резникова И.Б. Формирование этнической толерантности у студентов вузов в условиях многонационального региона: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01. Владикавказ, 2007. 158 с.

7. Романюк К.О. Аналіз експериментальної роботи з виховання міжетнічної толерантності дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка: Педагогічні науки*. 2013. Вип.112. Т.1. С.276-281.

8. Сергієнко Н.П., Дудолад А.В. Особливості формування міжетнічної толерантності студентів у процесі учбової діяльності». *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. С. 235-243.

9. Ткачова Н.О., Чирва Я.О Структурні компоненти міжетнічної толерантності. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 2017. Вип. №57. С.1, 4-6.

УДК 159.923.3:316.36

Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова
І. Г. Збродська,
аспірантка кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

САМООЦІНКА - ЯК ЧИННИК БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ

Анотація. У статті, засновуючись на теоретичному огляді наукових праць, представлено зв'язок між самооцінкою та вигоранням. За результатами теоретичного аналізу, зазначено, що висока самооцінка негативно корелює з вигоранням і навпаки, низька самооцінка корелює

позитивно. Також звернуто увагу, що даний зв'язок є маловивченим в сфері батьківського вигорання і потребує подальшого вивчення у світовому та, зокрема, в українському контексті.

Ключові слова: вигорання, батьківське вигорання, чинник, самооцінка.

Abstract. *The article, based on a theoretical review of scientific papers, presents the association between self-esteem and burnout. The results of the theoretical study showed that high self-esteem is negatively correlated with burnout and low self-esteem is positively correlated with burnout. It is also noted that this association is little studied in the field of parental burnout and further studies in in both global and Ukrainian contexts are needed.*

Keywords: *burnout, parental burnout, factor, self-esteem.*

Кожного дня батьки стикаються з різноманітними викликами. Вони мають піклуватися про розвиток та здоров'я дитини, турбуватися про її безпеку, будувати та підтримувати з нею емоційний зв'язок. В той же час батьки мають будувати стосунки один з одним, працювати, щоб забезпечити гідне життя та майбутнє для своїх дітей, відповідати вимогам та очікуванням суспільства. Все це може бути доволі стресовим для батьків. Щоб гідно реагувати на вимоги та виклики життя, досягати тих завдань, які батьки ставлять перед собою, їм потрібно розуміти себе, відчувати свої сили, вірити в себе, розуміти свої внутрішні ресурси, іншими словами – мати адекватну самооцінку.

Самооцінка є досить досліджуваним феноменом, вона стоїть на третьому місці, серед найбільш обговорюваних тем в психології [12]. Вона є складним, багатостороннім феноменом, що вивчається з кінця позаминулого століття. Ще у 1890 році це поняття ввів В. Джеймс, він розглядав самооцінку як співвідношення успіху та рівня домагань у важливих, для особистості, життєвих сферах [7]. За М. Розенбергом, самооцінка визначається через позитивне або негативне ставлення до себе. Висока самооцінка проявляється через відчуття, що людина є «достатньо хороша» [13]. Самооцінка у широкому сенсі - це складний, багатосторонній феномен, який складається з почуття особистої цінності, прийняття себе, самоповага, розуміння своїх можливостей, оцінювання здатності справлятися з труднощами, що повстають перед особистістю. Дослідники зазначають, що самооцінка є фундаментальною компонентою особистісного щастя, добробуту та здатності адаптуватися. Вона впливає на задоволеність життям, на міжособистісні стосунки, на особистісні досягнення особистості. Люди з високою самооцінкою менш сприйнятливі до психологічних проблем

(наприклад, тривоги та депресії) та фізичних захворювань [5]. Самооцінка пов'язана з професійним стресом, а також якістю, результатами та задоволенням від роботи. Дослідники визначили, що чим більший стрес від роботи, тим нижчу самооцінку має особистість і тим вищий ризик її вигорання [5]. Вивчаючи літературу, що досліджує зв'язок між самооцінкою і вигоранням, можна побачити, що вона може бути як чинником, так і наслідком вигорання.

Розглянемо феномен вигорання в професійній сфері, в якій він є найбільш дослідженим та звернемося до зв'язку професійного вигорання і самооцінки. Відомо, що вигорання є результатом складної взаємодії особистісних та організаційних факторів. Іноземні дослідники зазначають, що особистісні фактори, які пов'язують з вигоранням є екстернальний локус-контроль, низька самооцінка та дезадаптивні копінг-стилі [9]. Такої ж думки притримується українська дослідниця Мірончук Н. М. Вона зазначає, що такі особистісні фактори, як самооцінка, витривалість, локус-контроль, сором'язливість, схильність до перфекціонізму впливають на розвиток вигорання [1]. Самооцінка впливає на сприйняття стресових ситуацій. Низька самооцінка може негативно впливати на життя особистості як в професійній, так і в особистісній сфері. Також в дослідженнях було виявлено, що професійна самооцінка негативно корелює з вигоранням та люди, що мають високу самооцінку в професійній сфері – мають кращі професійні компетенції [14, с.33]. У своєму дослідженні В. Блум визначила, що самооцінка, яка ґрунтується на досягненнях, є частиною процесу вигорання. Було помічено, що жінки більше відчувають на собі робочий стрес, ніж чоловіки, а також - жінки більше відчувають свою цінність, коли мають результати своєї діяльності, що може сприяти вигоранню [3].

Отже, спираючись на вищезазначені дослідження, можна зробити висновок, що вигорання має негативну кореляцію з самооцінкою, тобто чим вища самооцінка, тим нижчий ризик вигорання. Щодо зв'язку самооцінки та батьківського вигорання – він є недостатньо вивченим.

Вивчення феномену батьківського вигорання стає все більш актуальним предметом досліджень науковців психологічної царини по всьому світу. Найактивніше даний феномен вивчається впродовж останніх десяти років, але все ще не є досить дослідженим. Порівнюючи феномен вигорання в професійній та батьківській сферах дослідники прийшли до висновку, що вигорання проявляється у сфері батьківства, є окремим

феноменом і має свою специфіку. Дослідники зазначають, що батьківське вигорання характеризується неймовірним виснаженням від батьківської ролі, емоційним дистанціюванням від дитини чи дітей та відчуттям особистої неефективності по відношенню до свого батьківства [11]. Серед чинників, які можуть впливати на розвиток батьківського вигорання вивчаються, зокрема і психологічні: тип особистості, локус-контроль, перфекціонізм, самооцінка, копінг-стратегії тощо. Щодо вивчення зв'язку між самооцінкою та батьківським вигоранням, на даний момент нам відомі декілька досліджень.

В одному з досліджень, в якому матерям дали змогу висловитися про те, що саме їх виснажує, було зроблено висновок, що переживання негативних почуттів по відношенню до дитини та втрата самоконтролю - негативно впливає на самооцінку та почуття своєї компетентності [6]. В іншому дослідженні було визначено, що самооцінка, заснована на особистих досягненнях, асоціюється з батьківським вигоранням у батьків, що мають дітей з хронічними хворобами. Самооцінка та батьківське вигорання мають негативний кореляційний зв'язок [8, с.1015]. Також дослідники зазначили, що низька самооцінка та потреба у контролі – є чинниками, що можуть провокувати батьківське вигорання у матерів [8, с.1011]. В свою чергу фінські дослідники, працюючи над валідацією опитувальника по батьківському вигоранню, також прийшли до висновку, що самооцінка та вигорання мають помірну та суттєву негативну кореляцію з усіма підшкалами батьківського вигорання та феноменом батьківського вигорання, загалом [2, с. 719].

Засновуючись на теоретичному аналізі, представленому вище, можемо вважати, що висока самооцінка негативно корелює з батьківським вигоранням. Розуміючи, що наслідками батьківського вигорання можуть бути відсторонення, занедбання, насилля, агресія по відношенню до дитини [10] та зруйновані стосунки в сім'ї, вважаємо вкрай важливим вивчати зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на батьківське вигорання. На нашу думку, адекватне прийняття себе в розумінні своїх можливостей і обмежень, коли особистість стикається з вимогами та стресорами життя, може бути впливовим чинником попередження розвитку вигорання. Тому, важливо досліджувати внутрішні чинники, на які може вплинути сама особистість для попередження та подолання батьківського вигорання. Саме дослідженню особистісних чинників, що можуть провокувати батьківське

вигорання, та пошуку методів їх корекції присвячена наша дисертаційна робота.

Список використаної літератури:

1. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62-67.*
2. Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A. Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 2020, 61. Pp. 714–722.
3. Blom V. Contingent Self-Esteem, Stressors and Burnout in Working Women and Men. *Work*, 2012, 43. Pp. 123-131.
4. Galanakis M., Palaiologou A., Patsi G., Velegraki M., Darviri C. A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem Psychology, 2016, 7. Pp. 687-694., Режим доступу до ресурсу: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=66480#p694>
5. Galanakis, M., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, M., Darviri, C. A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem Psychology, 2016, 7. Pp. 687-694., Режим доступу до ресурсу: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=66480#p694>
6. Hubert, S., Aujoulat, I. *Frontiers in Psychology*, Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up, 2018. Режим доступу до ресурсу: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01021/full>
7. James, W. *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published 1890).
8. Lindstrom, C., Aman, J., Norberg, A.L., Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycemic control in children with Type 1 diabetes mellitus, *Acta Paediatrica*, 2011, 100. Pp.1011-1017.
9. Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. Job burnout. *Annu Rev Psychol.* 2001, 52. Pp. 397-422.
10. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., Roskam, I. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 2018, 80. Pp. 134–145.

11. Mikolajczak, M., Gross, J., Roskam I. Parental burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, Volume 7 Issue 6. Режим доступу до ресурсу: <https://www.researchgate.net/publication/332402868> Parental Burnout What Is It and Why Does It Matter

12. Rodewalt, F. & Tragakis, M. W. Self-esteem and self-regulation: Toward optimal studies of self-esteem. *Psychological Inquiry*, 2003, 14(1). Pp. 66–70.

13. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press., 1965.

14. Winston LeCroy, G. & Rank M.R. Factors Associated with Burnout in the Social Services. *Journal of Social Service Research*, 1987, 10:1. Pp. 23-39.

УДК 159:923:613.885(477)

Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
Н. Л. Макаренкова,
магістр психології

ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО ЛГБТ - СПІЛЬНОТ В УКРАЇНІ

Анотація. В статті зроблено спробу виявити вплив ціннісних орієнтацій особистості на ставлення до ЛГБТ – спільнот у українців. Зроблено аналіз результатів дослідження структури ціннісних орієнтацій особистості у опитуваних українців, та проаналізовано особливості ставлення та виявлено зв'язок між позитивним ставленням та переважанням духовних цінностей.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, ЛГБТ-спільноти, ставлення, толерантність, особистість.

Abstract. The article attempts to identify the influence of value orientations of individuals on the attitude of Ukrainians to LGBT communities. The results

analysis of the case study structure of personality value orientations in the surveyed Ukrainians are made, the peculiarities of the attitude are analyzed connected between the positive attitude and the predominance of spiritual values is revealed.

Keywords: *value orientations, LGBT communities, attitudes, tolerance, personality.*

Проблема людських цінностей є важливою для кожної науки, яка займається дослідженням людини і суспільства. Найважливішим є те, що ціннісні орієнтації виступають інтегративною основою особистості як індивіда, так і будь якої малої, або великої соціальної групи, культури, нації і людства в цілому. Система цінностей соціальної спільності являє собою предметне втілення системи діяльності і суспільних відносин, які відображають, як стверджує Д.О. Леонтьєв, сутність життєдіяльності суспільства [2]. Зміст цінностей і ціннісних орієнтацій особистості визначає її ставлення до всіх сфер життя, до інших людей, їх поведінки, особливостей її прояву, приналежності до різних спільнот, партій, груп. Розвиток особистості за Л. С. Виготським, обумовлений засвоєнням особистістю культури цінностей, котра опосередкована процесом спілкування. На його думку значення та смисли зароджуються в спілкуванні між людьми, а саме в прямих контактах дитини з дорослим, потім інтеріорізуються в свідомість людини [1]. С. Л. Рубінштейн говорить, що цінності «похідні від співвідношення світу і людини, висловлюючи те, що в світі, зокрема і те, що створює людина в процесі історії, має значення для людини» [3 с.369].

У своєму дослідженні ми ставили за мету виявити особливості впливу ціннісних орієнтацій українців на їх ставлення до ЛГБТ – спільнот. З метою виявлення ціннісних орієнтацій українців на сучасному етапі було проведено тестування за допомогою методики «Визначення реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С.С. Бубнової) [4].

У дослідженні взяли участь українці від 18 до 58 років, чоловіки та жінки, тобто вибірка була різнобіжною, як у гендерної, так і в віковому аспектах.

На першому етапі дослідження було виявлено структуру ціннісних орієнтацій досліджуваних.

Таблиця 1

Структура ціннісних орієнтацій досліджуваних
(M – середнє, SD – стандартне відхилення) (n=36)

Ціннісні орієнтації	M – середнє, SD – стандартне відхилення
Приємне проведення часу, відпочинок	3,47 (1,29)
Матеріальний добробут	2,67 (1,35)
Пошук і насолода прекрасним.	2,58 (1,54)
Допомога і милосердя до інших людей	4,03 (1,44)
Любов	3,67 (1,24)
Пізнання нового у світі, природі, людині	3,03 (1,71)
Високий соціальний статус і управління людьми	2,92 (1,29)
Визнання та повага людей і вплив на оточуючих	4,17 (1,0)
Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві.	2,45 (1,27)
Спілкування	2,36 (0,83)
Здоров'я	3,83 (1,16)

За результатом дослідження, найбільш значущими для респондентів виявились цінності: «визнання і повага людей, вплив на оточуючих» (4,17), тобто бажання бути шанованим друзями і колегами за особистісні та професійні якості, прагнення мати більше друзів; «допомога і милосердя до інших людей» (4,03), тобто бажання допомогти.

Інші цінності розташувались наступним чином: «здоров'я» (3,83), тобто ставлення людини до свого здоров'я, прагнення його зміцнювати; «любов» (3,67), тобто ставлення людини до почуття любові («любов – це визначальне почуття в житті, першооснова життя», «важливіше любити самому, ніж бути коханим»); «приємне проведення часу, відпочинок» (3,47), тобто ставлення людини до власного часу, приємного відпочинку; «пізнання нового у світі, природі, людині» (3,03), тобто інтерес людини до пізнання, нового, невідомого, створити якусь свою «теорію»; «високий соціальний статус і управління людьми» (2,92), ставлення людини до влади і політики, бажання стати начальником будь-якої компанії, прагнення бути схожим на відому людину (актора, політика, бізнесмена); «матеріальний добробут» (2,67), тобто ставлення людини до матеріальних благ, прагнення більше

заробляти та отримувати від цього задоволення; «спілкування» (2,63), ставлення людини до спілкування і самотності, бажання спілкуватися з друзями і знайомими, багато свого вільного часу приділяти спілкуванню; «пошук і насолода прекрасним» (2,58), тобто ставлення людини до духовних цінностей: прагнення займатися творчою діяльністю, відвідувати театр або виставку; «соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві» (2,45), бажання людини щось змінити в суспільному житті: брати участь у будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках), перебудувати громадську організацію, т. ін.

На другому етапі дослідження була спроба проаналізувати зв'язок цінностей особистості із ставленням до ЛГБТ – спільнот. З метою виявлення ставлення респондентів до ЛГБТ - спільнот нами було розроблено опитувальник, який включав 2 питання відкритого типу та 17 питань закритого типу, запитання щодо різних аспектів спілкування з людьми нетрадиційної орієнтації. Серед закритих, 12 альтернативних питань (передбачають відповідь «так» або «ні») та 5 питань вибіркового типу, які пропонують декілька варіантів вибору (позитивне, негативне, байдуже). Опитувальник розпочинається з поля особових даних: стать, вік, освіта. Питання анкети спрямовані на встановлення уявлень досліджуваних про людей нетрадиційної орієнтації, ставлення до них, готовність спілкуватися, працювати в команді, допомагати їм, а також на суспільному рівні обговорювати проблеми ЛГБТ-спільнот. В результаті здійснення кореляційного аналізу нами були виявлені значущі кореляційні зв'язки між наступними змінними:

- Цінність «приємне проведення часу» прямо пов'язана з цінністю «матеріальний добробут» (відповідно $r=0,491$ на рівні $p<0,01$), обернено пов'язана з тим, що досліджувані вважають, що кожна людина має право на приватне життя (відповідно $r=-0,357$ на рівні $p<0,05$).

- Цінність «допомога і милосердя до інших людей» прямо пов'язана з цінністю «любов» (відповідно $r=0,397$ на рівні $p<0,05$), «визнання і повага людей, вплив на оточуючих» (відповідно $r=0,337$ на рівні $p<0,05$), обернено пов'язана з позитивним ставленням досліджуваних до людей, що входять в ЛГБТ-спільноти (відповідно $r=-0,529$ на рівні $p<0,001$).

- Цінність «пізнання нового у світі, природі, людині» прямо пов'язана з цінністю «високий соціальний статус і управління людьми» (відповідно $r=0,457$ на рівні $p<0,01$), обернено пов'язана з тим, що досліджуваному

комфортно було б працювати в команді з людиною, яка має нетрадиційну орієнтацію (відповідно $r=-0,335$ на рівні $p<0,05$).

- Цінність «високий соціальний статус і управління людьми» прямо пов'язана з цінністю «визнання і повага людей, вплив на оточуючих» (відповідно $r=0,347$ на рівні $p<0,05$), обернено пов'язана із ставленням до того, що у їх дитини можуть бути друзі з нетрадиційною орієнтацією (відповідно $r=-0,367$ на рівні $p<0,05$).

- Цінність «соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві» прямо пов'язана з ставленням оточуючих до людей нетрадиційної орієнтації (відповідно $r=0,417$ на рівні $p<0,05$).

Аналіз відповідей досліджуваних виявив, що більше половини респондентів не мають особистого досвіду спілкування з людьми які належать до ЛГБТ-спільноти (55,6%), така ж кількість не хотіла б щоб у їх дитини були друзі що належать до цієї групи (55,6%), більшість опитуваних зазначають що люди які належать до ЛГБТ-спільнот зазнають утисків з боку оточуючих (75%) і спостерігали негативне ставлення до них (58,4%) і в той же час більшість не бажає обговорення цієї проблеми на суспільному рівні (55,6%), хоча майже всі згодні з тим що кожна людина має право на приватне життя (91,6%).

Отримані результати дозволяють зробити висновки що діапазон ціннісних конструктів особистості виступає у якості засобів оцінки ЛГБТ-спільнот. Подальшим пошуком у цьому напрямку буде виявлення гендерних і вікових особливостей ставлення до ЛГБТ – спільнот, та зв'язки їх з цінностями.

Пошук впливу ціннісних орієнтацій особистості на ставлення до ЛГБТ-спільнот не вичерпаний і може стати предметом для подальшого дослідження.

Список використаної літератури:

1. Выготский Л. С. Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. Москва : Педагогика-Пресс, 1996. 536 с.
2. Леонтьев Д.А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции. *Вопросы философии*. 1996. № 4. С.15-26.
3. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. 2-е изд. Москва, 1976. 416 с.

4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. 339 с.

УДК 159.923:316.647.5:616-056.3

Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
А. А. Новак,
магістр психології,
аспірант кафедри психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Стаття присвячена проблемі дослідження фрустраційної толерантності особистості. Вивчено наукові підходи до визначення досліджуваного психічного явища. Висвітлено вплив соціальних чинників посилення фрустраційної толерантності. Обґрунтовано визначення зазначеного поняття. Розглянуто перспективи подальшого вивчення фрустраційної толерантності.

Ключові слова: фрустраційна толерантність, особистість, фрустрація, толерантність, толерантність до фрустрації, фрустраційні ситуації.

Abstract. The article is devoted to the problem of studying the frustrating tolerance of the individual. Scientific approaches to the definition of the studied mental phenomenon are studied. The complex of frustrators which cause the reaction which is shown in human behavior is defined. The influence of social factors of increasing frustration tolerance is highlighted. The emotional properties associated with frustrating tolerance have been studied. The definition of this concept is substantiated. Prospects for further study of frustration tolerance are considered.

Keywords: frustration tolerance, personality, frustration, tolerance, tolerance to frustration, frustrating situations.

Актуальність. У зв'язку з загостренням соціально-економічних та політичних проблем в сучасній Україні, особливої актуальності набуває питання подолання психотравмуючих чинників з метою реалізації значущих цілей особистості та її життєвих планів. Тому нагального вирішення потребують питання вивчення структури та критеріїв фрустраційної толерантності людини та особливостей реагування її на стресові фактори.

Розглянемо зміст поняття «фрустраційна толерантність». Так І.В. Ламаш, Т.В. Селюкова розглядають фрустраційну толерантність на різних рівнях від нервово-психічного до соціально-психологічного. У першому випадку мається на увазі витривалість або протистояння людини до різних впливів, які вона може оцінювати для себе як «шкідливі» [2, с.3]. Водночас, усвідомлення негативного впливу та налаштування на вирішення життєвих завдань та прояв оптимізму надають можливість людині зберігати психічну рівновагу.

Зниження чутливості до впливу таких несприятливих факторів може бути пов'язане з відсутністю або ослабленим реагуванням на них. Толерантність як психічна стійкість – це здатність індивіда протистояти зовнішнім впливам, що виводять людину зі стану нервово-психічної рівноваги, і самостійно повертатися в стан психічної рівноваги. Соціально-психологічна стійкість передбачає стійкість до різноманіття світу, до етнічних, культурних, соціальних і світоглядних відмінностей.

На думку Л.М. Аболіна, соціально-психологічна стійкість повинна сформуватися як моральна система цінностей зрілої особистості, яка проявляється в емпатії, альтруїзмі, миролюбності, довірі, віротерпимості, прагненні до спілкування [1, с.57]. Рівень емоційної стійкості та фрустраційної толерантності, доводить С.М. Кучеренко, пов'язаний з індивідуальними особливостями нервової системи. Люди, в яких переважає процес гальмування над процесом збудження або у котрих не має достатньо сильного процесу збудження, не зможуть себе проявити у складних умовах адекватно подіям, що відбуваються [7, с.91]. Отже, такі процеси нервової системи, як збудження та гальмування мають знаходитися в стані рівноваги.

В роботах В.А. Ганзена, В.І. Д'яченка, Г. Крістала, В.А. Пономаренка, В.С. Ротенберга, Б.Н. Юрченка фрустраційна толерантність трактується як індивідуально-психологічна якість особистості, яка є обов'язковою для її нормального функціонування, особливо в разі, якщо виникнення

фруструючих ситуацій пов'язане з бар'єрами, які є необхідними, розумними чи об'єктивно нездоланими.

Толерантна до фрустрації особистість відрізняється психологічною стійкістю (стресостійкість, конфліктостійкість). Розвинена фрустраційна толерантність може допомогти індивіду відчувати себе більш впевнено і стійко в професійній діяльності і в сучасному мінливому світі в цілому. При цьому, краще розуміючи іншого, індивід здатний краще зрозуміти себе. Явище соціальної рефлексії, розуміння себе через іншого, дозволяє людині відкривати в собі нові грані і нові можливості для професійного розвитку. Фрустраційна толерантність створює умови для саморозкриття людини, оптимального формування і ефективного управління власної траєкторією його розвитку.

Фрустраційна толерантність як результат саморозвитку і професійного розвитку - власний вибір і позиція, що сприяють прийняттю іншого і збереженню внутрішньої рівноваги системи (індивіда, суспільства).

У зв'язку з цим Н.Д. Левітов виділяє два види толерантності:

- зовнішня толерантність (до інших) проявляється як переконання, що інші люди можуть мати свою індивідуальну позицію, здатні бачити одні й ті ж речі з інших (різних) точок зору, враховувати різні аспекти і аргументи; зовнішня толерантність як соціальне якість характеризує культуру відносин в суспільстві, засновану на важливих принципах, таких, як відмова від насильства, прийняття іншого, підпорядкування законам, а не волі неформального лідера або більшості і т.д. ;

- внутрішня толерантність (внутрішня стійкість) характеризується здатністю зберігати рівновагу до різних несподіваних ситуацій: до конфліктів, невизначеності, ризику, стресу; здатністю приймати рішення і діяти в цих умовах, навіть якщо відомі не всі факти і можливі наслідки взятих ризиків. Найбільш «здоровим» і бажаним автор вважає психічний стан, який характеризується, незважаючи на наявність фрустраторів, спокоєм, розважливістю, готовністю використовувати те, що трапилося як життєвий урок.

Під фрустраційною толерантністю С. Розенцвейг розумів здатність суб'єкта відстрочити в часі задоволення потреби або реакцію, тобто ступінь відповідності поведінки принципом реальності, а не принципу задоволення. Низька фрустраційна толерантність пов'язана зі слабкістю его, про що сигналізує підвищення питомої ваги его-захисних реакцій [6, с.112].

Фрустраційна толерантність (стійкість) виробляється в процесі становлення особистості і вироблення нею стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі, здатність до передбачення сприятливого виходу з фрустраційної ситуації

Таким чином, фрустрація розуміється нами як психологічний стан, що виникає в умовах розчарування, незадоволеності, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Під фрустраційною толерантністю ми розуміємо, слідом за С. Розенцвейг, здатність суб'єкта відстрочити в часі задоволення потреби або реакцію.

Фрустраційна толерантність (С. Розенцвейг) зростає зі зрілістю. Так, дорослі мають більший досвід у житті і виявляють більшу різноманітність фрустраційної толерантності. Особливої актуальності в ракурсі освітленні питання вікових особливостей «фрустраційної толерантності» набуває сучасна західна концепція раціонально-емотивної біхевіористичної терапії, яка представлена такими вченими, як А. Елліс, Дж. Броди, Д. Уайлд, В. Кнаус, В. Драйден.

Ці зарубіжні дослідники відзначають, що вікові особливості впливають на вибір підходів до умов формування фрустраційної толерантності під час проведення психокорекційних занять. Так, наприклад, дитячий на юнацький вік вимагають диференційованих підходів у плануванні стратегій психокорекційної програми [4,с.48]. На думку Дж. Уайльда, найголовніша відмінність в різних вікових групах полягає в здатності використовувати раціональне мислення в подоланні стресових і фрустраційних станів [3, с.83]. Таким чином, рівень розвитку такої вищої психічної функції, як мислення, в юнацькому віці слід брати до уваги при формуванні фрустраційної толерантності.

В. Кнаус зазначає взаємозв'язку фрустраційної толерантності з самооцінкою.

В. Кнаус стверджує, що низька фрустраційна толерантність з великою вірогідністю проходить паралельно з низькою самооцінкою та створює деструктивні наслідки.

Молоді люди з низькою самооцінкою відчують труднощі з адекватним аналізом і розумінням складної ситуації. Депресія і навіть схильність до суїциду корелюють з низькою самооцінкою. Самооцінка, як і самоконцепція, є надзвичайно важливим фактором сутності особистості. Особистості з високою самооцінкою краще вирішують особисті і соціальні

проблеми, мають високий рівень ефективного виконання завдань і кращу мотивацію до досягнення мети. Отже, доцільно враховувати процеси становлення ідентичності та особливості Я-образу юнаків у формуванні фрустраційної толерантності, оскільки самооцінка є необхідною умовою формування зазначеного феномена.

У той же час С. Розенцвейг і Н.В. Тарабрин акцентують увагу на адаптивній функції фрустраційної толерантності, розуміючи під нею здатність індивіда переживати фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації [5, с.157]. Особливості адаптації юнаків пов'язані з процесами придбання ідентичності і засвоєнням нових соціальних ролей, які супроводжують перехід в дорослість. Незважаючи на адаптивну функцію фрустраційної толерантності, можна стверджувати, що особливості процесів адаптації являються ще однією важливою умовою формування фрустраційної толерантності.

На думку зарубіжних дослідників М. Бернарда, А.Еліса, В. Кнаус, самоприпущення та низька фрустраційна толерантність є дуже важливі у контексті проблем психологічного здоров'я та взаємопов'язані.

На підставі аналізу наукових досліджень можна припустити, що фрустраційна толерантність як здатність переносити фрустраційні ситуації без руйнівних наслідків, адекватно їх оцінювати і демонструвати конструктивну поведінку під час подолання перешкод є психічною якістю, необхідною для особистісного зростання людини та впливає на розвиток оптимізму в неї.

З точки зору засновника позитивної терапії Н. Пезишкиана, всі люди при вирішенні своїх поточних фрустрацій застосовують типові форми переробки конфліктних ситуацій: «тіло», «діяльність», «контакти», «сенси», що відповідають чотирьом вимірам здатності до пізнання і дозволяють зрозуміти, як людина сприймає оточуючий світ і за якими модальностями відбувається відображення дійсності [8, с.157]. Позитивна психотерапія довела свою ефективність в подоланні на різних рівнях фрустрації особистості. Тому вважаю перспективним напрямком подальших досліджень «фрустраційної толерантності» через призму позитивної психотерапії а саме у віковій періодизації ефективності методів і технік для формування фрустраційної толерантності у осіб різних вікових груп.

Отже, існують різні підходи до розуміння зазначеного феномену із точки зору властивості, установки, риси характеру та не дивлячись на

різnobічність визначень фрустраційної толерантності, є очевидним, що подолання фрустрації можливе за умов розвитку належного рівня толерантності до неї. Фрустраційна толерантність стимулює когнітивний потенціал людини з метою використання конструктивних стратегій поведінки та виявляється в здатності приймати ситуацію, контролювати та регулювати емоційний стан, рефлексувати над альтернативами виходу, передбачати можливі наслідки і тим самим впливати на збереження позитивної установки й реалістичного оптимізму в особистості, переживати фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації.

Список використаної літератури:

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во КазГУ, 1987.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2008. Вип. 2. С.20-23.
3. Большакова А. Н. Фрустрационная толерантность как составляющая психологической готовности пожарных к профессиональной деятельности в критических условиях : дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Харьков, 2000. 191 с.
4. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора. *Очерки психологии труда оператора* / под ред. Е. А. Милеряна. – Москва : Наука, 1994. С.138-172.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб. : Питер, 2001. 752 с.
6. Кузнецова Л. М. Особливості психічного стану фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С.532.
7. Кучеренко С. М. Емоційна стійкість як один з факторів забезпечуючи успішність діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Харків, 2013. Вип. 13. С. 145-154.
8. Пезешкиан Носсрат. Позитивная семейная психотерапия. 1996. 332 с.

УДК 159.923.2

Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М.П. Драгоманова;

О. І. Пенькова,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПРОБЛЕМА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

***Анотація.** У статті аналізується проблема становлення та розвитку особистості як саморегулюючої системи та як суб'єкта самоактивності. Констатується, що уміння критично оцінювати себе, довільно спрямовувати і перебудовувати власні вчинки, прагнення до дотримання соціально цінних і особистісно значущих норм – це вияви саморегуляції поведінки. Вони переконливо свідчать, що поза розвитком даної якості неможливий процес становлення творчої, соціально відповідальної особистості із критичним ставленням до оточуючого середовища, усвідомленням свого місця і ролі серед інших. Доведено що самореалізація є однією з умов психологічного благополуччя особистості і здатна поєднувати в собі суспільне та індивідуальне, цілеспрямовано регулювати їх взаємодію і досягти завдяки цьому бажаних змін.*

***Ключові слова:** особистість, цінності, свідомість, самосвідомість, самореалізація, поведінка, психологічне благополуччя.*

***Abstract.** The article analyzes the problem of formation and development of personality as a self-regulating system and as a subject of self-activity. It is stated that the ability to critically evaluate themselves, arbitrarily direct and restructure their own actions, the desire to comply with socially valuable and personally significant norms - are manifestations of self-regulation of behavior. They convincingly show that without the development of this quality it is impossible to become a creative, socially responsible person with a critical attitude to the environment, awareness of their place and role among others. It is proved that self-realization is one of the conditions of psychological well-being of the individual and is able to combine social and individual, purposefully regulate their interaction and achieve the desired changes.*

***Keywords:** personality, values, consciousness, self-consciousness, self-realization, behavior, psychological well-being.*

У дослідженнях, що вивчають саморегуляцію, суттєвим є визначення психологічного змісту самого поняття та розмежування його з іншими спорідненими поняттями. Під саморегуляцією найчастіше розуміють вміння людини розкривати власні можливості, підпорядковуючи своїм цілям психічні та фізичні функції організму. Саморегуляція визначається також і як забезпечення особистісної активності, що обумовлює прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках, діяльності, праці. В роботах деяких авторів саморегуляція розглядається як процес, що спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта й умовами, у яких він діє.

У психологічній літературі під саморегуляцією розуміється система психічного самовпливу з метою свідомого управління особистістю своїми психічними станами у відповідності з вимогами ситуації та доцільністю. Саморегуляція є функціональним вираженням тих внутрішніх умов, що визначають ефект зовнішніх, передусім соціальних впливів, завдяки яким особистості притаманна властивість самоактивності.

Реалізуючи мету дослідження, ми виходили з того, що процес самореалізації особистості передбачає її власну активність, спрямовану на самотворення і самоствердження цінності Я. Ціннісно-смісловий аспект, що представлений у працях Боришевського М.Й. [1], Костюка Г.С. [2], Максименка С.Д. [3], Пенькової О.І. [4; 5], Сердюк Л.З. [6; 7], розглядає регулятивну роль таких факторів як спосіб життя, норми, ритуали, цінності, ціннісні орієнтації, ідеали, інтереси та їх вплив на характер регулювання й вибір стилю поведінки в соціумі.

У своїй роботі ми використовуємо постнекласичний метод, який зумовлюється гуманітарною парадигмою і передбачає дослідження існування суб'єкта, що пізнає світ вибірково, керуючись своїми ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи людина перетворює не лише світ, але й себе. Пізнання і виникнення цінностей неможливе без змін суб'єкта: перетворення себе відкриває йому інші погляди на світ, а будь-яке пізнання ґрунтується на самопізнанні.

Цінність категорії суб'єкта полягає в деяких основних аспектах. По-перше, категорія суб'єкта дозволяє вивчати людину цілісно, по-друге, вона об'єднує окремі аспекти вивчення індивідуальності в єдину інтегративну структуру, по-третє, вона дозволяє вивчати поведінку, діяльність, свідомість

як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і перевагами, її активним втручанням в побудову моделі цього світу.

У зарубіжній психології існують два підходи до трактування феномену психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Засновник гедоністичної концепції Е. Дінер [8] припустив, що суб'єктивне благополуччя має три різних складових: задоволеність життям, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій. Даний підхід характеризує благополуччя з позицій індивідуального ставлення людини до себе, навколишнього світу від того, що залежить від задоволення потреб людини, перш за все тих, що пов'язані із соціальною взаємодією.

Щодо евдемоністичного підходу, слід констатувати, що психологічне благополуччя є результатом розкриття свого творчого потенціалу. Зазвичай, евдемоністичні моделі мають більше складових, ніж гедоністичні. Вагомий внесок у розбудову даного питання внесла К. Ріфф [9]. Згідно з її теорією, психологічне благополуччя можна описати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. Модель психологічного благополуччя К.Ріфф складається з 6 елементів: прийняття себе; контроль над обставинами; позитивні стосунки з іншими; наявність мети в житті; особистісне зростання; самодетермінація.

К. Ріфф зазначає: не все, що відповідає задоволеності життям, сприяє досягненню психологічного благополуччя. Більше того, життєві труднощі, негативний досвід і переживання можуть у певних випадках виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини – через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми. Психологічне благополуччя трактується К. Ріфф як позитивний аспект психічного здоров'я людини та може бути розкрито через: самоактуалізацію А. Маслоу, особистісну зрілість Г. Олпорта, повнофункціонуючу особистість К. Роджерса.

Отже, даний підхід, досліджуючи феномен психологічного благополуччя, розкриває його особистісний зміст, підкреслює ефективність взаємодії людини зі світом, а також здатність останньої зберегти власну неповторну сутність у процесі даної взаємодії.

Список використаної літератури:

1. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: Монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М. Проколієнко. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.
3. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка. Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 3-15.
4. Пенькова О.І. Концептуальні підходи до проблеми самовдосконалення особистості у сучасній науці. *Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості. Монографія* / За ред. Л.З. Сердюк [Електронний ресурс]. Київ : Педагогічна думка. 2015. С. 95-98. <https://lib.iitta.gov.ua/720234/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
5. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 2. Том 1. 2016. С. 114-119.
6. Самотворення у розвитку особистості: навчально-методичний посібник / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. Київ, 2015. 91 с.
7. Сердюк Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Освіта регіону*. №2, 2012. Київ : Університет «Україна». С.311-317.
8. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. P. 653–663.
9. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Konality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

УДК 159.922.8-042.65

Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова

Д. С. Поліщук,
аспірантка кафедри психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

УСВІДОМЛЕННЯ ПІДЛІТКАМИ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «САМОСТІЙНІСТЬ»

Анотація. В статті досліджено поняття самостійності та розглянуто його тлумачення українськими вченими. Проаналізовано його розуміння сучасними підлітками, а також досліджено усвідомлення меж власної самостійності дітьми протягом підліткового періоду. Визначено рівні розвитку самостійності у підлітків та розкрито основні перешкоди на шляху до її досягнення у підлітковому віці. Встановлено взаємозв'язок самостійності з вольовими якостями. Наголошено на важливості розвитку самостійності, як однієї з центральних умов розвитку особистості.

Ключові слова: самостійність, розвиток самостійності, активність, підлітковий вік.

Abstract. The article explores the concept of independence and considers its interpretation by Ukrainian scholars. Its understanding by modern teenagers is analyzed, and also awareness of limits of own independence by children during the teenage period is investigated. The levels of independence development in adolescents are determined and the main obstacles on the way to its achievement in adolescence are revealed. The relationship between independence and strong-willed qualities has been established. The importance of the development of independence as one of the central conditions for the development of personality is emphasized.

Key words: independence, development of autonomy, activity, adolescence.

Розвиток системи освіти і виховання підростаючої особистості зазнають наразі суттєвих змін. У школі сьогодення важливим є виховання активної, творчої, незалежної особистості, спроможної самотужки знаходити нову інформацію, аналізувати та опрацьовувати її, творчо і нестандартно вирішувати поставлені завдання, долати виклики тощо. Соціально-

особистісне дозрівання підростаючого покоління характеризується самостійністю, незалежністю від дорослого, здатністю використовувати наявний досвід та знання не лише в типових ситуаціях, а й в незнайомій обстановці.

Дослідженню самостійності приділяється належна увага у розвитку науки. Самостійність – це інтегрована особистісна якість, яка проявляється в рішучості, ініціативності, незалежності, розвиненій вольовій сфері, відповідальності тощо. За К.К.Платоновим, це «вольова властивість особистості, яка проявляється в здатності систематизувати, планувати, регулювати і активно здійснювати свою діяльність без постійного керівництва і практичної допомоги ззовні» [4, с. 212].

Українські дослідники розглядали питання розвитку самостійності у дітей шкільного віку [1; 2; 3 та ін.]. Згідно з Г.С.Костюком [2], самостійність у підлітків формується у взаємовідносинах з оточуючими людьми переважно в процесі навчання, яке, при правильній його організації, може не тільки навчити вирішувати внутрішні протиріччя, а й спонукати до їх виникнення. С.Д.Максименко [3] розглядає самостійність як вольову якість, яка проявляється в особистісній критичності, відповідальності за свої вчинки і високоморальності. Також для самостійної людини є характерними творчі прояви – при виникненні складних ситуацій така особистість знаходить нові шляхи їх вирішення. Відповідно до поглядів І.Д.Беха [1], який досліджував самостійність у підлітковому віці, саме цей вік є важливим етапом становлення особистості, який характеризується різноманітними ускладненнями. Оскільки підліток відчуває значну потребу у відокремленні від дорослого і не може повною мірою її задовольняти, виникають певні нестійкості поведінки, має місце немотивована роздратованість та наявні сильні негативні внутрішні переживання. На шляху до здобуття власної самостійності підліток навчається будувати стосунки з оточуючими, відстоювати свою власну життєву позицію. Таким чином, І.Д.Бех зазначає, що самостійність є рушійною силою активності підлітка, яка проявляється через його волю і здатність приймати рішення, робити вибір і відстоювати його.

В рамках нашого дослідження нами була розроблена анкета-опитувальник, яка мала на меті визначити як підлітки усвідомлюють значення поняття «самостійність», необхідність її розвитку, фактори впливу на процес її становлення, а також її межі та відношення до неї оточуючих

дорослих. Анкета включає в себе 13 питань, які допомогли нам розкрити роль батьківства та навчально-виховного процесу як чинників формування досліджуваного феномену у підлітків.

Дослідження проводилось серед учнів 6-9 класу і, таким чином, віковий діапазон дітей охоплює межі від 11 до 15 років. Ми поставили собі за мету дізнатись як сучасні підлітки трактують поняття «самостійність». Таким чином, серед підлітків 11 років пояснення досліджуваного феномену зводились до: «виконувати самостійно домашнє завдання», «бути самостійним та майже не просити допомоги у інших», «самостійно вчитись».

Серед дітей 12-річного віку розуміння терміну «самостійність» було таким: «можливість зробити щось без допомоги інших», «самостійно мислити, приймати рішення», «незалежність від батьків» та навіть траплялось «можливість заробляти гроші».

У дітей 13-літнього віку у відповідях переважає слово «відповідальність», яке використовують при поясненні досліджуваного феномену лише дівчата, а також часто зустрічається відповідь «самостійно робити покупки». Серед інших відповідей трапляються: «виконання своїх обов'язків», знову ж таки виринає важливість матеріального забезпечення «можливість забезпечити себе», «приготувати собі їжу», «не боятись нового».

Підлітки у 14 років ще частіше обирають «відповідальність» у своїх відповідях, а також часто трапляється відповідь «заробляти гроші». Серед інших бачимо «можливість самостійно їздити по місту» як бажання відокремитись від небажаного супроводу, «виконання своїх обов'язків» тощо.

Підлітки, вікові межі яких сягають 15 років, найчастіше дають відповідь на поставлене питання через такі якості як «відповідальність» та «матеріальна незалежність», далі йдуть «здатність самостійно вирішувати проблеми», «здатність самому ставити собі цілі», «приймати рішення для свого майбутнього».

Отже, враховуючи вищенаведені відповіді, самостійними себе вважають 43,16% опитаних підлітків, частково самостійними вважають себе 40% дітей, а залежними від обставин і від батьків є 16,84% підлітків (див. рис.1.).

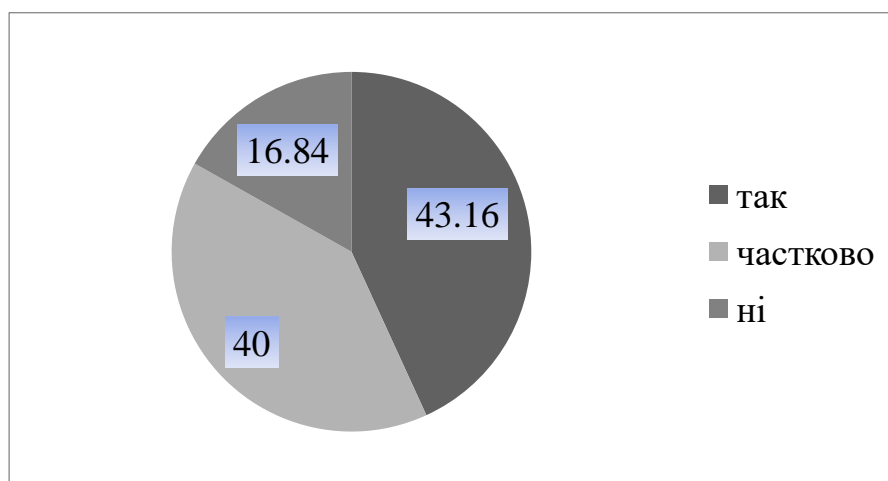


Рис. 1. Усвідомлення підлітками прояву самостійності, у %

Отже, в ході нашого дослідження було встановлено, що діти на початку підліткового віку поняття «самостійність» пов'язують зі шкільною діяльністю, а саме із самостійним виконанням поставлених вчителем завдань. Починаючи з середини підліткового віку діти використовують поняття «відповідальність» при поясненні феномену самостійності, а отже, відтепер вони розуміють, що зобов'язані відповідати за власні слова та дії. З 12-річного віку важливим фактором в усвідомленні себе як самостійної особистості діти відкривають для себе матеріальну незалежність від батьків і на кінець підліткового віку це є одним з провідних критеріїв в оцінці власної незалежності. Щодо обмеження самостійності на кінець підліткового віку діти зазначають, що зазнають тиску з боку батьків з приводу обрання своєї майбутньої професії, тобто у виборі коледжу та спеціальності батьки не надають підліткам місця для прояву самостійності, а нав'язують власну думку.

Таким чином, проведене нами дослідження показало трактування сучасними підлітками поняття самостійність. В ході дослідження було встановлено, що існують три групи самостійності підлітків: самостійні, частково самостійні і залежні. Подальшим напрямком в нашій роботі вважаємо проведення діагностичного дослідження з валідним інструментарієм, який зможе підтвердити або спростувати суб'єктивні відповіді підлітків.

Список використаної літератури:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ : Либідь, 2006. 272 с.
2. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: Наук. монографія. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
4. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. Москва : Высш.шк., 1984. 174 с.

УДК 159.925

*Л. В. Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
В. Ю. Роєнко,
аспірантка кафедри психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

***Анотація.** Стаття присвячена дослідженню психологічних чинників розвитку соціального інтелекту. Здійснено аналіз зовнішніх та внутрішніх чинників, огляд емоційного компоненту соціального інтелекту. Означено психологічні чинники, які можуть мати найбільший вплив на розвиток соціального інтелекту у підлітковому віці.*

***Ключові слова:** соціальний інтелект, підлітковий вік, психологічні чинники, розвиток, інтелектуальний розвиток, соціалізація.*

***Abstract.** The article is devoted to the study of psychological factors in the development of social intelligence. The analysis of external and internal factors, the review of an emotional component of social intelligence is carried out. The psychological factors that can have the greatest influence on the development of social intelligence in adolescence are identified.*

***Keywords:** social intelligence, adolescence, psychological factors, development, intellectual development, socialization.*

Соціальний інтелект - це поняття сучасної психології, яке в даний момент знаходиться в процесі вивчення і розвитку. Саме слово походить від латинського "intellectus" , що в перекладі означає «розуміння», «пізнання», «розум». Спочатку даний термін означав виключно раціональні розумові функції людської психіки, а сьогодні він вже вважається родовим терміном, який охоплює пізнавальні процеси в цілому. Різноманіття підходів до визначення терміну «соціальний інтелект» свідчить про неоднозначність його структури. При цьому у визначеннях даного терміна можна виділити кілька загальних моментів:

- велика частина підходів трактує соціальний інтелект як здатність, стало бути, він пов'язаний з конкретною діяльністю і являє собою особистісну освіту;

- вчені визнають, що соціальний інтелект є незалежним від загального інтелекту;

- соціальний інтелект - це складне структурне утворення, яке складається з набору здібностей;

- в якості предмета названих здібностей служить встановлення відносин між подіями, де діючими особами виступають сам індивід і його соціальне оточення. Емпіричні дослідження психології зачіпають проблему соціального інтелекту головним чином в аспектах вивчення особливостей соціального інтелекту і психологічних якостей людини, а також взаємозв'язку із загальним інтелектом і його складовими [8]. Та не зважаючи на понад 100-річне дослідження соціального інтелекту зарубіжними та вітчизняними вченими, проблема взаємозв'язку та взаємовпливу особистісних якостей та соціального інтелекту розроблена недостатньо, адже результати досліджень є неповними та мають, подекуди, суперечливий характер.

Передумовами розвитку соціального інтелекту є як зовнішні (або соціальні), так і внутрішні психологічні чинники. До зовнішніх чинників науковці відносять: оточення, умови міжособистісного пізнання і соціальну ситуацію розвитку дитини (О.В. Шешукова; І.С. Володіна; О.І. Пащенко та ін.) виховання та освіти (Л.С. Виготський; О.І. Власова; В.П. Медведєв; О.І. Редько), культурне середовище (Л.С. Виготський; О.О. Бодальов; І.Б. Кудінова та ін.), стилі батьківського виховання, матеріальний та соціальний статус родини (А. Kohn; В. Speicher; О.І. Пащенко та ін.), самоосвіту, досвід тощо.

Внутрішніми є індивідуально-психологічні чинники: нейродинамічні, біохімічні, морфологічні та особистісні властивості людини.

Біологічними передумовами розвитку соціального інтелекту, як і розвитку інтелекту взагалі, є морфологічна будова головного мозку людини, особливості вищої нервової діяльності та нейродинамічні властивості нервової системи – і це є біологічна основа усіх психічних функцій. Психічна діяльність людини можлива завдяки значній кількості механізмів (фізіологічних, біохімічних, нейрофізіологічних), які забезпечують сприйняття інформації, перетворення її на сигнали, інтерпретацію сприйнятого, планування діяльності і регуляцію поведінки. Саме це дозволяє індивідууму активно орієнтуватись та пристосовуватись до навколишнього середовища [4].

Нейропсихологія та нейрофізіологія активно займається вивченням діяльності головного мозку, цілісного функціонування нервової системи та співвідношення різних ділянок мозку з різними психічними проявами. Зокрема відомо, що основою психічної діяльності людини є кора великих півкуль головного мозку, хоча останні дослідження говорять про деяку неоднозначність тверджень про пряме співвіднесення вищих психічних функцій з фізіологічними та анатомічними структурами головного мозку. На думку вчених у формуванні вищих психічних функцій велику роль відіграють психологічний та соціальний фактори [2; 4]. Такої думки притримувався, зокрема, Л.С. Виготський. Він вважав, що такі психічні функції як пам'ять, увага, уява, сприйняття, мислення та мовлення мають соціальну природу, а не біологічну. Вони є наче відбитком соціального оточення [1].

Клінічні дослідження доводять, що фронтальна кора лобних долей має провідне значення для загального розумового розвитку людини, вольового самоконтролю, формування її особистісних та моральних якостей, оцінки обставин, цілепокладання та формування соціально зрілої поведінки. Натомість, пошкодження цих мозкових структур призводить не лише до зниження розумового розвитку і унеможливлення планування діяльності, а і до появи асоціальної поведінки. Деякі ділянки лобних долей також традиційно пов'язують з емоційністю та стресостійкістю, що для вирішення конфліктів та формування соціально прийнятних форм поведінки має велике значення [2; 4; 7].

Разом з тим сучасні дослідження соціальної неврології, що займається вивченням соціального впливу на активність різних ділянок головного мозку, підтверджують значущість соціальних подій та загроз при формуванні рівня психічної активності людини та її поведінки. Як бачимо, у розвитку особистості людини морфофізіологічні та соціальні чинники є взаємообумовленими.

Не менш важливим чинником розвитку соціального інтелекту (соціальних здібностей) є нейродинамічні властивості нервової системи (збудження та гальмування, врівноваженість, сила, рухливість нервових процесів) – тип нервової системи та показники темпераменту, фізіологічна основа якого визначається взаємодією обох сигнальних систем, а також кори головного мозку з підкіркою. Саме темперамент є визначальним у швидкості виникнення психічних процесів, їх перебігу, у мовній та руховій активності, поведінкових проявах та загальній психологічній активності індивідууму. Такі властивості як темп реакцій, активність, реактивність, сенситивність, інтро- або екстравертованість, ригідність або пластичність також співвідносяться з основними типами нервової системи [2]. Не менш значущою, на думку В.М. Русалова, є така властивість темпераменту як емоційність (емоційна збудливість, емоційна вразливість, домінантність певних емоцій тощо) [5]. Нейродинамічні властивості та структурні компоненти темпераменту вивчали: Zhonggeng Chen, Yan Wank; В.М. Русалов; О.С. Михайлова; Г. Айзенк, Д.В. Ушаков тощо.

До внутрішніх чинників, що зумовлюють розвиток соціального інтелекту, науковці також відносять:

- індивідуально-типологічні особливості такі як вік (О.В. Ватіна; М.О. Каліновська; О.В. Луньова; О.В. Біляєва, тощо) та стать (Я.І. Михайлова, 200; В.О. Порядіна, 2007; О.В. Шешукова, 2008; О.М. Калиновська, 2011; О.В. Шилова);

- індивідуально-психологічні чинники: спрямованість особистості (С.І. Редько); лідерські якості, активність (Ю.М. Ємельянов; В.М.Куніцина; Д. Големан; С.В. Ситнік; А.Г. Шмелев); систему цінностей та моральні якості (С.І.Редько; О.В. Луньова); мотивація досягнення успіху (О.І. Пащенко; С.І. Редько) - особистісні характеристики: характер (Kimberly A. Barchard, A. Ralph Hakstian; О.І. Пащенко; Г.М. Молокостова; Т.І. Шалаєва та ін.); самооцінку – (Н.О. Кудрявцева; Я.І. Михайлова; О.В. Шилова; С.Д. Смирнов тощо) та особливості емоційно-вольової сфери (емоційна чутливість, емпатія,

рефлексивність, емоційна саморегуляція, самоконтроль) (Дж. Гілфорд; Д. Големан; М.О. Каліновська тощо) [3]. Результатом сформованості емоційного компонента соціального інтелекту є здатність до узагальнення і виділення істотних ознак в різних невербальних реакціях людини, а також рефлексія власного стану в різних ситуаціях, саморегуляція і самоконтроль. Особливе місце також займає емпатія як здатність емоційно відгукуватися на проблеми іншої людини.

Висновки. Соціальний інтелект - це одна зі здібностей, яка може допомогти успішному функціонуванню людини в навколишньому її соціумі і ефективності її в тій, чи іншій діяльності, тож виділення психологічних чинників розвитку соціального інтелекту є актуальним та перспективним напрямком, з метою подальшого пошуку методів та шляхів його розвитку.

За нашим припущенням, враховуючи особливості підліткового віку, найбільш значимими психологічними чинниками формування соціального інтелекту у цей віковий період є: самооцінка, саморегуляція поведінки, рівень рефлексивності, емпатія, комунікативні та організаторські здібності, а також спрямованість особистості, що і буде предметом подальшого емпіричного дослідження.

Список використаної літератури:

1. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. Собр. соч.: в 6 томах. Москва : Педагогика, 1983. Т.3. 368 с.
2. Голдберг Е. Управляющий мозг. Лобные доли, лидерство и цивилизация. Москва : Смысл, 2003. 335 с.
3. Каплуненко Я. Ю. Особистісні чинники розвитку соціального інтелекту у фахівців соціономічних професій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. 262 с.
4. Рок Д. Мозг. Инструкции по применению. Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок. Москва : изд-во Альпина Паблишер, 2014. 374 с.
5. Русалов В.М., Дудин С.И. Темперамент и интеллект: общие и социальные факторы развития. *Психол. журнал*. 1995. Т.16., №5. С. 12-23.
6. Damasio A. The Frontal Lobes. *Clinical Neuropsychology* / Ed. By K.Heilmen, E. Valenstein. New York: Oxford University Press, 1993. P. 360–412.

7. Selman R. The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analyses. New York: Academic Press, 1980.

УДК 159.9

Л. В. Долинська,

*кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної і соціальної психології;*

НПУ імені М. П. Драгоманова

Г. А. Чернякова,

*асистент кафедри психології,
політології та соціокультурних технологій*

Сумський державний університет

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ БАТЬКІВ З ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ

Анотація. У статті зроблено спробу розглянути проблему взаємозв'язку батьківських копінг-стратегій з їх індивідуально-психологічними властивостями. Представлено короткий аналіз результатів дослідження індивідуальних способів подолання батьками стресових ситуацій, пов'язаних із вихованням підлітків та таких індивідуально-психологічних характеристик, як: рівень емпатії, рефлексії, саморегуляції та особливостей ціннісних орієнтацій батьків.

Ключові слова: копінг-поведінка, когнітивні, емоційні, поведінкові копінг-стратегії, емпатія, рефлексія, саморегуляція, ціннісні орієнтації.

Abstract. The article attempts to consider the problem of the correlation of parental coping strategies with their individual psychological features. A brief analysis of the research of individual ways of overcoming stressful situations by parents related to the upbringing of adolescents and such individual psychological characteristics as: the level of empathy, reflection, self-regulation and features of parents' values.

Keywords: coping behavior, cognitive, emotional, behavioral coping strategies, empathy, reflection, self-regulation, value orientations.

Глобальні політичні, соціальні, економічні, екологічні виклики сучасності значною мірою впливають на психологічний стан та порушують

психічну рівновагу різних груп населення. У кризових умовах зростає значення сім'ї, вирішальним є характер і спосіб подолання труднощів її членами. Особливо важливими є батьківські стратегії подолання, як фактор формування гармонійних взаємовідносин у родині та становлення особистості дитини.

Особливості подолання людиною життєвих труднощів і негараздів у сучасних психологічних дослідженнях визначається як копінг-поведінка особистості.

Дане поняття є відносно новим, проте викликає все більше зацікавлення серед дослідників через свою надзвичайну актуальність у період абсолютної інтенсивності стресогенних впливів.

Перші роботи зарубіжних дослідників копінгу з'явилися у другій половині двадцятого століття (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез, М. Райтчерз). На початку 90-х років до вивчення даного феномену долучилися і російські вчені (Л.И. Анциферова, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер та інші). Серед вітчизняних дослідників копінг-поведінка активно вивчається останні 15 років (В.В. Грандт, М.М. Дидух, И.А. Корниенко, Д.Д. Отич, Н.В. Родина, З.А. Сивогракова, А.А. Симак, А.В. Сидоренко, А.И. Склень, Т.А. Ткачук, В.М. Чернобровкин).

Узагальнюючи наявні напрацювання, копінг-поведінку можна визначити, як свідоме зусилля до подолання різноманітних життєвих труднощів, ситуацій і задач, що відображає спрямованість особистості на пристосування та адаптацію до обставин.

Зіштовхуючись зі складними чи навіть травматичними ситуаціями, пов'язаними з вихованням, кожен батько чи мати мають власні стратегії подолання, тобто копінг-стратегії, вибір яких за нашим припущенням, може залежати від індивідуально-психологічних властивостей їх особистості, а саме – рівнем рефлексії, емпатії, саморегуляції, особливостями ціннісних орієнтацій.

Нами було проведено дослідження щодо виявлення взаємозв'язків між копінг-поведінкою батьків та їх індивідуально-психологічними властивостями за методиками: "Діагностика рівня розвитку рефлексивності" А.В.Карпова, "Визначення ціннісних орієнтацій" М.Рокича, "Діагностика рівня емпатійних здібностей" В.В.Бойка, "Методика дослідження вольової саморегуляції" А. Зверькова та Є. Ейдмана [2].

А також, з метою виявлення індивідуального стилю подолання батьками стресу, пов'язаного зі вихованням, нами було проведено «Методику "Виявлення індивідуальних копінг-стратегій" Е.Хейма [1], яка дозволяє дослідити 26 ситуативно-специфічних варіантів копінгу і призначена для виявлення когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій як індивідуальних усвідомлених стратегій подолання стресових ситуацій. У батьків були виявлені ефективні (допомагають швидко та успішно адаптуватися до стресу), відносно-ефективні (допомагають у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значних або при невеликому стресі) та неефективні (не допомагають долати стрес, а навпаки, сприяють його підсиленню) копінг-стратегії.

Вибірку дослідження склали батьки учнів Сумських шкіл (КУ ЗОШ №15, КУ ССШ № 25) загальною кількістю 130 осіб.

У результаті проведеного дослідження, ми з'ясували, що копінг-поведінка батьків та її ефективність є взаємопов'язаною з їх індивідуально-психологічними властивостями, а саме :

- високий (11,8%) та середній (70,6%) рівень рефлексії корелює з адаптивними та відносно адаптивними копінг-стратегіями за χ^2 -критерієм на 0,01 рівні значущості;

- показники емпатії серед обстежених батьків характеризуються здебільшого заниженим рівнем (52,2%), що свідчить про недостатню розвиненість уміння співпереживати та розуміти складні переживання дітей. 31,3% батьків мають дуже низький рівень емпатії; високого рівня виявлено не було - вираженим є взаємозв'язок між використанням батьками відносно адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій та заниженим і низьким рівнем емпатії за χ^2 -критерієм на 0,01 рівні значущості.

- дослідження взаємозв'язків між рівнем саморегуляції та копінг-поведінкою батьків виявило взаємозв'язок між використанням батьками адаптивних копінг-стратегій та високим (66%) рівнем саморегуляції за χ^2 -критерієм на 0,01 рівні значущості.

- виявлення взаємозв'язків ціннісних орієнтацій батьків з ефективністю їх копінг-поведінки показало наявність взаємозв'язку між адаптивними копінг-стратегіями та такими значущими термінальними цінностями, як : здоров'я (фізичне і психічне), щасливе сімейне життя, любов та інструментальними : вихованість, чесність, життєрадісність (почуття гумору), відповідальність за χ^2 -критерієм на 0,01 рівні значущості.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження була підтверджена, тобто, копінг-поведінка батьків є взаємопов'язаною з їх індивідуально-психологічними властивостями, а отже, може піддаватися корекційному впливу. Окрім цього, ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між обраними батьками копінг-стратегіями та індивідуально - психологічними властивостями особистості підлітків. Для об'єктивного підтвердження нашого припущення нами заплановано проведення дослідження у даному напрямку.

Список використаної літератури:

1. Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика. Теория, практика и обучение. Москва : Изд. Центр «Академия», 2004. 736 с.
2. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Самара: Бахрах-М, 2011. 672 с.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. P.149

УДК 159.953.5 : 37.018.4

О. О. Закаблуківська
аспірантка кафедри теоретичної
та консультативної психології
факультету психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

***Анотація.** Проаналізована важливість отримання освіти під час війни та забезпечення збереження шкільного графіку навчання, що є одним із основних напрямків діяльності дітей. Визначено, що освіта має лишатись головним та найважливішим пріоритетом для учнів молодшого шкільного віку.*

***Ключові слова:** діти молодшого шкільного віку, освіта, дистанційне навчання.*

***Abstract.** The importance of receiving education during the war and ensuring the preservation of school schedules, which is one of the main activities*

of children, is analyzed. It is determined that education should remain the main and most important priority for children of primary school age.

Keywords: *children of primary school age, education, distance learning.*

На сьогодні вимушеною є організація дистанційного навчання у закладах освіти. Декілька років тому це було спричинено пандемією коронавірусу, через що весь світ почав шукати альтернативні шляхи для життя та освіти. Нині Україну настигло нове випробування – війна, через яку багато сімей з дітьми, рятуючись, були змушені покинути домівки.

Кожна дитина залежить від турботи, співчуття та уваги дорослих, які їх люблять але їхнє почуття безпеки часто порушується під час військових дій. Під час війни діти молодшого шкільного віку 6 (7) – 10 (11) років можуть відчувати злість, провину, неспроможність, фантазії, в яких бачить себе “рятувальником”. Можлива “заикленість” на певних подіях [6].

Дитина боїться втратити звичне життя та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам, психологам та педагогам потрібно обговорювати з дитиною події та їхні переживання. Необхідно забезпечити безпеку та звичний спосіб життя: спілкування з друзями, ігри.

У цей непростий період, дітям потрібно грати та комунікувати з іншими дітьми, адже гра – це природний механізм стабілізації. Абсолютно нормально, коли дитина грає в одну гру з зацикленим сюжетом, якщо повертається до тих ігор та мультфільмів, у які грала та котрі дивилася кілька років тому. Таким способом дитина намагається повернутися до того стану й часу, коли була в безпеці.

Діти потребують зараз особливої турботи та уваги. Через невеликий життєвий досвід і особливості дитячої психіки їм загрожує більше психоемоційних небезпек, ніж дорослим. Водночас існують інструменти, які дозволяють мінімізувати ризики та вберегти психічне здоров’я дитини [5].

Розглянемо дітей, які втрачають можливість здобувати освіту під час війни, дітей, які змушені переселятися до таборів біженців або переміщених осіб, де вони перебувають в досить незручних умовах та чекають на відновлення нормального життя.

Вважаємо, що освіта під час війни є одним із основних напрямків діяльності дітей. Освіта має лишатись головним та найважливішим пріоритетом. На це є декілька причин. Насамперед тому, що ми говоримо про

майбутнє молоді та дітей. Ми також знаємо, що чим довше дитина не відвідує школу, тим менше має шансів повернутися до неї.

Війна творить хаос. З погляду дитячої психології важливо, щоб у всіх дітей був певний життєвий розпорядок. Якщо діти, що живуть у зоні бойових дій, не можуть ходити до школи, рутинна зникає, і їм буде дуже важко оговтатися від кризи. Діти не повинні проводити час на вулиці, це може бути небезпечним. Натомість вони мають перебувати у безпечних місцях, де про них подбають та по можливості – продовжать навчання дистанційно.

Оскільки війна руйнує соціальні інститути країни, освіта стала однією з найголовніших жертв. Батьки, вчителі та шкільна адміністрація намагаються організувати заняття для дітей шкільного віку, що залишилися в Україні, а також для дітей, які переїхали в інші країни.

Особливістю учнів молодшого шкільного віку 6 (7) – 10 (11) років є пізнавальна активність. Навчальна діяльність спрямована на засвоєння науки та культури. Діти в цей період стають частиною системи суспільних відносин. Почуття порядку та незалежності встановлюється у послідовних схемах їхнього графіка. Дітям подобається передбачуваність повторюваних історій, пісень та занять. Вони насолоджуються римами, розмірами та алітераціями мови. Вони відчують себе в безпеці і контролюють себе, переживаючи ритми шкільного дня. Тому є дуже важливим забезпечення збереження шкільного графіку навчання.

На сьогоднішній час, існує багато можливостей дистанційного навчання. Онлайн платформи забезпечують якісну та повноцінну освіту учнів молодшого шкільного віку під час війни [2].

Наведемо приклади дистанційних шкіл та онлайн платформ для навчання учнів молодшого шкільного віку під час війни:

№	Назва закладу	Освітні послуги
1.	Науково-дослідницька школа «Базис»	Науково-дослідницька школа проводять освітню ініціативу для учнів початкової та середньої школи України.
2.	«OkStudy»	Освітня платформа «OkStudy» розпочала безоплатні та щоденні онлайн-зустрічі з дітьми від 6 років: танці, англійська мова.
3.	«ThinkGlobal Online»	Платформа сучасної освіти доєднує до онлайн уроків, надає навчальні матеріали та проводить додаткові активності для дітей.

Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року

4.	НЦ МАНУ «Футурум»	Дитяча академія надає безкоштовні онлайн заняття для учнів молодшого шкільного віку з природничих дисциплін. Авторські заняття від вчених України.
5.	Науковий ліцей Клима Чурюмова	Онлайн-уроки та регулярні щоденні зустрічі дітей із психологом. Програма дає можливість дітям слухати предмети шкільної програми, науково-популярні лекції, авторські курси від вчених, митців, цікаві інтерактиви неформальної освіти. Протягом дня плануються регулярні включення психологів.

Список використаної літератури:

1. Гарькавий Т. С. Як навчити молодших школярів вчитися самостійно. Київ: Дикта, 2012. 160 с.

2. Дистанційні школи та навчальні платформи надають безкоштовний доступ для здобувачів освіти. Загальна середня освіта [Електронний ресурс]. *Міністерство освіти і науки України*. Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/news/distancijni-shkoli-ta-navchalni-platformi-nadayut-bezkoshtovnij-dostup-dlya-zdobuvachiv-osviti> .

3. Ермакова Е.С., Румянцева И.Б., Целищева И.И. Развитие гибкости мышления детей. Дошкольный и младший школьный возраст. СПб.: Речь, 2007. 208 с.

4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова. Москва : Просвещение. 2014. 152 с.

5. Савенков А. И. Маленький исследователь. Как научить дошкольника самостоятельно приобретать знания. 2-е изд., доп. и перераб. Москва : Сфера, 2002. 111 с.

6. Фізична безпека дітей під час війни [Електронний ресурс]. *Освітній омбудсмен України*. Режим доступу : <https://eo.gov.ua/fizychna-bezpeka-ditey-pid-chas-viyny-pravy-la-povedinky-v-evakuatsii-na-okupovanykh-terytoriiakh-i-v-zoni-bojovuykh-diy/2022/03/19/>

7. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни [Електронний ресурс]. *Освітній омбудсмен України*. Режим доступу : <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytnu-pid-chas-viyny/2022/02/28/>

УДК 159.992.72-057.87

А. В. Зінченко,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
О. Д. Карпенко,
аспірантка кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА

Анотація. В статті розкриваються особливості когнітивного розвитку особистості у період пізньої юності. На основі порівняльного аналізу розвитку мислення теперішнього та попередніх поколінь визначаються їх відмінності та суттєві особливості. Акцентується увага на етапах зміни мислення впродовж студентських років.

Ключові слова: когнітивний розвиток, сучасні умови когнітивного розвитку, етапи зміни мислення: дуалізм, кратність, релятивізм.

Abstract. The article reveals the features of cognitive development of personality in late adolescence. On the basis of the comparative analysis of development of thinking of the present and previous generations their differences and essential features are defined. Emphasis is placed on the stages of change of thinking during the student years.

Keywords: cognitive development, modern conditions of cognitive development, stages of change of thinking: dualism, multiplicity, relativism.

Когнітивний розвиток особистості – це розвиток здатності мислити, міркувати, розуміти, отримувати сенс із досвіду; це процес, за допомогою якого людина набуває, організовує та вчиться користуватися знаннями. Виділяють два аспекти когнітивного розвитку: перший розглядає питання «що розвивається», тобто, зміст знань; другий аспект спрямований на розгляд питання «як знання розвиваються». Обидва питання зазвичай досліджуються в тих умовах, в яких відбувається розвиток особистості. За словами Р. Солсо, мислення є королівським діамантом серед когнітивних процесів. Успіхи у розвитку когнітивної психології останніх років призвели до створення потужного арсеналу методів досліджень та теоретичних моделей, які

сприяють виявленню та поясненню певних фактів стосовно мислення та розміщенню їх в переконливій структурі логічної психологічної теорії [4].

Виришальне значення когнітивного розвитку в юнацькому періоді життя обумовлено підготовкою цієї вікової спільноти до уміння долати труднощі подальшого дорослого життя, висловлювати судження, аргументувати свою позицію, передбачати наслідки своїх дій, планувати майбутнє. До початку інформаційної ери обумовленість когнітивного розвитку людини юнацького віку, зокрема студентства, визначало індустріальне суспільство, якому була потрібна особистість з певним набором навичок для виконання переважно одноманітної роботи за відомим алгоритмом, налаштована будувати своє життя в стабільно передбачуваній перспективі. Особливостями та новаціями сучасності, насамперед, є розвиток цифрових технологій та електронних засобів інформації, які обумовили інформатизацію суспільства. Когнітивна та особистісна диференційованість є внутрішніми фільтрами, які пропускають або блокують всі зовнішні впливи. Нині потужні корпорації займаються обробкою великих масивів інформації, щоб формувати в людей певну думку та впливати на їх поведінку та прийняття рішень. Такі якісно нові умови змінюють мислення людини та призводять до перетворень у підходах та методах розвитку когнітивної складової. Інтелектуальний розвиток сучасної людини, зокрема студента, на протигагу минулому, визначається не лише кількістю знань, відомостей та постійно зростаючим обсягом наукової інформації. Молоді люди мають розуміти нові вимоги сьогодення та, відповідно, набувати актуальних навичок – вміння відфільтровувати потрібну інформацію, мислити нестандартно та гнучко, тлумачити зміст, розуміти особливості функціонування, механізми дії, співвідношення пізнавальних процесів та функцій. Нові умови сприяють подальшому дослідженню когнітивного розвитку людини, зокрема сприйняттю, обробці, переробці, зберіганню в пам'яті, відтворенню, передачі та застосуванню у практичній діяльності безперервно та стрімко зростаючої інформації.

Започатковані Ж.Піаже та Л.С.Виготським роботи щодо розвитку логічного мислення переважно від дитячого до підліткового віку, активно продовжилися систематичними дослідженнями когнітивного розвитку. Базуючись на результатах та висновках засновників когнітивного напрямку розвитку психології, сучасні вчені через дискусії, підтримку або заперечення їхніх ідей проводили широке коло досліджень та отримували нові, часом

суперечні, результати. Найбільш відомі серед зарубіжних Д. Бродбенд, Дж.Брунер, Х. Гарднер, Ф. Джонсон-Лерд, Д. Канеман, Дж. Марч, А. Ньюел, Р. Солсо, Г. Уіткін, ін. Радянські та російські психологи Б. Г. Ананьєв, О.Г. Асмолов, П. Я. Гальперін, О.В. Головіна, Т. А. Гусєва, П.І. Зінченко, Г.В. Ковальова, О.Р. Лурія, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Серьогіна, М.О. Холодна, ін. Сучасні українські дослідники Л. В. Віноградова, С. А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко, О.Л. Луценко, І. Д. Пасічник, О.В. Портяна, Л.І.Романовська, ін.

Ця робота дозволила виділити три основні напрями досліджень:

- 1) визначення когнітивних наукових моделей, а саме моделей обробки інформації;
- 2) визначення досвіду та моделей, зорієнтованих на знання;
- 3) визначення підходів, що підкреслюють межі раціональності.

Досліджуваний нами віковий період з 17 до 25 років, вчені-психологи визначають як пізню юність або ранню дорослість. На цьому етапі людина ще не має достатньо життєвого досвіду для прийняття доленосних для себе рішень з повнотою розуміння їх наслідків. Водночас, це сходинка між підлітковим та дорослим періодами життя, і питання обрання напрямку освіти, майбутньої професії, супутника життя, ціннісної системи, власних захоплень, спираючись на чийсь поради або самотійно, мають бути вирішені. Можна припустити, що в певних випадках багато таких рішень приймаються не стільки усвідомлено, як з метою, яка є самоціллю: наприклад – бути дорослим, відповідати очікуванням інших, тощо. Проте, в ході розвитку відбуваються зміни, які дозволяють приймати більш незалежні та зважені рішення. Доказом цьому є дослідження Вільямса Пері, який вивчав пізнавальні процеси на прикладі студентства Гарвардського університету. Результати його досліджень виявили та підтвердили зв'язок етапів когнітивного розвитку в студентські роки із освітнім досвідом. Вчений довів, що протягом навчання в університеті, пізнання переходить від максималізму та дуалізму до множинності та релятивізму. Тобто, власне процес навчання та університетське середовище сприяють зміні мислення студента у бік розуміння того, що деякі проблеми мають рішення, проте деякі відповіді ще невідомі; виникає розуміння важливості конкретного контексту певної проблеми. В таблиці наведені етапи зміни мислення впродовж студентських років, описані В.Пері.

Етапи зміни мислення студентів (за В.Пері)

Назва етапу	Сутність етапу за В. Пері
Дуалізм	Лише авторитетні кола праві, всі інші – шахраї та дилетанти
Кратність	Існують певні невизначеності, проте авторитетні кола працюють над тим, щоб все виправити, та віднайти істину
Релятивізм	Будь-що відносно, проте не однаково справедливо

На думку В. Пері спочатку однозначна та беззаперечна віра в авторитет поступово змінюється розумінням того, що кожен має право на власну думку, й авторитетним колам можуть бути байдужі питання істини, тому що вони мають зовсім іншу мету – схилити думати будь-кого певним чином. Згодом, на етапі релятивізму з'являється розуміння, що можна ознайомитися з думкою авторитетів, проте кожен має приймати власне рішення, спираючись на власні цінності та досвід, враховуючи свої міркування, зважаючи на конкретні обставини та, беручи на себе відповідальність за остаточний вибір [6]. Це говорить про перетворення мислення впродовж юнацьких років на більш гнучке та збалансоване, а також його перехід до більш практичних міркувань. Таке мислення є більш реалістичним, тому що дуже мало ситуацій, ідей, людей, позицій з абсолютно правильним чи хибним, добрим чи поганим [6].

Здатність мислити більш зрілими способами може варіюватися в залежності від обставин та установок. Набуті нові навички мислення можуть використовуватися при спілкуванні з однолітками, натомість в родинному колі можуть зберігатися стійкі стереотипні моделі спілкування. Це залежить від стилю виховання в родині та того, наскільки вирішується конфлікт поколінь. Демократичний стиль виховання якнайбільш сприяє вихованню самостійності, активності, ініціативи та соціальної відповідальності. В родині із демократичною системою взаємовідносин новий рівень мислення молодшого покоління сприйметься із зацікавленістю, легко та природно вбудується в родинні правила спілкування. У випадку ліберальної, авторитарної або консервативної системи виховання можливі різні варіанти – новий рівень мислення може зіштовхнутися із супротивом старших поколінь та спробою придушити новоутворення, нав'язати свій стиль мислення; інший перебіг – зміни можуть стати імпульсом до переосмислення та перебудови дорослими власної системи мислення [2]. В досліджуваному періоді розвитку

підвищується здатність розуміти складну людську поведінку, та, водночас, в проблемних ситуаціях рішення часто приймаються за відомими звичними алгоритмами без спроби розширити спектр варіантів вирішення проблеми. Тому навичка міркувати про своє власне мислення – це шлях розвитку.

Сьогодні дослідження мислення привертають все більше уваги науковців та розгортаються за різними напрямками. В ході адаптації до українських умов американського тесту Л.Старки, О.Л. Луценко були виявлені прямі зв'язки між критичним мисленням та сенсорною чутливістю як властивістю темпераменту, полenezалежністю, здатністю до переносу знань; та зворотні зв'язки критичного мислення із ригідністю як властивістю темпераменту та примітивністю [1]. Т.М. Серьогіною були виявлені достовірні, але не щільні лінійні кореляції між параметрами когнітивного стилю студентів та їх рисами характеру/темпераментом. За результатами експериментів вченої, полenezалежність когнітивного стилю корелює із впевненістю у собі, соціальною сміливістю, реалістичністю, здатністю спиратися на логіку всупереч почуттям. Аналітичність (понятійна диференційованість) когнітивного стилю студентів пов'язана із ригідністю [3].

Вагома частина новітніх напрямків дослідження когнітивного розвитку зосереджена як на трансформації теоретичної моделі, так і на методології досліджень. Суперечки та дискусії в сучасних наукових колах викликає теорія Х.Гарднера про множинний інтелект, тобто наявність у людини кількох способів обробки інформації, відносно незалежних один від одного. Теорія вченого заперечує стандартні положення розвитку інтелекту, як такого, що корелює зі здібностями, та традиційні вимірювання інтелекту на кшталт тестів, які враховують лише лінгвістичні, логічні та просторові здібності. Натомість Х.Гарднер та його колеги виділяють такі види інтелекту: логіко-математичний, лінгвістичний, просторовий, міжособистісний, тілесний (або кінестетичний), внутрішньо особистісний та натуралістичний, а також додатково екзистенціальний та педагогічний [5]. Стрижнем критики цієї теорії є її виключно емпіричне обґрунтування та відсутність експериментальних доказів.

Отже, дослідження когнітивного розвитку набирають обертів, формуючи окремі напрямки, серед яких дослідження мислення знаходяться у стадії відродження. Новим завданням інтелектуального розвитку в пізньому юнацькому періоді стає спроможність відфільтрувати необхідні знання,

застосовуючи критичний аналіз, уміти обмірковувати інформацію та приймати самостійні рішення. Особливого сенсу набуває розвиток критичного мислення як особистісна спрямованість, посилення уваги до внутрішнього світу особистості.

Список використаної літератури:

1. Луценко Е. Л. Адаптация теста критического мышления Л. Старки. *Вісник Харк. нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2014. №1110. С. 65-70.
2. Обозов Н.Н. Возрастная психология: юность и зрелость. ЛНПП «Облик», 2002. 113 с.
3. Серёгина Т.Н. Черты личности и когнитивный стиль: взаимодействие и роль в успешности обучения: автореф. дис. канд. психол. наук. Краснодар, 2001.
4. Солсо Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2006. 589 с.
5. Gardner H. The Theory of Multiple Intelligences: As Psychology, As Education, As Social Science. Madrid, Spain and the Prince of Asturias Prize for Social Science. October 22, 2011.
6. Perry W.G., Jr. Forms of ethical and intellectual development in the college years: A scheme. New York, NY: Holt, Rinehart, and Winston, 1970.

УДК 159.923.2-053.6

Н. В. Зінченко
*аспірантка кафедри теоретичної
та консультативної психології
НПУ імені М.П.Драгоманова*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ «Я» СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

***Анотація.** Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння соціально-психологічних чинників, що впливають на розвиток образу «Я» підлітків для подальшої роботи психологів. Визначено, що образ «Я» є потенційним джерелом особистісного розвитку підлітка. Тому важливо вдосконалювати*

засоби впливу, розробляти методичні посібники, впроваджувати нові програми розвитку образу «Я» для підлітків.

Ключові слова: образ «Я», соціальні чинники, психологічні чинники, соціально-психологічні чинники.

Abstract. *Theoretical approaches to the understanding of the socio-psychological factors influencing the development of the adolescents' image of "self" for further work of psychologists are analyzed. It is determined that the image of "self" is a potential source of personal development for adolescents. Therefore, it is important to improve the means of influence, to develop methodological manuals, to implement new programs for the development of the image of "self" for adolescents.*

Key words: *image of "self", social factors, psychological factors, socio-psychological factors.*

На сучасному етапі розуміння психологами впливу соціально-психологічних чинників на розвиток образу «Я» сучасних підлітків, значною мірою визначає шляхи становлення їх особистості. Це також відіграє значущу роль у становленні самосвідомості, забезпечуючи здатність підліткам брати відповідальність за своє життя, будувати міжособистісні взаємини, відповідально ставитись до суспільних обов'язків, розвивати адаптаційні механізми реагування на зовнішні впливи, зберігаючи психічне здоров'я, а відтак стати гідними громадянами своєї країни і в майбутньому бути на захисті державності та демократії при розбудові українського суспільства.

У підлітковому віці особистість знаходиться під впливом щонайменше двох суперечливих тенденцій: становлення міжособистісних контактів з іншими людьми та розвитку особистісних властивостей. З одного боку, цей вік — є часом індивідуалізації, відкриття й утвердження власного унікального та неповторного «Я», а з іншого — час соціалізації, точніше набуття соціальних цінностей та входження у світ людської культури.

Вчені, які працюють в межах вікової психології розглядають саме підлітковий вік, як сензитивний період становлення моральних норм та цінностей особистості періоду дорослішання. В цей період, молода людина набуває системи навичок та здібностей, що необхідні для самостійного життя. Основним психологічним новоутворенням підліткового віку є розвиток самосвідомості та його епіцентру - образу «Я», що відіграє важливу роль у саморегуляції поведінки, діяльності та процесі опанування соціальних цінностей оточуючого середовища.

Аналізуючи роботи науковців, що вивчали розвиток особистості підлітка, простежується, що одні надають пріоритету впливу соціальним (об'єктивним, зовнішнім) чинникам, тоді як інші - виокремлюють психологічні (суб'єктивні, внутрішні) чинники. Крім того в ряді наукових положень вчених перевага надається єдності об'єктивного та суб'єктивного.

Соціальні чинники, що впливають на розвиток самосвідомості, досліджували та визначили Т. Парсонс, К.Левін, Ш.Ейзенштадт. Вони узагальнили та виокремили такі чинники, як:

- соціальне становище сім'ї;
- взаємодія з вчителями та оцінка успішності з боку вчителів;
- взаємини та взаєморозуміння з батьками, однолітками;

Психологічні чинники в розвитку образу «Я» в класичній психології вивчали в межах різних наукових підходів: глибинної психології (З.Фройд, К.Г.Юнг, А.Адлер) гуманістичної психології (А.Маслоу, Г.Оллпорт, К.Роджерс), гештальт-терапії (В.Келлер, К.Коффка, Ф.Перлз та ін.). Психологи акцентують увагу на таких чинниках: самостійність, інтелектуальність, самооцінка, мотивація досягнень та рівень домагань, рефлексія, самоствердження, конгруентність, саморегульованість.

Співвідношення «зовнішнього» і «внутрішнього», первинно узагальнила у своїх працях Л.І.Божович, зробивши висновок, що поки соціальні вимоги не увійдуть у внутрішній зміст самосвідомості особистості підлітка, поки вони не стануть особистісними потребами (мотивами), вони не виступатимуть факторами особистісного розвитку. Власними ж потребами підлітка вони стають у тому випадку, коли їх виконання забезпечує йому самоствердження та збереження не лише зовнішнього положення, але й внутрішньої позиції.

На сучасному етапі психологи також акцентують увагу на виокремленні соціально-психологічних чинників, які активізують розвитку образу «Я». Аналізуючи наукові праці Г.Крайг, Ф.Райс та вітчизняних науковців (І.Д. Бех, І.С. Булах, І.М. Бушай, С.Д.Максименко), можна на основі ранжування виокремити серед них наступні саме соціально-психологічні чинники:

- усвідомленість себе та зовнішнього світу;
- послідовність виконання власних дій та спільної діяльності;
- стійкість та наполегливість в досягненні особистих цілей та загальнолюдських цінностей;

- інтегрованість різних аспектів, різного «Я» та синергія з іншими.

Отже, теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на розвиток образу «Я» підлітків, ставить завдання для подальшого дослідження та застосування ефективних засобів впливу на їх самосвідомість. Адже цей віковий період, що характеризується значними якісними та кількісними змінами в своїй нерівномірності, суперечливості і водночас пластичності та інтегрованості, утворює цілісну систему особистісного та соціального зростання. Змінивши самоприйняття підлітком себе, згармонізувавши його образ «Я», можна вплинути на його готовність діяти збалансовано, контрольовано й відповідально.

Все, вище зазначене, дозволяє розглядати образ «Я» як потенційне джерело особистісного розвитку підлітка. Саме тому вважаємо за необхідне вдосконалювати засоби впливу, розробляти методичні посібники, впроваджувати нові програми розвитку образу «Я» для підлітків засобами «Сендплей».

Список використаної літератури:

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва : Просвещение, 1968. 464 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. [в 2-х кн. / Кн. 1.]. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
3. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Булах Ірина Сергіївна ; Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2004. 581 с.
4. Булах І.С. Соціальні ситуації особистісного зростання сучасного підлітка. *Психологія на перетині тисячоліть: Зб. наук. праць учасників П'ятих Костюківських читань*. Київ : Гнозис, 1998. Т.1. С. 182-187.
5. Бушай І. М. Теоретичні підходи до проблеми формування “Я-образу” в підлітковому віці. *Психологія. Збірник наукових праць*. Випуск 1. (НПУ ім.М.П.Драгоманова). Київ, 1998. С.147-151.
6. Бушай І.М. Особливості розвитку “Я-образу” підлітків-акцентуантів. *Вісник Харківського університету*. №52. Харків, 1999. С.10-12.
7. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2007. 400 с.
8. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Издательство “Питер”, 2000. 992 с.

9. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Издательство “Питер”, 2000. 656 с.

УДК 159.9:613.88:176

Ю.М. Каптур,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ДІАГНОСТИКА ТА АКТУАЛІЗАЦІЯ КЛІЄНТСЬКОГО ЗАПИТУ ЩОДО СЕКСУАЛЬНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

***Анотація.** Констатовано, що сексуальність є прихованим багатокомпонентним пластом людських взаємин, які у консультативній практиці актуалізуються через призму іншого роду поверхових запитів. Проаналізовано специфічні особливості у мови проведення інтимно-особистісного консультування з запитами щодо сексуальної сфери особистості. Визначено основні орієнтири для психолога, в практиці якого виникають проблеми у взаємодії з сексуальним партнером.*

***Ключові слова:** сексуальність, інтимно-особистісне консультування, сексальні стандарти, консультування.*

***Abstract.** It is stated that sexuality is a hidden multi-component layer of human relationships, which in consultative practice are actualized through the prism of other superficial requests. The specific features of the language of intimate and personal counseling with inquiries about the sexual sphere of personality are analyzed. The main guidelines for a psychologist in whose practice there are problems in interaction with a sexual partner are identified.*

***Keywords:** sexuality, intimate and personal counseling, sexual standards, counseling.*

Консультативна практика та розвиток сучасної психології підтвердив необхідність дослідження сексуальної поведінки людини та визначення основних орієнтирів надання психологічної допомоги з цих питань. Ця тема викликає постійно живий інтерес та шквал дискусій. Проте на в роботі з психологом ситуація складається не так однозначно. Адже переважно

клієнти не звертаються до психолога з запитом обговорити конкретно сексуальні проблеми. Ця тема зазвичай залишається прихованою. Клієнт до останнього намагається оминати її обговорення і висвітлювати особливості своєї інтимності. Викликано це перш за все завуальованістю і стереотипністю уявлень про сексуальні сподобання людини [1].

Однак, на думку Г.Келлі, до останнього часу ми не мали достатньої кількості емпіричних відомостей про паттерни сексуальної поведінки. Відсутність інформації призвело до того, що багато людей не тільки не можуть розібратися, чи є вони нормальними в сексуальному плані, але і відчувають труднощі, коли намагаються зрозуміти, як розвивається їх сексуальне життя або які аспекти сексуального життя їх не задовольняють [2].

У сучасному суспільстві панує переконання, що «нормальна» в сексуальному плані людина відчуває потяг до представників протилежної статі і прагне до гетеросексуального статевого акту. А всі інші прояви сексуальної активності в тій чи іншій мірі є ненормальними і вважалися такими в усі часи. Тим часом історія, антропологія і психологія мають відомості, що свідчать про те, що сексуальні пристрасті і поведінка людей завжди були і залишаються надзвичайно різноманітними і мінливими.

Неважко помітити, що такі терміни, як «відхилення, різновид і парафілія», припускають певну ступінь відмінності від загальноприйнятого сексуального стандарту. Існує ряд сексуальних стандартів, які відповідають цінностям сучасної західної культури. Неофіційно - а часом і цілком офіційно - нам рекомендують певний сексуальну поведінку і переваги.

Гетеросексуальний стандарт. Вважається, що ми повинні відчувати сексуальний потяг до представників протилежної статі і бажання вступити з ними в сексуальний контакт.

Коїтальний стандарт. Передбачається, що власне статевим актом є злягання чоловіка і жінки, або коїтус. Багато інших видів гетеросексуальної активності при цьому стали іменуватися прелюдією, оскільки вважається, що сексуальні відносини не можуть обмежуватися діями, які самі по собі не є остаточною метою, а скоріше готують пару до коїтусу, який розглядається як така мета.

Оргазмічний стандарт. Оргазм вважається обов'язковим кульмінаційним моментом сексуальних відносин. Таке уявлення широко

поширене серед чоловіків в західних країнах, хоча в останні роки воно починає домінувати і серед жінок.

Парний стандарт. Вважається, що секс є акт, в якому беруть участь дві людини. Хоча ставлення до мастурбації стало більш лояльним, мастурбацію прийнято розглядати як ерзац парної сексуальної активності, зокрема статевого акту. Згідно з цим стандартном, займатися сексом краще удвох. Будь-які види сексуальної активності з великою кількістю учасників вважаються ексцентричними.

Романтичний стандарт. Передбачається, що сексуальність нерозривно пов'язана з любов'ю. Дійсно, внаслідок інтимної близькості почуття до партнера можуть стати більш глибокими. Однак не можна забувати, що любов і секс можна тлумачити і оцінювати по-різному. У вікторіанську епоху вважалося, що в пристойних відносинах між закоханими немає місця для плотських бажань. В даний час існує стандартний вигляд, що романтична закоханість без фізичної близькості не досягає завершеності, а секс без любові є досить поверхневе в емоційному відношенні заняття.

Стандарт безпечного сексу. Людина, яка вирішила зайнятися з ким-небудь сексом, повинна вжити певних заходів обережності, щоб запобігти таким наслідкам, як небажана вагітність або зараження хворобами, що передаються статевим шляхом.

Ці стандартні уявлення цілком підтримуються цінностями, домінуючими в нашій культурі і соціальній системі.

Моральна складова, як виявилось, є невід'ємною і міцно сплетеною константою життєвих ситуацій, які обговорюються консультантом з клієнтом, в контексті сексуальності. Переважна більшість запитів стосується морального вибору та труднощів у комунікаціях між подружжям чи партнерами. І лише при більш детальному вивченні конкретної життєвої ситуації виявляється, що подвійними посланнями клієнт прикриває невирішеність питань інтимного характеру, які протягом тривалого часу підміняються негативним емоційним фоном та образами.

Значна частина людей через неуміння аналізувати власні бажання та можливості не наважуються визначити власну систему цінностей та взагалі відмовляються від вибору. Таким чином чекають пристрасті чи партнера, який допоможе здійснити «прорив», а таким чином візьме на себе відповідальність за прийняте рішення. (Можливо це і є однією з причин інфантилізації сучасних чоловіків у сукупності з фемінізацією).

Людям доводиться домагатися рівноваги і гармонії між їхніми власними сексуальними цінностями і поведінкою і сексуальними установками, існуючими в їх соціальному середовищі. В даний час ми маємо у своєму розпорядженні достатню кількість наукових даних, які б свідчили про те, що моральні та етичні переваги людини можна прогнозувати ще в дитинстві.

Крукс Р. вважає, що дитина не має вродженого уявлення про правильне і неправильне. В ході фізіологічного та інтелектуального розвитку зростає рівень усвідомлення моральних цінностей. З віком розуміння поглиблюється і стає складовою частиною стосунків з оточуючими [3].

Досягнення балансу між власними моральними принципами та принципами соціального середовища, і задоволенням індивідуальних сексуальних потреб на практиці являє собою нескінченний процес, що триває все життя. На кожному етапі життєвого шляху людині доводиться робити вибір, пов'язаний з сексуальністю, і вирішувати нові сексуальні проблеми.

На сьогодні в ситуації «Ілюзії вибору» психологи стикаються з новою проблемою. Багато людей відмовляються здійснювати вибір, орієнтуватися на власні смаки. Вони чекають порива пристрасті чи партнера, який міг би повести за собою. Таким чином вони уникають відповідальності за наслідки.

Таким чином, ми окреслили ряд орієнтирів, які психолог врахувавши при організації консультативної допомоги, може використати і стати більш ефективним у професійній діяльності

Список використаної літератури:

1. Горностаєв П. П. Консультативная психология Теория и практика проблемного подхода. Киев : Ника-Центр, 2018. 400 с.
2. Келли Г. Основы современной сексологии. СПб.: Питер, 2000. 896 с.
3. Крукс Роберт, Баур Карла. Сексуальность / пер. Исакова О. и др.. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. 475 с.

УДК 159.955

*Т. М. Лисянська,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

СУТНІСТЬ І КРИТЕРІЇ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЯК АПАРАТНОГО ЗАСОБУ КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ

***Анотація.** У статті актуалізується проблема критичного мислення, що дає можливість суб'єкту досягати мети у розумовій діяльності, уникати у ній простого сканування інформації та асоціативного мислення. Основний акцент зроблений на функціях критичного мислення, на особливостях покрокового процесу критичного мислення та критеріях його оцінювання.*

***Ключові слова:** розумова діяльність, систематизація знань, критичне мислення, функції критичного мислення, критерії оцінювання критичного мислення.*

***Abstract.** The article actualizes the problem of critical thinking, which allows the subject to achieve the goal in mental activity, to avoid simple scanning of information and associative thinking. The main emphasis is placed on the functions of critical thinking, on the features of the step-by-step process of critical thinking and the criteria for its evaluation.*

***Keywords:** mental activity, systematization of knowledge, critical thinking, functions of critical thinking, criteria for assessing critical thinking.*

Епоха інтенсивного проектування та запровадження складних організаційних систем потребує для розв'язування все складніших завдань використання результатів і методів різних дисциплін класичної науки для утворення умовиводів, що інтегрують результати досліджень у різних галузях наукових знань та обумовлюють продуктивне пізнання. Цією думкою підкреслюється необхідність систематизації знань, здійснення якої має відбуватися на різних рівнях інтелектуальної активності особистості, зокрема в учіннєвому процесі для суб'єктів навчання, у взаємодії суб'єктів з програмно управлінськими автоматами, що несуть величезну кількість інформації, і навіть у виконанні різних завдань теоретичної і практичної значущості повсякденного життя та спілкування людей між собою.

Якість інтеграції знань на основі мисленнєвої операції систематизації залежить від того, які програми мислення були задіяні. Ймовірно, що це має

бути програма критичного мислення, корелятом якого є доказове мислення. Перед педагогами різного рівня інституцій стоїть завдання навчити своїх учнів правильно мислити, приходити до правильних висновків, що будуть основою переконань, та приймати правильні рішення, що дозволять перетворити переконання у дії. Засвоєння знань, в основі якого знаходиться мисленнєва операція систематизації, підлягає принципу прогресивної диференціації, що обумовлює необхідність систематизувати знання за різними критеріями. Зберігаються знання у пам'яті у формі понять, суджень, а, отже, акумульовані у них знання, складають основу мислення. Знання систематизовані за певним критерієм утворюють сітковидну модель, що має ієрархічну будову, наприклад, категорії високого порядку зберігаються вище, а слова, що означають специфічні поняття – зберігаються нижче. Властивості об'єкта, зазначеного в категорії, будуть мати тісний зв'язок з категорією і з специфічними поняттями. Завдання критичного мислення полягає у розумінні і переробці знань, що сприятимуть відкриттю нових, у відборі знань, що потребує оцінювання авторитетності і точності потрібної інформації, спрямовує розумову активність на шляху досягнення мети.

У процесі систематизації знань між активованими критичним і доказовим мисленням нема чіткої межі, але порядок кроків у цій розумовій діяльності можна виділити. Спочатку необхідно суб'єкту в своїй пам'яті зробити відбір фактів, уявлень і понять, що стосуються пізнання невідомого, або міркування над проблемою. У пошуку інформації з метою її відбору велику роль відіграють процеси впізнавання і згадування інформації, що є у досвіді особистості і складає зміст довготривалої пам'яті. При цьому впізнавання слід здійснювати способом розпізнавання інформації, що має близьке, більше або менше віддалене відношення до завдання, яке стоїть перед суб'єктом пошукової діяльності. Другою формою пошуку інформації є згадування, що виконує функцію заповнення пропусків в інформації на шляху до виділення суттєвої серед "бази даних". Вчені відмічають важливим фактором пошуку інформації в пам'яті наявність ознак (орієнтирів, підказок) пошуку, або асоціативних зв'язків з предметом пошуку. Серед них розрізняють контекстні ознаки пошуку, що стосуються контенту та умов, в яких він мав місце та внутрішній стан суб'єкта як ознака пошуку. У цьому варіанті ознак буде підказкою стан суб'єкта у процесі згадування, що має спільні ознаки з його станом в умовах первинного кодування інформації. Відбір знань, що підсилять наступні кроки на шляху досягнення мети,

важливо не просто здійснювати за асоціаціями, а встановити конкретне відношення до предмета задачі. Продовжується цей процес відтворенням відібраних знань за зразком або алгоритмом, що узгоджуються з особливостями сітководного ієрархічно побудованого утворення відібраних знань [1]. Щоб відібрані знання були основою пошуку правильного висновку, необхідно обґрунтувати їх зв'язок з проблемою, довести правильність обраної суб'єктом думки. У цьому процесі також можуть виникати помилки. Механізм, який вчені називають схильністю шукати підтвердження, може набувати різних форм. Він діє тоді, коли в особистості з'являється можливість отримати нову інформацію, вона схильна знаходити ту інформацію, що буде відповідати її переконанням, а не змінювати їх. В іншому випадку особистість шукає ту інформацію, що відповідає її поглядам і не хоче змінювати їх, або використовує стратегію у пошуковій діяльності, яку вважає успішною і переконана, що вона приведе до безпомилкового виконання завдання. Вчені зазначають, що схильність до підтвердження виникає у людей під впливом бажання все упорядкувати. Все, що ми бачимо і чуємо, намагаємося зрозуміти і нав'язати всьому цьому певну організацію. Модель цієї організації може бути помилковою. Суб'єкт, як носій критичного мислення, може запобігти виникненню помилкових висновків, піддаючи сумніву, реорганізації змодельованих думок, встановлює оборотність, розглядаючи їх у зв'язку.

Якщо обґрунтування відбулось успішно, була отримана нова інформація, тоді необхідно під впливом нової інформації перетворити умови задачі або завдання у нову проблему, тобто переглянути, що є відомим у цій проблемі, до якого висновку слід прийти і яке рішення стосовно подальших дій слід прийняти. Нова інформація, що перетворила проблему, інформація про спосіб здобуття цієї інформації, нові умовиводи – все це новий досвід особистості, який має бути включеним у раніше утворений і викликати у ньому теж переструктурування. Цей процес можна уявити розвитком або удосконаленням особистісного досвіду і відбувається він у супроводі рефлексії. Рефлексія здійснюється у самій інтелектуальній діяльності і є механізмом її самоорганізації. Розглядаючи процеси рефлексії як процеси самоорганізації в інтелектуальних системах, вчені уявляють її як особливий шар процесів мислення, що надбудовується над шаром мислительних процесів, пов'язаних з розв'язанням задач, і вважають, що їх умовно можна розрізнити як рефлексивний і робочий шари процесів в інтелектуальних

системах. Обидва ці шари працюють з двома видами суджень, зокрема інтуїтивними і дискурсивними. Зміщення меж між дискурсією та інтуїцією залежить від ступеня розвитку логічних понять і методів та від практичних міркувань. У зв'язку з цим можна сказати, що у рефлексії можуть відбуватися процеси зміщення між дискурсивними та інтуїтивними судженнями або процеси заміщення інтуїтивних суджень дискурсивними [2].

Проблема критеріїв мислення є однією з важливих у сучасних психологічних дослідженнях. Зазвичай, вчені виділяють дві групи критеріїв: процесуальні та результативні. Інтегруючи особливості кожного кроку процесу критичного мислення, спробуємо визначити пріоритетні критерії оцінювання здійснення критичного мислення, що об'єднують процесуальні та результативні прояви. Досліджувані виявляють допитливість, прагнення досліджувати невідоме; для пізнання невідомого виявляють вміння актуалізувати у своєму особистісному досвіді факти, уявлення, поняття, вдаючись до процесів впізнання, розпізнання, згадування; здійснення відбору потрібної інформації серед згаданої, вміння долати помилкові мисленнєві установки методами виконання оборотної дії, руху від кінцевого результату до початкового положення, розв'язання за аналогією, комбінування моделей поширення активації, переструктурування їх у свідомості досліджуваних, застереження себе від здійснення відбору за ознаками зовнішньої схожості, а не за логічними силами, здатність міркувати дедуктивно та індуктивно як би у зворотному напрямку, що теж застерігає від помилок і дає можливість безпомилково обґрунтувати свою думку; під впливом нової інформації, отриманої дискурсією та інтуїцією, реорганізувати задачу, надати їй нового контексту, що обґрунтує правильність рішення; рефлексивний супровід всього процесу критичного мислення.

Список використаної літератури:

1. Глейтман Генри, Фридлунд Алан, Райсберг Даниель. Основы психологии. Санкт-Петербург, Изд-во "Речь", 2001. 1246 с.
2. Ладенко И.С. Интеллектуальные системы и логика. Новосибирск : Изд-во "Наука", Сибирское отделение, 1973. 172 с.

УДК 159.922:502.1(045)

Т. М. Лисянська,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
Н. М. Белоусова,
аспірант кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРИРОДООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Метою статті є виявлення методологічного знання про екологічну свідомість, тобто як отримується і фіксується знання про неї. Підкреслюються підходи у розкритті наукового поняття екологічна свідомість, особливості психологічного знання про це явище, що вказують на залежність цього знання від того, як його отримують, невіддільність від методологічного виробництва його, від парадигмальності у розумінні структури самого об'єкта вивчення. У процесі досягнення мети узагальнюється процесуальний підхід у структуруванні екологічної свідомості як об'єкта вивчення та добір методів і методик вивчення її структурних компонентів.

Ключові слова: екологічна свідомість, науковий метод, закономірності розвитку екологічної свідомості.

Abstract. The purpose of the article is to identify methodological knowledge about ecological consciousness, or how knowledge about it is obtained and recorded. The approaches in revealing the scientific concept of ecological knowledge, features of psychological knowledge about it, indicating its dependence on how it is obtained, inseparability from its methodological production, from paradigm in understanding the structure of the object of study are emphasized. In the process of achieving the goal, the procedural approach in the structuring of ecological consciousness as an object of study and the selection of methods and techniques for studying its structural components are generalized.

Keywords: ecological consciousness, scientific method, regularities of development of ecological consciousness.

Одним з пріоритетних напрямків у розвитку екологічної свідомості особистості на даний час є розробка та впровадження процесу навчання в

сфері охорони навколишнього середовища, сталого природокористування і споживання. Сучасні наукові методи діагностики особливостей екологічної свідомості спрямовані на вивчення реакції людини на дію факторів середовища, виділення факторів середовища, які викликають стрес, значущість впливу навколишнього середовища на психіку індивіда та інші.

Метою цієї роботи є отримання методологічного знання, тобто знання про саму екологічну свідомість, як отримується і фіксується знання про неї, оскільки психологічне знання дуже залежить від ситуації його отримання, має бути невіддільним від методологічного його виробництва. Результатом цих пошуків має бути сукупність правил, прийомів та операцій практичного і теоретичного освоєння екологічної свідомості, адже застосовані методи є мірилом наукового рівня дослідження. До того вони є інструментами зростання наукового знання, процесу усунення помилок, заміни науково-практичних підходів у формуванні екологічної свідомості особистості більш досконалішими.

На даний час існує багато визначень та поглядів на поняття екологічної свідомості в науковому середовищі. Так, О.М.Паламарчук розглядає екологічну свідомість як складову сучасного людського світогляду й масової свідомості, яка мотивує та спонукає до екологічно безпечної діяльності в природі [1, с.163]. В свою чергу Є.В. Громов розглядає екологічну свідомість як елемент суспільної свідомості, який відображає взаємини суспільства і природи, володіє складноструктурністю і багатофункціональністю і знаходиться в процесі переходу від утилітарно-споживчого до ноосферного [2, с.7]. «Екологічна свідомість – це найвищий рівень психічного відображення природного та штучного середовища, власного внутрішнього світу, рефлексія відносно місця і ролі людини в біологічному, фізичному і хімічному світі, а також саморегуляція цього відображення» – В.О. Скребець [3, с.31].

У напрямі зростання наукового знання про вплив на екологічну свідомість майбутніх фахівців слід виходити з особливостей виникнення і розвитку цього явища. Екологічна свідомість з урахуванням її потенціалу не розгортається, а конструюється за законом прогресивної диференціації у процесі взаємодії особистості з довколишнім, а особливо у процесі цілеспрямованого науково-технологічного забезпечення процесу професійної підготовки фахівців у галузі природоохоронної діяльності. У цьому процесі свідомість майбутніх фахівців буде зазнавати змін, що слід

вважати маркером результатів розвитку цієї системи. Це і кількісно-якісні зміни, це явища реконструкції, поява нестійких і відносно стабільних знань(переконань), поступовий перехід зовнішньо керованого процесу у внутрішньо керований, що надає йому особливостей суб'єктивно урегульованості, виявлення гносеологічної рефлексивності, що пов'язано з підвищенням рівня внутрішньої організації знань, структурованості їх. Поступово майбутні фахівці змінюють свої наративи відносно ставлення до природи, уявлень про її стан та вплив його на майбутнє людства. Заглиблюючись у професійну підготовку, все більше відчують свій потенціал впливу на цей процес, вчать активніше ним користуватися.

Розглядаючи структуру екологічної свідомості, вважають, що екологічна увага, яка тісно пов'язана з екологічною перцепцією (відчуття, сприймання) та екологічним мисленням (уява, мовлення), екологічна пам'ять, що супроводжується екологічним афектом (емоції, почуття) та екологічною волею (мотивація, дія), екологічна спрямованість, що формується вихованням – є компонентами екологічної свідомості, а як основний серед них виділяють екологічне мислення.

Треба зазначити що у вивченні структури екологічної свідомості особистості науковці виокремлюють декілька компонентів, а саме: перцептивно-афективний (формується в процесі побудови перцептивного образу), когнітивний (формується на основі переробки інформації, яку отримує реципієнт), практичний (формується під час безпосередньої практичної взаємодії суб'єктів між собою та об'єктами оточуючої дійсності) та вчинковий компоненти (формується у процесі суб'єктивного ставлення до природи). Для вивчення цих структурних компонентів використовують методики, які дають можливість діагностування широкого спектру наступних показників, характерних для екологічних ціннісних орієнтацій: значущість, реалізація у житті, рівень конфліктності, атрибуція причин здійснення даних цінностей.

Основними сучасними напрямками досліджень поняття екологічної свідомості є такі, як вивчення процесу пізнання середовища, дослідження поведінки у середовищі, аналіз сприйняття якості середовища та інші. Так, наприклад, для дослідження екоцентричної спрямованості особистості використовують адаптовану методику діагностики спрямованості особистості Б. Басса (орієнтаційна анкета); для дослідження інтегральної емпатії використовують методику діагностики емпатії особистості зрілого

віку Л.П. Журавльової; для дослідження особливостей самоставлення дорослої людини використовують методику С.Р. Пантілеєва (МДС); для дослідження особливостей самоактуалізації особистості як прояву її вчинкової активності використовують методику «САМОАЛ» А.В.Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної; для дослідження ціннісних орієнтацій дорослої людини використовують методики, що спрямовані на вивчення аксіологічної сфери особистості: «Анкета про сенс життя» Г.А. Вайзера, «Морфологічний тест життєвих цінностей» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної, «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтєєва, «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, методика у модифікації О.Б. Фанталової.

Отже, на підставі проведеного огляду-аналізу, можна зробити висновок, що для виявлення психологічних чинників розвитку екологічної свідомості у майбутніх фахівців природоохоронної діяльності треба вимірювати особливості когнітивної складової, що дасть відповідь на питання про рівень об'єктивності відображення довколишньої природи, усвідомлення труднощів її існування, що є наслідком дії антропогенних та соціокультурних факторів, оцінно-ціннісного ставлення до природи та відповідно до нього рівень активності майбутніх фахівців у відродженні природного середовища.

Дослідження екологічної свідомості, як показують наведені методи, це комплекс методів дослідження зв'язку, який існує між дослідженнями поняття екологічної свідомості та явища сприйняття екосистеми.

Список використаної літератури:

1. Паламарчук О.М. Екологічна свідомість: процес виникнення та динаміка розвитку. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2003_01/sb01_49.pdf
2. Громов Є.В. Сущность и основные тенденции развития экологического сознания в современном обществе : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11. Елабуга, 2004 153 с.
3. Скребец В. А. Экологическая психология : учеб. пособие. Киев : МАУП, 1998. 142 с.

УДК 159.9.316

Т. М. Лисянська,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
Г. В. Халєєва,
аспірантка кафедри психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ОСОБИСТІСНО-ПРОЦЕСУАЛЬНИЙ ПІДХІД У ДОСЛІДЖЕННІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ВІКУ РАННЬОЇ ЮНОСТІ

Анотація. В даній статті розглянуто суб'єктивне благополуччя особистості в період підліткового віку та віку ранньої юності через призму особистісно-процесуального підходу. Визначені особливості та елементи, які характеризують формування суб'єктивного благополуччя в даній віковий період.

Ключові слова: підлітки, учні ранньої юності, суб'єктивне благополуччя, особистість, розвиток.

Abstract. This article examines subjective well-being of the personality in adolescence and early adolescence through the prism of a personal-procedural approach. The features and elements that characterize the formation of subjective well-being at this age period are determined.

Keywords: teens, adolescents, subjective well-being, personality.

Розкриваючи питання особистісно-процесуального підходу в дослідженні суб'єктивного благополуччя підлітків та учнів ранньої юності, нам необхідно зазначити декілька базових елементів, які є важливими при вивченні даної проблематики. Перш за все, відомим є те, що підлітковий та ранній юнацький вік – це період вибору ціннісних орієнтирів та принципів життя [1]. Варто, також, зауважити, що нами юнацький вік розглядається у розрізі старшого шкільного віку, адже сучасні тенденції вказують на те, що вікові кризи та перехідні періоди зміщуються з досліджених раніше вікових етапів та починаються на декілька років раніше. Цей період (підлітковий, ранній юнацький) характеризується вибором подальшої освітньої та професійної спеціалізації, життєвого шляху та особистісного росту. Така необхідність самовизначення та соціальний вплив для старшокласників є

фактором, що впливає на їх переживання суб'єктивного благополуччя [3]. Особистісно-процесуальний підхід розкриває нам уявлення про сутність суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків, а також демонструє нам механізми формування їхнього суб'єктивного благополуччя. Даний підхід орієнтований на особистість, як активного суб'єкта, в житті та функціонуванні якого виокремлюються критерії суб'єктивного благополуччя, що формуються під соціально - психологічним впливом. Такий вплив має на меті сформуванню, власне у особистості, розуміння індивідуально-психологічних особливостей, які обумовлюють внутрішні та зовнішні передумови виникнення її суб'єктивного благополуччя [4]. Це пояснюється тим, що досягнення задоволеності життям завжди вимагає від особистості оцінювати власні можливості і середовищні разом з соціальними очікуваннями. Спираючись на дослідження С. Рубінштейна, ми знаємо, що цілісність особистості складається з сукупності сфер, які виступають її характеристиками, тому особистісний підхід передбачає обумовленість всіх психічних процесів та діяльності особистості, її індивідуально-психологічними особливостями [4]. Розуміння внутрішніх і зовнішніх зв'язків, особливостей підліткового та раннього юнацького віку, які обумовлюють виникнення суб'єктивного благополуччя в цей віковий період, дозволяє створити ефективні стратегії підвищення благополуччя особистості, яка проходить крізь характерні для свого вікового періоду шляхи розвитку. Дані зв'язки ми можемо розкрити через декілька категорій. Важливими є відчуття та розуміння власної цінності та самооцінки, приналежності до більшості, реалізація власного потенціалу, що включає в себе відповідне функціонування на психічному та фізіологічному рівнях [7]. Також, важливим є означення внутрішньої категорії та орієнтиру підлітка та юнака, а саме смислових значень. Напруга, що може виникнути в межах континуума соціального – індивідуального істотно впливає на життя та суб'єктивне благополуччя особи, адже вимагає від людини орієнтації на баланс між ефективним функціонуванням у соціумі та проявах себе як особистості з власними потребами, бажаннями, думками. Підлітки та учні раннього юнацького віку не мають достатньо власного досвіду, щоб свідомо ставитися до свого майбутнього, а тому у більшості орієнтуються на інших. Складним явищем в період підліткового та юнацького віку є побудова стосунків з собою та іншими, окреслення та розуміння поняття Я та Ми, порівняння власного досвіду з досвідом інших, визначення власних соціальних проявів

та ролей, в межах своєї ідентичності. Побудова взаємин також вирізняється складністю та розвитком психо-емоційної сфери, її дозріванням, що забезпечує ефективну комунікацію з іншими. Показано, що різні варіанти трактування взаємовідносин соціального – індивідуального у психології розвитку підліткового та раннього юнацького віку опосередковуються: 1) розумінням сутності соціального – індивідуального як феноменів; 2) розумінням характеру взаємовідносин між ними, який може бути гармонійним або конфліктним; 3) інтерпретацією значущості соціального – індивідуального у життєдіяльності людини; 4) варіантами їх віднесеності до етапів онтогенезу [6]. Такий широкий розгляд сфери взаємовідносин є істотним з точки зору розвитку поняття суб'єктивного благополуччя учнів підліткового віку та віку ранньої юності, адже забезпечує їм сферу та місце для реалізації власних потреб та особистісних мотивів, що впливає на рівень суб'єктивного благополуччя. В сучасних культурно-історичних реаліях, нам необхідно брати до уваги соціально-психологічні ознаки та елементи підліткового віку та віку ранньої юності, в увагою на те, що його проходження є періодом вибору професії та проявляється як затребуваність в професійній сфері і пов'язане з переживанням суб'єктивного благополуччя особистістю в подальшому житті. Вміння виразити свої емоції, означити свої особистісні кордони, навички успішної взаємодії та комунікації з іншими, зайняти відповідне місце в груповій та соціальній динаміці, обрати професійний напрямок розвитку та почати процес реалізації себе, як особистості - це та багато іншого є лише маленькою частиною, яка описує процес дорослішання, який ми розглядаємо в межах періоду підліткового та раннього юнацького віку. Також, доцільним є зазначення труднощів, з якими стикаються юнаки та підлітки в цей період – гормональні та фізіологічні зміни, маргінальність, кризовість стосунків, страх нового та соціальний тиск, зміни в соціальному устрої, конфлікти та переживання відчуження - всі ці фактори впливають на внутрішнє відчуття та переживання особистістю суб'єктивного благополуччя. Дослідження підліткового віку та віку ранньої юності демонструє нам суспільно-наукове та практичне значення цього вікового періоду, адже воно виявляє соціокультурно зумовлений спосіб проєкції сутнісних закономірностей розвитку суспільного світу та дорослішання як стадію людського життя в сучасних реаліях українського суспільства [6]. Відповідно до вище зазначеного, суть особистісного підходу полягає в тому, що, розвиваючи проблему суб'єктивного благополуччя,

важливим є виявлення особливостей змістів життєвих домагань особистості, її ціннісних орієнтацій, бажань, що сприяють розвитку та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Саме процесуальний підхід бере до уваги мінливість особистості в цей період життя, враховуючи феноменологію змін – їх розвиток, виникнення, становлення [2]. Для вивчення рівневого змінювання усвідомлення/не усвідомлення, задоволення/незадоволення життєвим світом в учнів підліткового віку та ранньої юності у явищі суб'єктивного благополуччя доцільно виділити когнітивну компоненту, центром якої може бути рефлексивне мислення, емоційно-ціннісну компоненту, підґрунтям якої може бути оцінна функція, зокрема дихотомія “добре - погано“, ”треба – не треба“ та конативну компоненту, що може бути презентована стимулюючими та регулюючими психічними реаліями (воля, домагання як мотив, що являє собою “... спосіб моделювання майбутнього, його імажинативного проживання й коригування” [5].

Таким чином, особистісно-процесуальний підхід в дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості орієнтований на вивчення механізмів життєстворення у підлітків та учнів ранньої юності, а також створення умов для повноцінного розвитку особистісних здібностей людини, підвищення ефективності її функціонування, що являється рушійною силою на шляху досягнення суб'єктивного благополуччя. Актуальним залишається пошук методів, які сприяють розвитку психологічних особливостей особистості в подоланні кризового періоду та формуванні усвідомленого суб'єктивного благополуччя.

Список використаної літератури:

1. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
2. Костромина С. Н., Гришина Н. В. Процессуальный подход в психологии личности. *Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности* / Отв. Ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 506–512.
3. Павленко К.В., Бочавер А.А. Субъективное благополучие школьников в ситуации самоопределения. *Психологическая наука и образование*, 2020. Том 25. №6. С. 51—62. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2020250605>
4. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения. Москва : Наука, 1982. 254 с.

5. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Навч. посібник. 2-е вид. Київ : Каравела, 2013.

6. Шамне А.В. Психологічний аналіз культуротворчої функції сучасного юнацтва у просторі взаємодії людини та культури. *Теорія і практика професійного становлення особистості в соціокультурному просторі: Монографія* / Кол. авторів; ред. О.О. Лаврентьєвої, О.П. Крупського, Є.В. Намлієва. Дніпропетровськ: Акцент ПП, 2014. С.70-90.

7. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований). *Психологическая диагностика*, 2005. №3. С. 95–123.

УДК 327.7, 327.8

М. В. Панченко

*кандидат історичних наук, доцент
доцент кафедри політичної психології
та міжнародних відносин
НПУ імені М.П. Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ НОРМАТИВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

Анотація. *В статті розкриті особливості здійснення політичної діяльності в рамках міжнародного права. Проаналізовані сучасні виклики в переговорних процесах держави Україна та відповідність її політичної діяльності міжнародним нормам.*

Ключові слова: *політика, міжнародні відносини, держава, норми, переговорний процес.*

Abstract. *The article reveals the peculiarities of political activity in the framework of international law. The current challenges in the negotiation processes of the state of Ukraine and the compliance of its political activity with international norms are analyzed.*

Key words: *politics, international relations, state, norms, negotiation process.*

Політичні відносини в міжнародній площині являють собою цілий процес безперебійних зустрічей, домовленостей, пропозицій, але зрештою всі

вони зводяться до єдиного, до нормативного впорядкування політичних рішень. Знання та уміння збирати та аналізувати внутрішньодержавні та міжнародні документи є дуже важливою складовою освіти загалом суспільства, людини. Професійною грамотністю має володіти кожен урядовець і представник держави. Це дає можливість оцінити і визначити теперішнє, передбачити майбутнє, бачити взаємозалежність між міжнародною та внутрішньою політикою. Знання нормативів дає розуміння, що рішень, ухвалених в одній із країн, які можуть колись вплинути на долю будь-якого індивіда. Це є важливим для пошуку оптимальних моделей розвитку світу.

Демократія встановлює відносини політичної рівності, в яких громадяни однаково ділять владу над тим, що вони роблять разом, і поважають один одного як рівних. Але на сьогоднішній розділеній громадській площі демократія кидає виклик політичним мислителям, які не погоджуються з тим, як слід організувати демократичні інститути, та антидемократичним політикам, які використовують невизначеність щодо того, що вимагає демократія і чому вона має значення. Демократична рівність проводить сміливий і переконливий захист демократії як спосіб прийняття колективних рішень, демонструючи, наскільки рівність влади є важливою для рівних відносин з громадянами.

Це надзвичайно актуально є сьогодні для України, яка бореться за демократичні цінності своєї держави та народу, а глобально – всього світу. Це саме зараз лунають на всіх міжнародних політичних зустрічах, платформах аргументовані заклики від Президента України та представників влади про належне нормативне упорядкування допомоги Україні в усіх стратегічних напрямках. Під час війни реєструється та приймається багато документації державою Україною для її внутрішнього ведення політики під час війни та сприяння у зовнішній політиці, багато здійснюється історичних домовленостей з партнерами. Важливо сказати, що всі ці домовленості мають відповідати конституційному ладу України та дотримуватися її національних інтересів, зокрема найвищого – збереження життя та здоров'я людини. Демократична рівність підкреслює важливість різноманітних форм влади у демократичних обговореннях та виборчих представницьких процесах - і демонструє, як ця влада порівнюється з кожним громадянином у демократії.

Зрештою, важливість дотримання всіх міжнародних процедур та норм дозволить Україні використати усі механізми захисту своєї держави та

громадян від злочинів та отримати належну компенсацію. Історія трибуналів з військових злочинів часто стосується політики влади та національних інтересів. Але ця історія також торкається моральної та правової чутливості, яка змушує ліберальні демократії шукати політичного примирення в умовах жорстокості воєнного часу. І це все стає можливим завдяки професійній аналітиці даних в управлінні державою, забезпечуючи при цьому інноваційні стратегії пошуку та управління інформацією.

Виходячи з вищевказаного, можна прийти до висновку, що держава Україна була є і буде демократичною та соціальною, а її нормотворення, яке здійснюють обрані депутати та запроваджують у життя управлінці від імені українського народу, свідчить про врахування та дотримання всіх інституцій міжнародного права.

Список використаної літератури:

1. Bass G. J. *Stay the Hand of Vengeance: The Politics of War Crimes Tribunals*. Princeton, 2000.

2. Wilson James Lindley. *Democratic equality: a textbook*. Princeton University, 2019. 320 p.

3. Ковчина М.В., Панченко М.В. Особливості професійної діяльності міжнародників в процесах світової політики. *The 10th International scientific and practical conference “World science: problems, prospects and innovations”* (June 16-18, 2021). Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2021. 607 p. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/06/WORLD-SCIENCE-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-16-18.06.21.pdf> (дата звернення: 05.0.2022)

УДК 373.3/.5.018.43].064.3

Н. О. Прядко,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри інформатики і обчислювальної техніки
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка;
Л. М. Ширяєва,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ТРАНСФОРМАЦІЯ ВЗАЄМИН МІЖ УЧНЯМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. У статті визначається важливість формування комунікативних умінь учнів закладів середньої освіти. Аналізуються особливості формування взаємин між учнями в контексті дистанційного навчання, підтверджені результатами емпіричного дослідження проблеми. Акцентується увага на важливості взаємозв'язку шкільної освіти з реальними потребами сучасних учнів.

Ключові слова: взаємини, спілкування, навчальна взаємодія, комунікація, комунікативні уміння, комунікативна компетентність, дистанційне навчання.

Abstract. The article defines the importance of forming communicative skills of students of secondary schools. The peculiarities of the formation of relationships between students in the context of distance learning, confirmed by the results of empirical research of the problem are analyzed. Emphasis is placed on the importance of the relationship between school education and the real needs of modern students.

Keywords: relationships, communication, educational interaction, communication, communicative skills, communicative competence, distance learning.

Ситуація пандемії, яка триває в Україні вже другий рік, вплинула на особливості функціонування багатьох сфер життя, в тому числі і освітнього середовища, яке частково або повністю перейшло у дистанційний формат. Для учнів закладів середньої освіти дистанційне навчання є нетиповим, тому такий перехід викликав ряд не тільки організаційних, але і психологічних труднощів.

Зокрема, загострюється проблема розвитку комунікативних умінь та формування взаємин між учнями. Адже період шкільного навчання є етапом остаточного відшліфовування даного роду компетентностей, засвоєння зразків поведінки і соціальних ролей, набуття досвіду спілкування та його культури.

Буденне життя школярів сильно змінилося на карантині. Замість звичних уроків – відеоуроки в Zoom, Skype чи онлайн консультації, замість зустрічей з друзями – спілкування в месенджерах.

Метою статті є дослідження особливостей формування взаємин та комунікативних умінь школярів у навчально-виховному процесі в умовах дистанційного навчання.

На думку фахівців у галузі вікової психології, процес набуття індивідуального досвіду спілкування, найбільш динамічно відбувається саме у школярів підліткового віку [4].

Навчальна взаємодія є ефективним способом розвитку спілкування та формування комунікативних умінь. Адже підліток соціалізується, спілкуючись зі своїми однолітками в процесі різних видів діяльності [5]. Окрім того, головним елементом кожного уроку є взаємодія та комунікація між учнем і педагогом.

З метою дослідження особливостей побудови взаємин учнів з педагогами та однокласниками в процесі дистанційного навчання, нами було проведено онлайн опитування учнів 6-9 класів закладів середньої освіти м. Чернігова. Вибірку склали 134 учня. Запитання в опитувальнику були сформульовані таким чином, щоб дізнатися, які інструменти та технології використовують педагоги та як організована комунікація учнів.

Аналіз результатів опитування виявив, що комунікація учнів із вчителями відбувається через:

- соціальні мережі та месенджери – 85,8%
- щоденні онлайн-уроки та завдання на різних платформах - 47%
- розміщення завдань на вебсайті школи – 79,8%
- надсилання завдань як фотографій рукописного аркуша – 9,7%
- надсилання завдань на email – 1,5%

Учнів, у яких дистанційне навчання не організоване взагалі, не виявлено.

Невід’ємним елементом для організації дистанційного навчання під час карантину є використання соціальних мереж та месенджерів.

Найпопулярнішим для зв'язку з учнями став Viber, який використовують як інструмент для дистанційного навчання майже 94%, Telegram – 20,1%.

Відмітимо, що істотною проблемою учнів в умовах карантину є побудова якісної комунікації з ровесниками. Вербальна комунікативна діяльність учнів за умови дистанційного навчання може відбуватися в такі способи:

1. Усна контактна комунікація (особисті зустрічі та телефонні розмови).

2. Онлайн-спілкування учнів в класі безпосередньо на уроці.

3. Вільне спілкування учнів за допомогою використання соціальних мереж, тобто як діалог у письмовій формі. Школярами активно використовуються такі популярні серед молоді платформи як Instagram (89,5% опитаних) та TikTok (94,7%). При цьому реалізуються такі форми міжособового опосередкованого спілкування, як:

- індивідуальне спілкування (особисте листування);

- групове спілкування (групові чати).

Разом з тим, 67,9% школярів зазначили, що відчувають дефіцит спілкування; 41,7% - труднощі, пов'язані з встановленням контактів.

Для школярів проблема загрози життю і здоров'ю внаслідок поширення коронавірусної інфекції є значно менш впливовою на їх моральний стан. Для них психологічний дискомфорт викликаний скоріше зміною режиму життя і навчання, а також обмеженням можливостей дозвілля і спілкування з однолітками. За таких умов школярі дезорієнтовані, вони потребують допомоги у побудові нових правил роботи та дозвілля, а також підтримці для них нормальності середовища, в якому вони опинились. Як правило, психологічний стан дитини цілком залежить від стану та настрою дорослих. Тому важливо підтримувати комфортне середовище взаємодії, обговорювати настрій та залучати дитину до активної участі в організації свого карантинного життя, ініціювати творчість та активність [3].

Таким чином, виявилось, що для успішного формування комунікативних навичок у школярів необхідні додаткові фактори, які б забезпечували продуктивність спілкування. Отже, проблема використання соціальних мереж, як засобу формування взаємин і комунікативних умінь учнів залишається досить актуальною.

Список використаної літератури:

1. Голуб Н. Б. Комунікативна компетентність сучасного учня старших класів : суть проблеми і шляхи її розв'язання. *Наукові записки*. Острог: Острозька академія, 2012. Вип.22. С.182-191.
2. Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології навчання: термінологічний словник. Вінниця : ТОВ «ЛАНДО ЛТД», 2009. 212 с.
3. Малецька О. О. Особливості дистанційної роботи психолога зі школярами в умовах пандемії. *Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка* / [за наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. А. Найдьоновой, О. Л. Вознесенської]. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 25-27.
4. Шулдик Н. Гендерні особливості спілкування підлітків. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України* [за ред. С. Д. Максименка]. Т. VII, вип. 7. Київ : 2005. 400 с.
5. Харченко Г. І. Формування комунікативних умінь школярів в умовах компетентнісної мовної освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2016. С. 149-152.

УДК 159.922.27

О.Б. Сидоренко

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

СЕПАРАЦІЯ – ІНДИВІДУАЦІЯ ЯК ПРОЦЕСИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН

Анотація. Розкрито визначення поняття індивідуація, сепарація. Проаналізовано особливості процесів впливу сепарації-індивідуації на подружні відносини. Охарактеризовано шляхи гармонізації стосунків у парі.

Ключові слова: сепарація, індивідуація, подружжя, подружні відносини, батьківська сім'я.

Abstract. The definitions of the concept of individuation and separation are revealed. The peculiarities of the processes of influence of separation-

individuation on marital relations are analyzed. Ways of harmonization of relations in a pair are described.

Keywords: *separation, individuation, spouses, marital relationships, paternal family.*

Індивідуація представляє собою процес, який обумовлений прагненням індивіда до повної автономності, відчуття цілісності свого «Я», досягнення своєї ідентичності. Завдяки індивідуації активність самої особистості породжується у виборі життєвих цілей, усвідомленні та прийнятті своєї відповідальності за власне існування, за зроблений вибір у напрямку особистісного зростання та самостановлення людини.

Вивченням ідей сепарації займалися такі вчені як: К. Вітакер, А. Ленгле, М. Малер, Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд; індивідуації А. Адлер, Ш. Бюлер, Е. Еріксон, М. Кле, А. Фрейд, В. Франкл, Е. Фромм, К.Юнг, Д. Шарп. Так, на думку К.Юнга цілісність людської особистості ніколи не існує спочатку і ніколи не може бути досягнута повністю, хоча досягнення цілісності залежить від бажання та можливостей людини. Осмислена позиція свого ставлення до життя повинна формуватися лише самостійно, без допомоги інших людей [8].

Індивідуація - це розуміння особою власної унікальної ідентичності, сприйняття себе, своїх індивідуальних особливостей відмінних від інших людей. Індивідуація формує індивідуальність, неповторність кожної особистості. Сепарація є природнім процесом психологічного та фізичного відокремлення дитини від батьків у зв'язку з її дорослішанням. Це два діалектично пов'язаних але самостійних процеси. Психологічна сепарація це не фізичне відокремлення від батьків, це інтрапсихічний процес, в результаті якого виникає відчуття можливості повноцінного психічного функціонування незалежно від близької людини.

Сепарація відбулась, якщо людина вміє брати на себе відповідальність, співпрацювати з іншими; вміє справлятися із фрустрацією; без заздрощів реагує на тих осіб, які є більш авторитетними; адекватно виражає свої почуття; має можливість обирати між близькістю та незалежністю тощо [2; 4]. Як слушно зазначає М. Малер, людина, у якої відбулась сепарація від батьків «переживає себе у всій своїй унікальності, неповторності». Така характеристика особи відповідає виділеному А. Маслоу «прийняття себе» та К. Вітакером «довіра до себе». Саме довіра є складовою життєстійкості людини. Здатність мати свій погляд на ситуацію, не погоджуватися із

нав'язаною думкою, вміти наводити аргументи та відстоювати свою позицію, є зовнішніми проявами внутрішньої сепарації особистості [5; 7].

Процеси сепарації - індивідуації впливають на партнерські стосунки у шлюбі. Формування близьких взаємин між подружжям ускладнюються, якщо сімейні пари не пройшли сепарацію від батьківських сімей. Як зазначають науковці психологічна сепарація від батьківської сім'ї є одним із важливих завдань розвитку особистості. В результаті сепарації особистість стає повністю самостійною: фізично, морально та фінансово. Варто зауважити, що сепарація передбачає фізичне розлучення дитини з матір'ю. Однак у сучасних реаліях питання окремого житла для молодого подружжя постає особливо гостро. Вже дорослі діти можуть все життя зі старшим поколінням «під одним дахом», причому вже не вони, а самі батьки стають залежними від них. Тому фізична сепарація є необхідною умовою для визначення поняття сепарованої особистості [9].

Подружжя стикається із проблемою посилення емоційної близькості в своїй підсистемі та прагне відділитися від сім'ї своїх батьків, але не припиняти емоційні стосунки з нею. Здатність пари не тільки до близькості але і бути незалежною від сім'ї своїх батьків залежить від того, чи вдалося або ні кожному із партнерів стати самостійною особою. Найчастіше подружжя формує відносини псевдонезалежності від батьківської сім'ї. Як зауважує М. Боуен, у такому випадку один із подружжя схильний дистанціюватися від батьківської сім'ї, щоб уникнути сильних емоційних переживань, проте потреба у близькості, яка незадовольняється, змушує зануритися в подружні відносини. Коли напруга знижується, то емоційне віддалення одного із подружжя знов може повторитися. Таким чином, причиною порушення емоційних відносин у парі може бути невирішена проблема тісних взаємин одного з подружжя з батьківською сім'єю [1].

Створення спільності, взаємної ідентифікації з одночасним створенням кордонів захищають автономію кожного партнера. Центральною проблемою багатьох сучасних шлюбів є постійна напруженість через спроби зберегти баланс між спільністю і автономією. Якщо двоє перебувають у злитті один з одним, тобто сім'я практично не має внутрішніх кордонів, вони часто не здатні нести відповідальність за себе та свої взаємини. При злитті спостерігається неприйняття відмінностей у думках, почуттях, бажаннях партнерів.

Але, якщо подружжю в рамках батьківської сім'ї не вдалось знайти автономію, то у партнерських відносинах можна спостерігати емоційну відстороненість, байдужість або схильність до злиття з партнером. На думку К. Вітакера при високому рівні злиття з партнером є тільки «МИ», яке призводить до того, що двоє прагнуть жити як єдине ціле і не можуть існувати один без одного. У таких відносинах відбувається придушення потреб одного або обох подружжя, що призводить до виникнення відчуття страху втратити своє особисте «Я», напруження при спілкуванні та конфліктів у парі. Злиття має місце в тому випадку, коли, на думку одного з подружжя, партнер повинен забезпечити його щастя, причому найчастіше саме партнер вважається винуватцем всіх проблем, що виникають між подружжям. У таких сім'ях існує наступна установка: якщо партнер переминиться, то і зникнуть усі проблеми [3].

Для розв'язання цього завдання - є формування здатності вільно пересуватися між полюсами «індивідуалізація – приналежність». Тобто подружжя відчуває себе парою, але не втрачає свого «Я» і не відчуває провини або тривоги у разі свідомого приєднання або відділення один від одного [6].

Відділення подружжя від батьківської сім'ї – це встановлення зовнішніх кордонів, так званого невидимого бар'єру, за допомогою якого регулюються відносини із зовнішнім світом, у тому числі і з батьками. Цей бар'єр дає можливість бути подружжю незалежними і тим самим регулювати відносини близькості та ієрархії між членами спорідненої сім'ї. Встановлення зовнішніх кордонів дозволяє уникнути суперечки щодо питання тих людей (знайомі, друзі) як чоловіка так і дружини, хто з них буде допущений в сім'ю, скільки часу дозволено перебувати кожному поза сім'єю, проведення вільного часу, відпустки. Непорушність кордонів надасть можливість подружжю більше зосереджуватись на побудові партнерських відносин.

Бажано віддалятися один від одного для того, щоб мати можливість асимілювати отриманий досвід та знайти новий простір для самореалізації кожного із подружжя. Таким чином, розвиток здатності регулювати психологічну дистанцію у парі відіграє важливу роль у підтримці та стабілізації сімейних відносин.

Отже, подружжю треба навчитися приналежати один одному, не втрачати своєї індивідуальності, бути частиною власної сім'ї але і не

втрачати близькість із своєю батьківською родиною. Тільки взаємовідносини, які засновані на повазі прав кожного у шлюбі на індивідуацію та повну самореалізацію у професійному та суспільному житті будуть сприяти гармонійному розвитку подружніх стосунків. Сепарація – індивідуація виступають процесами нормального розвитку сім'ї.

Список використаної літератури:

1. Бейкер К. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. М.: Когито-Центр, 2005. 496 с.
2. Васильева Е. Сепарация и индивидуация. Личность и семья: сборник статей. СПб.: Скифия-принт, 2010. 256 с.
3. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / пер. с англ. М. И. Заванова. М.: Класс, 1998. 208 с.
4. Дубинская В. Сепарация. *Журнал практического психолога*. 2010. № 6. С. 73-90.
5. Малер М., Мак-Девитт Д. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности. *Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды* / ред. М. В. Ромашкевич. М. 2005. 360 с.
6. Олифирович, Н. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. М.: Обнинск, 2005. 356 с.
7. Папуша В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. Випуск 12(41). 2020 Режим доступу: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-81-97](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-81-97)
8. Юнг К. Исследование процесса индивидуации. *Тэвистокские лекции*. М.: Рефл-бук: Ваклер. 1998. С. 211–292.
9. Kruse J., Walper S. Types of individuation in relation to parents: Predictors and outcomes. *International Journal of Behavioral Development*. 2008. № 32 (5). P. 390-400.

УДК 159.923

В. В. Скидан
аспірант кафедри теоретичної
та консультативної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ГЕНЕЗА СУТНОСТІ «СОВІСТІ» ЛЮДИНИ

Анотація. На підставі філософських та психологічних підходів визначено сутність поняття «совість» людини. Виокремлено дві основні теорії походження совісті – інтуїтивізму та еволюціонізму. Вчені філософи розглядають совість, з одного боку, як набуту та розвинуту якість людини під дією суспільства, а з іншого - як вроджену і таку, що є сталою та не змінюється з часом. Наукова позиція вчених психологів спрямована на розуміння генези совісті особистості шляхом її виховання, передачі досвіду, інтеріоризації та детермінованості від психологічних і соціальних умов життя людини.

Ключові слова: сутність совісті, теорія інтуїтивізму, теорія еволюціонізму, генеза совісті.

Abstract. On the basis of philosophical and psychological approaches, the essence of the concept of "conscience" of man is determined. There are two main theories of the origin of conscience - intuitionism and evolutionism. Scholars and philosophers consider conscience, on the one hand, as an acquired and developed quality of man under the influence of society, and, on the other hand, as innate and one that is stable and does not change over time. The scientific position of psychologists is aimed at understanding the genesis of the conscience of the individual through its education, transfer of experience, internalization and determinism of the psychological and social conditions of human life.

Keywords: essence of conscience, theory of intuitionism, theory of evolutionism, genesis of conscience.

Актуальність нашого дослідження зумовлена високим поширенням прагматизму в суспільстві, орієнтацією людей на матеріальні цінності. На жаль, сьогодні в суспільстві другорядну роль відіграють такі особистісні якості людини, як моральність, альтруїзм та щирість. Складні політичні умови та воєнні дії в нашій країні спонукають до виявів у молоді патріотизму, виховання моральних якостей та змінювань в руслі підвищення суспільного блага. Увага та допомога з боку інших країн та злагоджена поведінка в середині країни змінює ціннісне ставлення молодих українців до своїх співвітчизників та різних форм діяльності. Водночас вони також

виявляють довіру та повагу до людей, які потребують психологічної підтримки і моральної допомоги. Отже, зростає необхідність переорієнтації на взаємодії, побудовані на моральних засадах совісті, особливо в цей складний військовий період життєіснування.

Проблематика вивчення моральності особистості у молоді ніколи не зникала зі сфер психологічної науки і була та є затребуваною серед дослідників. Ми ще раз ретельно та глибоко будемо вивчати питання розвитку сумлінності в період дорослішання.

Протягом багатьох десятиліть суспільство цікавиться питанням про витоки совісті. На сьогодні в науці існують різні наукові позиції вчених щодо сутності і змісту поняття «совість». В основному виникнення поняття совість інтерпретується у двох протилежних за змістом теоріях – інтуїтивізму та еволюціонізму. Згідно положень першої теорії, поняття совість має божественне походження і людина наділена нею від народження. Відповідно до положень другої, – совість трансформується у людини на різних етапах онтогенезу.

При цьому цілий ряд вчених філософів, зокрема матеріалістів (Д. Локк, Б. Спіноза, Т. Гоббс та ін.), заперечуючи вроджений характер совісті, звертали увагу на її залежність від соціального виховання, умов життя та індивідуальних інтересів особистості. Совість, за їх науковою позицією, бере свій початок, коли дитина здатна диференціювати діапазон добра і зла, усвідомлювати, що скоєний людиною вчинок у тому чи іншому діапазоні може приносити їй або почуття задоволення, або почуття страждання [1;3;8].

Водночас, згідно філософської думки Е. Канта, совість не є чимось набутим; кожна людина це моральна істота, яка має совість від народження. Совість - це голос Божий, що є найкоротшою формулою інтуїтивізму [2].

З позицій інтуїтивізму, совість є природною рисою людини, не похідною від інших психологічних явищ. У «Новому учінні про моральність» філософа кінця XIX сторіччя А. Менгера совість була презентована як відчуття, яке подібне до сорому. На його думку, вона не еволюціонує з віком та не змінюється під дією суспільства [5].

З позиції вітчизняного філософа, який сповідує теорію інтуїтивізму, Н.О. Лоського, було визначено поняття совість як «внутрішній голос», що звертається до особистості; як данність, що існує поруч з нашим Я [4]. Інший вчений, М. Олесницький, доводив, що в совісті людини знаходиться сила, яка стоїть над нею, і в результаті вказує на надлюдський принцип [6]. До того ж

відомий історик А. де Ламартин у такому ж контексті трактував совість як «закон законів» [12].

На відміну від філософської думки, психологічна пов'язана з ім'ям К.Юнга, який визначав сутність совісті у взаємозв'язку з внутрішнім голосом людини, і яка походить з вищого рівня організації світу. Крім того вчений стверджував, що совість це своєрідна транзакція від деякої сутності, яка знаходиться поза людиною [10].

Саме у цьому стикаються положення інтуїтивізму з релігійною етикою, які розглядають совість як голос усередині кожної людини, що походить з Іншого (Абсолюту), трансцендентного світу. Голос совісті при такому підході визначається як голос Бога в людині, як той, хто визначає Божу правду. Релігійні мислителі стверджують, що совість є внутрішнім вогнем, який випромінює світло на все моральне життя людини, котра вірить у Бога. Крім того теорії інтуїтивізму не заперечують залежність і генезу совісті від історичних умов у просторі та часі, але її зародження, першопочаток вважається основною властивістю людського духу.

Класик психоаналізу З.Фрейд не вважав совість чимось вродженим у людині. Її виникнення вчений поєднував з психосексуальним розвитком дитини. Поведінка маленької дитини – аморальна. В неї немає внутрішніх гальм проти прагнення до задоволення бажань. Роль моральної цензури виконують для дитини батьки, заохочуючи чи караючи її. Він частково визнавав, що совість має Божественне походження, але при цьому відзначав, що по відношенню до совісті Бог «попрацював» недостатньо, оскільки, на думку вченого, у більшості людей вона формується в процесі міжособистісних взаємодій [9].

Представники соціодинамічного підходу в психології трактували совість як результат інтеріоризації морального досвіду людства. Совість, з їх точки зору, це узагальнений та інтеріоризований досвід значущих Інших (рідних, вихователів, вчителів, літературних героїв та ін. референтних осіб). На основі засвоєння цього досвіду і відбувається генеза совісті як здатності особистості до моральної самооцінки та морального самоконтролю.

Відомий дослідник моральності особистості Л. Кольберг розглядав совість як механізм, що виникає на передостанній стадії морального розвитку. В результаті зовнішнє стримування з боку батьків, вихователів і авторитетів переміщується у внутрішній світ людини. Її місце займає особлива інстанція, яку ще З. Фрейд визначив як «Над-Я». Саме «Над-Я» є

совістю людини, уособлюючи собою внутрішні заборони, норми і обов'язки [11].

Представники теорії еволюціонізму трактували совість як суто людський феномен. Цей феномен розкривав генезу явища совість у прямій залежності від психологічних і соціальних умов життя людини.

З точки зору представників теорії еволюціонізму, розвиток совісті зводиться до таких етапів: перший етап - це засудження егоїстичних діянь людей, які наносять шкоду близьким, та схвалення альтруїстичної спрямованості особистості, яка приносить користь іншим. З часом, коли зв'язок між альтруїзмом і схваленням достатньо сильний і закріпився, ставлення людини до користі та шкоди забувається, а егоїзм засуджується сам по собі, так само як альтруїзм безумовно схвалюється. Референтні дорослі таку різницю в оцінці егоїзму та альтруїзму намагаються донести дітям, у яких, завдяки повторенню та покаранню, встановлюється нерозривна асоціація між егоїзмом, злом і їх засудженням. Водночас акцент на альтруїзмі, добрі та їх схваленні закріплюється у свідомості дитини. На другому етапі метод повторення і схвалення альтруїзму і засудження егоїзму починає у дитини переноситися на власні дії. Разом з цим вона починає переживати почуття задоволення при позитивних добрих діях, тоді як каяття і докори сумління слідує після вже заподіяних егоїстичних вчинків.

Отже, головною проблемою теорії інтуїтивізму є питання про «муки совісті» і хибну совість. Якщо совість є голосом Божим, тоді, яким чином можна пояснити помилки совісті або ж відсутність її у злодіїв? Представники еволюціонізму пояснюють це моральним недорозвитком, відсутністю виховання, викривленими ідеями оточуючих і т.п. Такі висунуті наукові ідеї для процесу розв'язання у межах сучасних психологічних наукових теорій - недоступні. Найвірнішою, на нашу думку, є наукова ідея українського невролога і психіатра І.Сікорського, який доводив, що совість це філогенетичний плід розвитку людства, який відповідає не особистому досвіду індивіда, а віковому моральному досвіду поколінь. Генеза поколінь шляхом складного диференціювання почуття сорому підняла його до висоти почуття переживання - мук совісті [7].

Таким чином, ми прийшли до висновку, що процес дослідження поняття совісті спирається на різні наукові підходи, як у філософії, так і психології. Занурюючись у сутність совісті її розглядають як особистісне утворення, яке надано Вищою силою, трансцендентною. Теорії інтуїтивізму

та релігійні вчення ознаки совісті вбачають у зверненні внутрішнього голосу до людини, або ще описують як «голос Бога». Представники еволюціоністичної теорії вважають, що вона має соціальний характер походження і формується у процесі набуття людиною життєвого досвіду. Для нас це поняття визначає рівень розвитку моральної поведінки людини, міру спрямованості її мотивів, які визначають благо інших. Інноваційні умови розвитку цієї якості у сучасній молоді залежать як від зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Теперішні реалії життя дають нам все більше викликів для аналізу та глибокого розуміння умов генези совісті в період дорослішання.

Список використаної літератури:

1. Гоббс Т. Сочинения в 2 т. Т.1. Москва : Мысль, 1989. 622 с. (Филос. насл. Т.107).
2. Кант И. Метафизика нравов. Сочинения. Москва, 1965. Т.4 (2). С.335-336
3. Локк Джон. Розвідка про людське розуміння : у 4-х кн. / пер. з англ. Н.Бордукова. Харків : Акта, 2002.
4. Лосский Н.О. Обоснование интуитивизма (препозитивная теория знания). СПб., 1908.
5. Менгер А. Новое учение о нравственности. СПб., 1906.
6. Олесницкий М.А. История нравственности. Ч. 1-2., 1886; Москва, 2011.
7. Сикорский И.А. Психологические основы воспитания и обучения. Киев, 1909.
8. Спиноза Б. Избранные произведения: в 2-х томах. Т. 1. Москва : Госполитиздат, 1957.
9. Фрейд З. Психология бессознательного. Москва, 1990.
10. Юнг К.Г. Совесть с психологической точки зрения. *Аналитическая психология*. Москва, 1995. С. 80-98.
11. Kohlberg Lawrence. *Essays on Moral Development, Vol. I: The Philosophy of Moral Development*. San Francisco, CA: Harper & Row, 1981.
12. Lamartine, A. *Histoire de la Restauration* Т. 3. Paris : Pagnerre, Lecou, Furne, 1851. 416 p.

УДК 159.955-051]:179.9

*І. М. Степаненко,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. В статті розглянуто особистісні утворення (інтернальний локус контролю, внутрішня конфліктність), які є складовими емоційного компоненту сором'язливості. Представлено психокорекційні вправи, направлені на корекцію когнітивного компоненту сором'язливості: тьюторіал, метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» - спрямовані на роботу з особистісними утвореннями сором'язливості майбутніх психологів.

Ключові слова: сором'язливість, особистісні утворення, когнітивний компонент, психокорекція сором'язливості, тьюторіал, метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу».

Abstract. The article considers cognitive formations of shyness (internal locus of control, inner conflict) that are the constituents of emotional component of shyness. Psychocorrective drills aimed at correction of a cognitive component of shyness: the tutorial, method of stereotypes breaking "New personal image design" – aimed at the work with personal formations of shyness in future psychologists are introduced.

Keywords: shyness, personal formations, cognitive component, psycho correction of shyness, tutorial, method of stereotypes breaking "New personal image design".

Зміни, які відбуваються в соціальному та політичному житті України, перебудова ціннісних та соціальних підходів призводять до того, що у людей виникають проблеми при встановленні міжособистісних контактів, побудові відносин, сприйманні один одного. Труднощі, які виникають під час знайомства, негативні емоції, що проявляються в процесі спілкування, зайва стриманість часто обумовлені функціонуванням такого феномену як сором'язливість.

Проблема сором'язливості була предметом вивчення як у філософських, так і психологічних роботах зарубіжних, радянських і вітчизняних науковців (А. Добрович, Ф. Зімбардо, В. Куніцина,

А. Оверченко, В. Соловійов, А. Тихомиров). З погляду психологічної парадигми сором'язливість вивчалася в психології в межах різних підходів: психоаналітичного (Ф. Зімбардо, Д. Каплан), біхевіорального (Б. Скіннер, Е. Толмен), соціально-психологічного (В. Паккард). Відповідно до певного підходу сором'язливість розглядалася як: симптом або зовнішній прояв глибинного несвідомого конфлікту (Д. Каплан, М. Кляйн); набута реакція страху на соціальні стимули (Б. Скіннер, Е. Толмен); чинники, супутні обставини соціальних психологічних труднощів (В. Паккард).

Дослідженням проблем впливу сором'язливості на розвиток особистості займалися Л. Галігузова, А. Добрович, Ф. Зімбардо, К. Ізард, Є. Ільїн, І. Кон, В. Куніцина, А. Нечай, Т. Сорокіна та інші. Як прояв емоцій сором'язливість розглядали такі дослідники, як К. Ізард, Є. Ільїн, А. Лук, А. Нечай. Н. Левітов відносить сором'язливість до психічних станів людини. Сором'язливість розглядалася з погляду індивідуальності темпераменту, зовнішніх чинників, засобів та ступенів прояву (А. Дюга); сукупності вегетативних та психоемоційних процесів (А. Тихомиров); внутрішнього страху (Ф. Зімбардо, П. Пілконіс). Як процес та властивість особистості сором'язливість вивчалася В. Куніциною, А. Оверченко, К. Платоновим, А. Тихомировим; як вид амбівалентного ставлення до себе та інших – Н. Галігузовою.

Сором'язливість майбутніх психологів має глибинно-ієрархічну структуру і містить когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, кожен з яких характеризується особистісними утвореннями, які стають перешкодою на шляху професійного становлення майбутніх психологів. Такими утвореннями є: інтернальність, внутрішня конфліктність (когнітивний компонент), високий рівень тривожності, занижена самооцінка (емоційний компонент), підлеглий тип поведінки, інтровертованість (поведінковий компонент).

Розвиток особистості майбутніх психологів в процесі проведення формувального експерименту відбувалася на різних рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. На когнітивному рівні робота зосереджується на розширенні системи знань і уявлень про емоційну сферу особистості, систему професійно-важливих якостей психолога; на емоційному рівні – на зростання значущості, цінності гармонійної емоційної сфери психолога; на поведінковому – на формування прагнення подолання негативних емоційних

проявів сором'язливості, бажання проявляти впевненість у ситуаціях взаємодії з близькими, друзями, викладачами, а у майбутньому – з клієнтами.

Теоретико-методологічною основою психологічної корекції сором'язливості стали положення теорій особистісно-орієнтованого (А. Адлер [5], І. Бех [1], К. Роджерс [4]), поведінкового (А. Лазарус [6], Б. Скіннер [7]), когнітивного (Л. Виготський [2], Ж. Піаже [3]) підходів.

Особистісно-орієнтована модель психокорекції (А. Адлер, І. Бех, К. Роджерс) побудована за принципами емпатії, позитивного і безоцінного ставлення, можливостями проявляти справжні почуття без страху отримати негативний зворотній зв'язок. Такий підхід дає можливість психологу спонукати клієнта до чіткого та правильного формулювання своїх потреб, що допомагає клієнтові в більшості випадків знайти правильне вирішення своїх проблем.

Поведінкова модель психокорекції (А. Лазарус, Б. Скіннер) заснована на поведінковій теорії, в основі якої покладено вироблення та закріплення нових способів поведінки, розширення діапазону поведінкових дій, усунення або змінення помилкових форм поведінки. У центрі уваги знаходяться особливості поведінки клієнта, які є неприйнятними для нього і потребують психологічної корекції.

Когнітивна модель психокорекції (Л. Виготський, Ж. Піаже) побудована на роботі з інтолерантними переконаннями, сформованими в результаті негативних думок, ідей, оцінних критеріїв. Використання цього підходу дозволяє відкорегувати хибні переконання шляхом відпрацювання самостійного та більш гнучкого мислення.

Отже, реалізація психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів найефективніше можлива за умов використання особистісно-орієнтованої, поведінкової та когнітивної моделей психологічної корекції.

За авторською моделлю технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, для роботи з особистісними утвореннями сором'язливості (критична самооцінка, інтернальність), які є складовою когнітивного компонента сором'язливості, застосувалися *туторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий) та метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу».*

Туторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий; 1 заняття тривалістю півтори години), метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» (1 заняття тривалістю дві години) спрямовані на роботу з

особистісними утвореннями сором'язливості (інтернальність, внутрішня конфліктність).

Для кращого засвоєння інформації дуже важливим є форма її подачі. Тьюторіал дає можливість поетапно, в ілюстрованій формі пояснити учасникам групи прояв та складові сором'язливості на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Тьюторіал може подаватися в текстовій, графічній та відео- формах. Була обрана відеоформа (слайди). Учасникам групи було представлено чотири слайди на яких було розкрито розуміння сором'язливості, її структурні компоненти та особистісні утворення.

На момент проведення методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового світу», учасниками групи було пройдено соціально-психологічний тренінг «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів», когнітивно-біхевіоральний практикум соціальної сміливості, тренінг формування лідерських копінг-стратегій, синквейн «Програвання емоцій сором'язливості», майстер-клас «Арт-мікс», тьюторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий), тож вони впевнено та цілеспрямовано висловлювали прагнення заявити про себе соціуму, не боячись отримати критику чи несхвалення. Було розпочато роботу над самопрезентацією нових, впевнених у собі, цілеспрямованих, рішучих, відвертих, комунікативно-розкутих учасників групи, якими вони себе відчували.

Отже, застосування тьюторіалу (когнітивного, емоційного, поведінкового) та методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу», які становили блок психокорекційного впливу на когнітивний компонент сором'язливості в авторській технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, сприяли позитивній динаміці змін особистісних утворень особистості (оптимізації локусу контролю, зниженні когнітивного дисонансу).

Список використаної літератури:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. : Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. Київ : Либідь. 2003. 344 с.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6-ти т. Москва : Педагогика, 1982. Т. 3 Проблемы развития психики. 369 с.
3. Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб. : Питер, 2003. 192 с.

4. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. Москва : ЭКСМО-Пресс, 1999. 464 с.

5. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. New York : Capricorn Books, 1964. 313 p.

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Pub. Co., 1984. 456 p.

7. Skinner B. F. Beyond freedom and dignity. Harv : Penguin Books, 1977. 218 p.

УДК 159.942:355.01-058.6(477)

О. В. Строяновська,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної і соціальної психології

НПУ імені М. П. Драгоманова

С. П. Сагайдак,

старший викладач кафедри загальної і соціальної психології

НПУ імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДІЙ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОЇ КОНФЛІКТНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Анотація. У статті представлений аналіз практичних підходів до проблеми особливостей переживання подій війни в Україні та способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців.

Ключові слова: особливості переживання війни, вимушені переселенці, конфлікт, внутрішньоособистісна конфліктність, способи подолання внутрішньоособистісної конфліктності.

Abstract. The article presents an analysis of practical approaches to the problem of the peculiarities of experiencing the events of the war in Ukraine and ways to overcome the intrapersonal conflict of forced migrants.

Keywords: features of war experience, conflict, intrapersonal conflict, ways to overcome intrapersonal conflict.

Через відкриту військову агресію Росії декілька мільйонів українців вимушені були виїхати до інших країн. Незважаючи на перебування за кордоном у повній фізичній безпеці, українці стикаються з іншою небезпекою – погіршенням психологічного стану, важкими емоційними переживаннями, втратою сенсу життя, що може призводити до виникнення внутрішньоособистісної конфліктності та унеможливити адаптацію особистості до нових умов життя. В процесі взаємодії з вимушеними переселенцями з України на базі гуманітарного центру допомоги біженцям України в Чехії нами було визначено, що чим більше люди мають інформації про особливості переживання втрати та способи полегшення свого стану, тим швидше вони можуть подолати власну внутрішньоособистісну конфліктність, почати реалізовувати свій потенціал, позитивно впливаючи на своїх близьких, які знаходяться поряд, та допомагати своїй країні можливими для неї способами.

Виходячи з актуальності зазначеної проблеми, *метою нашого дослідження* було вивчення особливостей переживання подій війни та способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців.

Внутрішньоособистісний конфлікт людини є одним з ключових конфліктів. На основі аналізу теоретичних досліджень з цієї проблематики нами був зроблений висновок, що феномен внутрішньоособистісного конфлікту широко вивчався, як вітчизняними (І. Булах [2], Е. Донченко, Т. Титаренко [3], О. Чала [8], С. Чистяков [9]), так і зарубіжними психологами (Р. Ассаджиолі [1], К. Роджерс [4], В. Франкл [5], З. Фрейд [6], Е. Фромм [7]). В результаті нами було визначено, що внутрішньоособистісний конфлікт виникає внаслідок зіткнення протилежно спрямованих, однакових за своєю значущістю, потреб, інтересів, цінностей, цілей та супроводжується складністю їх усвідомлення і специфічними проявами протікання (важкими негативними переживаннями через неможливість легкого вибору одного з мотивів), порушенням адаптаційних можливостей та нормального функціонування людини. Спостереження за поведінкою вимушених переселенців та індивідуальні бесіди з ними на базі гуманітарного центру допомоги українським біженцям в Чехії допомогли нам визначити особливості переживання подій війни в Україні, рівень внутрішньоособистісної конфліктності та вираженості негативних почуттів українців через їх вимушене переселення. Переважна більшість українців

характеризувалася високим рівнем внутрішньоособистісної конфліктності, яка виражалася такими негативними переживаннями та поведінковими проявами, як: відчуття втрати, почуття провини, апатія, безсилля, безнадія, проблеми з інтелектуальною діяльністю та фізичним самопочуттям, неконтрольовані емоції, зловживання психоактивними речовинами, переїдання, пасивність тощо. Такий стан речей вимагав негайної розробки комплексу способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців через безпосередню психологічну індивідуальну роботу з вирішення їх особистісних протиріч, а також корекцію їх негативних переживань та поведінкових проявів через надання усних чи письмових психологічних рекомендацій. Слід зазначити, що внаслідок впливу травматичних подій на психіку особистості у неї дуже часто виникає тенденція до самоізоляції, замкненості, небажання обговорювати свої переживання не тільки зі спеціалістами, але й з близькими людьми, що дуже ускладнює роботу з поліпшення емоційного стану вимушених переселенців та їх адаптації до нових умов життя. Отже, одним з найефективніших способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності, на нашу думку, була розробка психологічних рекомендацій для вимушених переселенців та їх розповсюдження у формі буклетів з зазначенням важливості психологічної підтримки для людей, які пережили травму війни та продовжують знаходитися в умовах нестабільності. Такий підхід допомагав опосередковано позитивно вплинути на емоційний стан українців, сприяв їх первинній психоедукації та розвитку можливостей саморегуляції, налаштовував на можливість та необхідність скористатися безкоштовною психологічною допомогою при погіршенні емоційного стану. Нижче представлений скорочений перелік психологічних рекомендацій, який надавався переселенцям (безпосередньо жінкам) у формі невеликих буклетів з зазначенням конкретних психологічних проблем, які можуть виникати, та способів їх самокорекції. Важливо те, що психологічні рекомендації надавалися у досить простій формі для швидкого розуміння та негайного застосування на практиці.

«Як Ви можете собі допомогти при негативних переживаннях:

1. Відчуття втрати. Я можу: зрозуміти, що втрата може переживатися довго та по-різному, тому треба дати собі необхідний час для відновлення (зазвичай це біля 3 тижнів та більше); поступово продумувати, на що я зараз можу спертися, які ресурси я використовувала раніше і які є нові ресурси та

можливості зараз, що можуть стати мені у нагоді; зосередитися на тому, що вдалося все-таки зберегти, продумати, яку користь це може принести в найближчому майбутньому.

2. Почуття провини. Я можу: нагадати собі, що я за кордоном – не за власним бажанням, а вимушено, що у мене не було іншого вибору (мені було дуже страшно або за власне життя, або за життя своїх дітей), тому я не могла більше зволікати і залишатися в Україні; бути корисною на своєму місці (підключившись про своїх дітей, працюючи тут на роботі та відправляючи гроші нашій армії, підтримуючи своїх близьких людей, роблячи щось на місці на волонтерських засадах, беручи активну участь в акціях цієї країни, спрямованих на захист України).

3. Апатія, безсилля, безнадія. Я можу: пригадати, що зараз українці виборюють право України на свободу, стабільність, безпеку, вони витрачають всі свої ресурси, щоб досягнути своєї мети, і вірять у перемогу. Якщо вони здатні на це в таких важких умовах, то ти просто не маєш право на безнадію; поставити перед собою першочергове завдання - робити те, що ти можеш, намагатися планувати свій наступний день, а через деякий час – тиждень, поступово, без тиску на себе, розширювати свою діяльність, не забуваючи хвалити себе за це та підтримуючи себе, акцентувати свою увагу на тому, що я зараз маю, та використовувати це для активізації.

4. Проблеми з інтелектуальною діяльністю та фізичним самопочуттям. Я можу: зрозуміти, що травматичні події негативно впливають не тільки на емоційний стан людини, але й на її інтелект та фізичне самопочуття; не хвилюватися, з часом фізичний та інтелектуальний стан покращиться, а зараз – не дратуватися через це, максимально попідключитися про режим дня, можливість достатньо відпочивати, поступове навантаження мозку (робити фізичну розминку, більше гуляти пішки, робити просту механічну фізичну роботу, закачати собі на телефон дитячі ігри на розвиток уваги чи вивчення місцевої мови, спілкуватися з близькими, займатися приємними речами, які приносять задоволення).

5. Неконтрольовані емоції. Я можу: прийняти той факт, що будь-яка травма потребує часу для її переживання, і якщо не виражати свої негативні почуття, а придушувати їх, беручи себе в руки, то це може призвести до її поглиблення; зрозуміти, що будь-які почуття в цьому випадку є нормальними, не треба себе сварити за свої сльози, слабкість, гнів: спочатку організм повинен виразити негатив, потім повільно заспокоїтися, знаходячи

нові життєві опори і смисли, і тільки вже потім стабілізуватися. Скоротити цей процес неможливо.

6. Зловживання психоактивними речовинами, переїдання. Я можу: акцентувати свою увагу на тому, що я обираю неефективні способи стабілізації свого стану, які можуть створити ще додаткові труднощі в моєму житті; усвідомити ті проблеми, які зараз мене виводять з рівноваги й обумовлюють напруження. Якщо я можу вплинути на них, необхідно розробити способи їх вирішення та почати діяти, а не втікати від труднощів.

7. Пасивність. Я можу: зрозуміти, що ситуація, яка зі мною сталася, може бути досить тривалою. Якщо я почну не просто чекати перемоги, а використаю цей час з користю для себе та своїх дітей, то це може допомогти мені розвинути нові якості та здібності, які будуть дуже корисними для відбудови моєї країни, коли я повернуся; для того, щоб час очікування перемоги спливав швидше, діяти та приносити користь своїм близьким та своїй країні. Головне: зосереджувати свою увагу не на втратах, а на тому, що я зараз маю для адаптації, не на очікуванні – а на конкретних діях».

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що такий спосіб подолання внутрішньоособистісної конфліктності як надання вимушеним переселенцям психологічних рекомендацій у письмовій формі може позитивно вплинути на їх емоційний стан, вирішити деякі внутрішньоособистісні протиріччя та допомогти у налагодженні контакту з психологом для подальшої більш глибокої психологічної роботи.

Список використаної літератури:

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. Москва : Прогресс, 1994. 345с.

1. Булах І.С., Грінченко Ю.А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2010. Вип. 2. С. 108-118.

2. Донченко Е., Титаренко Т. Личность. Конфликт. Гармония. Київ : Политиздат Украины, 1989. 175с.

3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека. Москва : Прогресс, 1994. С. 196-202.

4. Франкл В. В поиске смысла жизни и логотерапия. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1992. С. 79-84.

Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року

5. Фрейд З. Введение в психоанализ: Курс лекций. Москва : Наука. 445 с.
6. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : Прогресс, 1995. С. 67-79.
7. Чала О. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. *Актуальні проблеми психології : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України.* Київ : Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України, 2008. Вип. 10 (7). С. 549-558.
8. Чистяков С.А. Аналіз внутрішньоособистісного конфлікту як психологічного явища. *Збірник наукових праць.* № 16. Частина II. Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2001. С. 163-167.

УДК 159.923:378

О. В. Темрук,
*кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова*

Д. М. Співак,
*старший викладач кафедри політичної психології
та міжнародних відносин;
НПУ імені М. П. Драгоманова*

Н. В. Співак,
*старший викладач кафедри
загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

**ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ
ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У СТУДЕНТІВ**

Анотація. В роботі проаналізовано зміст поняття внутрішньоособистісний конфлікт, розглянуто особливості протікання внутрішніх конфліктів у студентів, розкрито зв'язок між конструктивним перебігом внутрішньоособистісного конфлікту і особистісною зрілістю.

***Ключові слова:** внутрішньоособистісний конфлікт, особистісний, інтрасуб'єктивний, інтраперсональний конфлікт, конструктивний, деструктивний, особистісна зрілість*

***Abstract.** The content of the concept of intrapersonal conflict is analyzed, the peculiarities of the course of internal conflicts in students are considered, the connection between the constructive course of intrapersonal conflict and personal maturity is revealed.*

***Keywords:** intrapersonal conflict, personal, intrasubjective, constructive, destructive, personal maturity*

Проблема виникнення та перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у важкий кризовий час воєнних дій, набуває надзвичайної актуальності, так як більшість людей нині переживають внутрішньоособистісні конфлікти, які впливають і змінюють поведінку кожної людини, впливають на психічне здоров'я, змінюють особистісні характеристики.

У психологічній літературі є різні підходи у трактуванні поняття внутрішнього конфлікту, його визначають як внутрішньоособистісний, особистісний, інтрасуб'єктивний, інтраперсональний.

Також визначення сутності внутрішньоособистісного конфлікту у психологічній літературі має різне трактування. В основному, психологи розглядають внутрішньоособистісний конфлікт як суперечність, що сприймається і переживається людиною у проблемній та значимій для неї ситуації, що вимагає свого розв'язання і активізує внутрішню роботу свідомості, спрямовану на подолання суперечності. Це зіткнення суперечностей приблизно рівних по силі, але протилежних по спрямованості тенденцій (мотивів, цілей, інтересів, прагнень, потреб, дій).

Проблемі вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у сучасній психології приділяється увага як у роботах зарубіжних науковців (А. Адлер, Е. Берн, В.Вундт, Е.Дюркгейм, Г. Зіммель, Е.Еріксон, Я.Морено, Ф.Перлз, К.Роджерс, Б.Скінер, Л.Фестінгер, Франкл, В. З.Фрейд, Е.Фромм, К.Хорні, К. Юнг, та ін.), так і радянських та вітчизняних психологів (К. Абульханова-Славська, Л.Божович, О. Бондаренко, Б. Братусь, Ф. Василюк, О. Донченко, Б.Зейгарник, С. Карташов, О. Леонт'єв, Г. Ложкін, О. Лурія, В. Мерлін, В. М'ясищев, М. Пірен, Н. Пов'якель, В. Столін, Т. Титаренко, А. Файзуллаєв та ін.).

Ряд науковців зосереджували свої дослідження на вивченні позитивного потенціалу внутрішніх конфліктів, коли об'єктом є розвивальна, трансформуюча функція конфлікту (Л. Карамушка, К. Роджерс, В. Столін,

Т. Титаренко, Т. Яценко та ін.), вивчались внутрішньоособистісні конфлікти, пов'язані з проблемами онтогенетичного розвитку (Н. Герасимова, Т. Гущина, О. Донченко, Г. Дубчак, Т. Титаренко та ін.), з проблемами професіоналізації (Е. Зеєр, А. Кунцевська, Г. Ложкін, Н. Повякель, та ін.), досліджувались внутрішні конфлікти в контексті мотивації особистості (Б. Зейгарник, М. Левітов, Т. Немчін, С. Цицарев, А.Файзуллаєв та ін.), внутрішній конфлікт розглядається у тісному зв'язку з компонентами самоствавлення (К. Роджерс, В. Столін), ціннісно-сисловою сферою особистості (С. Карташов, А. Маслоу, К.Роджерс), у контексті критичної ситуації (Ф. Василюк, Т. Титаренко), через конфлікт ролей (І. Кон, М. Гомелаурі, П.Горностаї).

На думку В. Франкла, сутність внутрішньоособистісного конфлікту не є втратою або відсутністю сенсу життя. «Пошук кожною людиною смислу, – зауважує він, – головна сила її життя, а не вторинна раціоналізація інстинктивних потягів» [4].

Так, Л. Фестінгер розглядає внутрішньоособистісний конфлікт як зіткнення різних когнітивних елементів особистості. Він вважає, що основою теорії є твердження про прагнення особистості до гармонії, погодженості і конгруентності когнітивних репрезентацій зовнішнього світу і себе. Якщо цієї погодженості немає, то виникає когнітивний дисонанс, який характеризується глибиною та інтенсивністю [6].

Будь-яка поведінка особистості, на думку Б. Скінера, зумовлена зовнішнім середовищем, яке винагороджує, карає або ігнорує поведінкові реакції людини. Як зазначає дослідник, внутрішньоособистісний конфлікт може виникнути в результаті несумісності вимог зовнішнього середовища і цінностей самої людини [7].

Розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів у студентської молоді детерміноване розвитком особистісних сфер (когнітивної, емотивної, конативної), якостей і властивостей самої особистості (Ф. Василюк, Л.Виготський, Г. Костюк, В. Столін, Т. Титаренко та ін.).

Юнацький вік, вік студентства - це особливий період у житті людини, що визначається надбанням досвіду, певним наuczінням у вмінні розв'язувати внутрішньоособистісні конфлікти. Так Т.Титаренко вважає, що індивідуальний стиль подолання внутрішніх конфліктів з усіма його стратегіями складається саме у юнацькому віці [2].

Конструктивний вихід із внутрішньоособистісного конфлікту є тією рушійною силою, що надає особистості можливості рухатись шляхом самовдосконалення і самоактуалізації, наповнюючи особливим сенсом власне життя, забезпечуючи її подальший ріст, вселяючи віру в себе і в людей.

У разі закріплення невміння вирішувати внутрішньоособистісні і міжособистісні конфлікти у молодих людей може виникнути програмуюча поведінка, що пригнічуватиме інтелект, афективну сферу, креативність, знижуватиме самооцінку, та призведе до невдач у різних життєвих обставинах. Така ситуація неприпустима, тому в період юності необхідним є здійснення індивідуального підходу, який полягає у вивченні психологічних властивостей особистості, з метою надання їй допомоги у вирішенні внутрішніх, а потім і міжособистісних конфліктів.

Одним із чинників конструктивного подолання та розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів є особистісна зрілість молодих людей, яка розвивається в результаті сприятливого вирішення конфліктної ситуації. Особливу увагу у становленні особистісної зрілості у студентів необхідно приділяти розвитку самопізнання, рефлексії, інтелектуального зростання, розвитку інтернального локус контролю, що визначає когнітивну сферу у становленні особистості. В емотивній сфері працювати над умінням молоді людини знижувати рівень тривожності, та вмінням формувати адекватну самооцінку. Конативна сфера потребує подолання невпевненості у собі, сором'язливості, інфантильності, повної залежності від соціального оточення.

Становлення особистісної зрілості молоді людини залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів. Так, сьогодні, в дні війни, багато молодих людей проходять шлях особистісної зрілості надзвичайно «швидкими темпами». Подолання труднощів, переоцінка та переосмислення життєвих цінностей, прискорює процес становлення особистісної зрілості.

Список використаної літератури:

1. Адлер А. Лекции по аналитической психологии. Москва : Рефл-бук, 1996. 278 с.
2. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
3. Хорни К. Ваши внутренние конфликты. С-Пб. : Лань, 1997. 212 с.

4. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 368с.
5. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва : Республика, 1994. 447 с.
6. Festinger L. A theory of cognitive dissonance. New York: Stanford: Stanford univ. press, 1976. XI. 291 p.
7. Skinner B.F. A case history in scientific method. American Psychol., 1956. P. 221-233.

УДК 159.92

Л. П. Федоренко,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ

Анотація. Презентовано розроблені рекомендації психологам, які працюють у сільській місцевості щодо активізації професійного самовизначення старшокласників. Акцентовано увагу на подоланні труднощів випускників сільських шкіл у процесі вибору майбутньої професії.

Ключові слова: старшокласники, професійне самовизначення, сільська школа.

Abstract. The developed recommendations for psychologists working in rural areas on the activation of professional self-determination of high school students are presented. Emphasis is placed on overcoming the difficulties of rural school graduates in the process of choosing a future profession.

Keywords: high school students, professional self-determination, rural school.

Здійснення свідомого вибору професії є одним з найважливіших рішень у період ранньої юності. Особливо гостро актуалізується це питання у школярів старших класів сільської місцевості, оскільки за результатами проведеного констатувального експерименту виявлення психологічних особливостей професійного самовизначення випускників сільських шкіл, вибірку якого склали 230 старшокласників сільських і міських шкіл,

більшість респондентів саме із сільського середовища відчували значні труднощі у прийнятті рішення про своє професійне майбутнє. Нами було обґрунтовано і впроваджено систему психологічного супроводу випускників сільських шкіл щодо підвищення ефективності їх професійного самовизначення, яка визначалась як недирективна форма психологічної допомоги, спрямована на психологічне зростання старшокласників, активізацію їх власних ресурсів у напрямки професійного самовизначення та планування професійної кар'єри. Основною метою психологічного супроводу стала допомога випускникам подолати труднощі у професійному самовизначенні, сприяти створенню умов освітнього середовища сільської школи для активізації цього процесу, а також спонукати випускників до усвідомлення відповідальності за своє професійне майбутнє [4].

Відповідно, однією з найважливіших ланок стало розроблення системи психологічних заходів та рекомендацій по роботі психолога з випускниками з метою ефективного подолання труднощів професійного самовизначення.

У роботі психолога зі старшокласником ватро послуговуватись психодіагностичними методиками для виявлення кількісних і якісних показників професійного самовизначення. Нами був сконструйований наступний комплекс: анкета «Світ професій та мій професійний вибір» для виявлення професійної обізнаності випускників, автор Л.П. Федоренко; «Опитувальник вимірювання індивідуального рівня рефлексивності», автори А.В. Карпов та В.В. Пономарьова; методика «Дослідження самооцінки за допомогою процедури рангування», автор С. Будассі в адаптації Т.І. Пашукової, А.І. Допіри, Г.В. Дьяконова; «Методика визначення ясності Я-концепції (SCC)», автор Дж. Кемпбелл в адаптації А.Я. Шемелюк; опитувальник «Ціннісні орієнтації особистості – 8», автор Г.Є. Леєвік; методика «Професійна готовність», автор А.П. Чернявська; «Опитувальник професійних настанов», автор І.М. Кондаков [5]. Так як готовність до вибору професії зумовлюється ще й професійними мотивами і спрямованістю, процес визначення особливостей професійного самовизначення буде більш деталізованим при використанні тесту-опитувальника «Дослідження професійної спрямованості особистості», автор Н.Д. Дубовицька та інших методик.

По завершенні процедури діагностування важливо у форматі консультації або індивідуальної співбесіди якомога швидше і анонімно повідомити опитуваним про результати. При цьому психологу слід

враховувати, що під час обговорення результатів методик не можна нав'ювати старшокласникам власні міркування щодо оптимального для них професійного вибору, а надавати лише об'єктивну інформацію. Необхідно приділити увагу вислуховуванню юнаків і дівчат, визначити адекватність їх самооцінки, реалістичність уявлень про своє професійне майбутнє, надавати емоційну підтримку.

Для подальшої роботи психолога з активізації професійного самовизначення старшокласників ефективним буде проведення групових консультацій і дискусій, груп зустрічей, спеціальних психорозвивальних занять. Результати нашого дослідження продемонстрували недостатню обізнаність старшокласниками саме із сільських шкіл у багатьох нових професіях сучасного суспільства та орієнтування переважно на традиційні й добре відомі їм професії. Тому дуже важливо, щоб після визначення професійної спрямованості випускників на певну галузь праці («Людина», «Природа», «Техніка», «Мистецтво», «Знакова система» за термінологією Є.О. Клімова) психолог спонукав респондентів до ознайомлення з якомога більшою кількістю сучасних професій у обраній сфері, при цьому найефективнішим методом стане самостійна пошукова активність старшокласників у вигляді завдання здобути та презентувати цю інформацію одноліткам на спеціальному занятті.

За результатами дослідження було констатовано низький рівень розвитку *рефлексивності* випускників сільських шкіл, тому респонденти часто відчують труднощі при співставленні своїх особистісних особливостей та вимог до обраної професії. З метою підвищення рівня розвитку рефлексії школярів випускних класів в контексті їх професійного самовизначення ефективними стануть спеціальні вправи на зразок «Я-ідеальне» - «Я-реальне» [3], «Професійні ролі» [1], «Суд» [2] та ін.

При дослідженні *самооцінки* також було встановлено недостатню впевненість в собі більшості респондентів сільських шкіл та сумніви в успішності реалізації власних планів зі вступу на бажані спеціальності у ЗВО через більш низьку конкурентоздатність порівняно з їх міськими однолітками. Тому для підвищення самооцінки й впевненості в собі старшокласників сільської місцевості сприятимуть дискусії та групові бесіди. Предметом цих обговорень можуть стати: приклади сучасних українців із сільської місцевості, яким вдалося досягти значних соціальних успіхів для здійснення випускниками позитивної самоідентифікації; аналіз наявних

здібностей та власних життєвих досягнень, складання самоописів; спеціальні рольові ігри, які відображають типові для сучасного юнацтва конфлікти; техніки візуалізації власного ідеального професійного майбутнього й аналіз необхідних для цього ресурсів; медитативні техніки для підвищення життєстійкості й уміння контролювати стрес.

При дослідженні *цінностей* професійного самовизначення випускників сільських шкіл було констатовано деяку суперечливість у їх становленні: прагнення безкорисливо реалізувати себе у подальшій професійній діяльності і, водночас, висока значущість цінностей матеріального збагачення та соціально успішної кар'єри. З метою активізації буттєвих цінностей (за термінологією А. Маслоу) у професійному самовизначенні старшокласників ефективним буде проведення міні-дискусій на теми «Моє ідеальне професійне майбутнє», «Ідеальна робота: цікава чи високооплачувана?», «Цінність моєї праці для людей» та ін. Підвищення чіткості ієрархії цінностей випускників сільських шкіл у їхній подальшій професійній діяльності сприятимуть також спеціальні вправи на кшталт «Чорне-біле» та «Аукціон цінностей» В.Л. Блінової, «Колесо життя» П.Дж. Майєра в адаптації І. Пінтосевич, психотехніка «Гідна ціль» Г.С. Альтшуллера і І.М. Верткіна в адаптації А.М. Жалевича та ін.

Розвиток професійних уявлень і цінностей активізує орієнтовно-поведінковий компонент професійного самовизначення старшокласників. Однак, результати дослідження показали, що їхня *професійна готовність* до відстоювання власного вибору майбутньої професії і подолання можливих життєвих труднощів була б сформована більшою мірою, якщо б старшокласники конструювали чіткіші професійні цілі і плани. Розвитку вміння деталізувати власні життєві цілі у найближчій, середній і віддаленій життєвій перспективі сприятиме «Методика п'ятирічних інтервалів» Д.О. Леонтєва. Особистість ранньої юності часто конструює значну кількість життєвих планів, при цьому досить мало аналізуючи власні можливості та необхідні для їх досягнення ресурси. Для формування у сільських старшокласників уміння визначати пріоритетні й менш важливі для них життєві плани може бути використана техніка «матриця Ейзенхауєра», «графік Ганта», «ABCDE» [1] та ін. Застосування аналізу власних життєвих цілей та планів за методом «SMART» [2] сприятиме активізації здатності до найбільш ефективного планування для реалізації своїх професійних цілей. Техніку «Лист собі з минулого у майбутнє» І.Г. Малкіної-Пих доцільно

використовувати у роботі зі старшокласниками, які ставлять цілі професійного самовизначення переважно у якості конкретних соціальних досягнень та переживають труднощі у плануванні реальних засобів досягнення цих цілей.

Отже, застосування на практиці зазначених рекомендацій сприятиме створенню випускником сільської школи конкретного образу професійного майбутнього та деталізованому плануванню реалізації визначених цілей, об'єктивному прогнозуванню своїх життєвих перспектив.

Список використаної літератури:

1. Долинська Л. В., Гріньова О. М. Тренінг професійного самовизначення: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2013. 168 с.
2. Калюжна І. П. Тренінг професійного самовизначення: навчально-методичний посібник / під наук.ред. В.Р. Міляєвої. Київ : Альфа Реклама, 2019. 80 с.
3. Патинок О. П. Становлення відповідальності як професійно значущої якості майбутніх соціальних працівників: соціально-психологічний тренінг. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 124 с.
4. Федоренко Л. П. Психологічний супровід підвищення ефективності професійного самовизначення випускників сільських шкіл. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. VI: Психологія обдарованості.* Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Випуск 16. С. 369-379.
5. Федоренко Л. П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 23 с.

УДК 159.942:316

*Х.Б. Цьомик,
аспірантка кафедри теоретичної
та консультативної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ПОДІЙ НА ТРАНСФОРМАЦІЮ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ У ПОДРУЖЖІ

Анотація. Проаналізовано феномен емоційної значущості та емпірично перевірено вплив військових подій на трансформацію емоційної значущості у подружжі.

Ключові слова: емоційна значущість, війна, подружжя, взаємини, детермінант.

Abstract. The phenomenon of emotional significance is analyzed and the influence of military events on the transformation of emotional significance in spouses is empirically tested.

Keywords: emotional significance, war, marriage, relationship, determinant.

Події військового характеру, скільки жалю, смутку та болю у цьому словосполученні. На превеликий жаль, у сьогоденні український народ вічна-віч стикнувся з війною, яка розлучила мільйони сімей як на невизначений час так і назавжди. На нашу думку, саме ці події є вагомим детермінантом у трансформації емоційної значущості подружніх взаємин оскільки несуть в собі масштабний емоційний посил для кожної свідомої особистості. Війна — це подія, яку треба не тільки пережити, але й осмислити. Вона не тільки руйнує, але часто веде до згуртування народу, до емоційного, культурного, морального, етичного сплеску. Вона об'єднує людей у одному пориві проти спільного ворога.

Нашою метою в цій статті є висвітлити феномен емоційної значущості та здійснити пілотажне дослідження, щоб емпірично перевірити вплив військових подій на трансформацію емоційної значущості.

Для того, щоб сформулювати визначення емоційна значущість ми проаналізували праці таких вчених які займалися вивченням взаємин із «значущими іншими»: Г. Салліван, Д. Галлер, Б. Ананьєв, О. Басюк, А. Бодальов, Л. Божович, А. Журавльов, І. Кон, М. Кондратьєв, Р. Кричевський, А. А. Кронік, Е. Кронік, А. Лазурський, М. Лісіна, Б. Ломов, В. Мясичев, Н. Обозов, А. Петровський, Б. Поршнев. Також ми ознайомилися з працями психологів, які досліджували другу частину нашого

феномену, а саме емоційну сферу це: Л. Баррет, К. Ізард, Дж. Грей, Г. Ліндсей, Р. Лазарус, Г. Бреслав, В. Дерябін, та третю частину нашого феномену. А саме сімейні взаємини висвітлювали у своїх дослідженнях такі вчені як: Н. Аккерман, М. Боуен, Д. Басс, Р. Бендлер, К. Вітакер, К. Вітек, В. Владін, Д. Грей, Ж. Лофас, О. Бондарчук, С. Ковалев, С. Мінухін, М. Ніколс. Аналіз праць зазначених вище вчених дозволив нам констатувати, що емоційна значущість – це психологічне, динамічне емоційно-ціннісне утворення, яке полягає в здатності об'єкта (особистості) реалізовувати, переживати емоційно-ціннісне ставлення та викликати почуття в іншого через призму його життєвого досвіду. Тобто саме в цьому понятті закладене питання чи має цінність, смисл один партнер для іншого. Емоційна значущість подружніх взаємини – це суб'єктивна ознака, сукупність властивостей та особливостей взаємин між подружжям, які відрізняють сімейну атмосферу, її значущість для партнерів, що утворена в сім'ї від інших взаємин.

Також для досягнення поставленої мети провели опитування на тему «Військові події як детермінант емоційної значущості подружжя» залучивши 30 жінок та 30 чоловіків які перебувають в розлуці з своїми партнерами, серед них жінки які внутрішньо перемістилися на захід України, а їхні чоловіки перебувають в зоні бойових дій, та чоловіки, які служать у військовій частині м. Івано-Франківська, в той час як їхні жінки знаходяться або закордоном, або в іншій місцевості. В опитувальнику фігурували такі запитання, як:

- «Як довго ви в розлуці з своїм партнером?». Найбільш частою відповідь була від місяця до півтора;
- «Які емоції у вас викликає розлука з партнером?». Серед відповідей були і такі, як «ми морально відпочиваємо одне від одного», проте найпоширенішими були це переживання, страх, смуток, ніжність, співчуття, тобто ми можемо стверджувати, що розлука є емоційним явищем;
- «Чи часто ви сваритеся, виходячи на зв'язок?». Найчастіша відповідь була, що дуже рідко, обґрунтовувалася тим, що в такій екстремальній ситуації як війна відбувається природно трансформація ціннісно мотиваційного ряду. Відповідно різні дрібниці, через які можна було б посваритися в мирний час, відходять на задній план.

- «Чи ревнуєте ви свого партнера?». Відповідно, що відповідь «так» була найпоширеніша серед чоловіків, в той час, коли зазвичай ця риса більше властива жінкам.

- «Який ваш найбільший страх на даний момент?». Відповідь була майже одногосною – це страх за життя, проте в 37%, у яких є діти, формулювання було «страх за життя дитини, своє та партнера», у 43% формулювання було страх за життя партнера та своє, і у 20% на першому місці було страх за своє життя та партнера.

- «Які у вас плани після війни?». Серед відповідей були: поїхати сім'єю на море, більше ніколи не розлучатися, відбудувати наш будинок, тобто ми могли помітити тенденцію, що плани на майбутнє виключно спільні, що підтверджує цінність партнерів у житті один одного.

- «Яке найбільше бажання ваше на даний момент?». Більшість відповідей у жінок, щоб чоловік повернувся живим, бути разом (прагнення афіліації), щоб закінчилася війна.

Опираючись на визначення емоційна значущість подружніх взаємин - це психологічне явище, яке характеризується почуттєвим, мотиваційним та конативним параметрами; почуттєвий параметр реалізовується за допомогою наявності середнього рівня емоційної зрілості у партнерів, емоційної палітри, а саме: пристрась, вірність, психологічна близькість, середнього рівня емпатії у особистостей та щирості (довіри) між партнерами; мотиваційний параметр включає: афіліацію, ціннісну єдність між партнерами та безпечний рівень прив'язаності між партнерами; конативний параметр відчувається у наявності вербальної та невербальної комунікації між партнерами, патерних взаємодій, а саме: традиції, сімейні сценарії, спільні плани, очікування, та турботливому, чуйному, небайдужому ставленні партнерів один до одного. проаналізувавши опитування ми можемо стверджувати, що військові події впливають на зміцнення емоційної значущості між подружжям, оскільки на жаль таке страшне явище як війна сприяє формуванню міцного емоційного зв'язку між партнерами та підсилює значущість, важливість цінність одного партнера в житті іншого.

На сьогодні досить поширеною є проблема, коли значна частина сімей з різним подружнім стажем живуть разом виключно заради дітей, подружнього обов'язку, майна або ж розлучаються без спроб відновити повноцінність стосунків. Емоційне віддалення та знецінення подружніх взаємин загалом є центральною проблемою з якою зіштовхуються сім'ї.

Часто у стосунках не вистачає емоційної віддачі між партнерами, чи взаємності. Оскільки навіть прояви негативних емоцій спонукають до комунікації, що вказує на небайдуже ставлення один до одного і може бути ключем до вирішення непорозумінь.

Отже, ми переконалися на пілотажному дослідженні, що саме таке жахливе суспільне явище як війна, маючи максимальний емоційний посыл, трансформує, а в деяких випадках і формує емоційну значущість подружжя, що означає цінність, смисл, важливість одного партнера у житті іншого.

Список використаної літератури:

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ : НАУМ, 2011. 208 с.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. Москва : Мир, 2009. 544 с.
3. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции. Москва : ЛКИ, 2015. 222 с.
4. Ильин Е.П., Психология любви. СПб.: Питер, 2013. 336 с.
5. Кондратьев М. Ю. Психология отношений межличностной значимости: учебное пособие. Москва : Пер Сэ, 2006. 272 с.
6. Ковалев С. В. Психология семейных отношений. Москва : Пед-ка, 2012. 158 с.

УДК 316.47:37.092.212.3-056.24

Л. М. Ширяєва,
*кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова*
Т. М. Горбащенко,
*викладач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

Анотація. У статті розглянуто особливості застосування програми становлення міжособистісних стосунків студентів з обмеженими можливостями здоров'я в процесі проведення формувального експерименту.

Проаналізовано етапи проведення: діагностико-прогностичний, консультаційно-корекційний, тренінго-розвивальний, закріплюючий та сформульовані основні засади їх організації та проведення.

***Ключові слова:** міжособистісні стосунки, діагностико-прогностичний етап, консультативно-корекційний етап, тренінго-розвивальний етап, закріплюючий етап, студенти з обмеженими можливостями здоров'я, самопізнання, усвідомлення змін.*

***Abstract.** The article considers the peculiarities in application the program of interpersonal relationship for students with disabilities in the formative part of our experiment. Had been analyzed the stages of conducting - diagnostic-prognostical, consulting-correctional, training-developmental, consolidating and had formulated the basic principles of its organization and conduction.*

***Keywords:** interpersonal relationship, diagnostic-prognostical stage, consulting -correctional stage, training-developmental stage, consolidating stage, students with disabilities , self-knowledge, awareness of changes.*

Аналіз результатів теоретичних, експериментальних досліджень та узагальнення даних, отриманих нами в ході констатувального експерименту, дозволив сформулювати основні засади організації та проведення формувального експерименту.

Формувальний експеримент передбачав розробку та апробацію програми розвитку міжособистісних стосунків студентів з обмеженими можливостями здоров'я, метою якої був розвиток у них позитивної мотивації до життєдіяльності, навичок безконфліктного спілкування, подолання труднощів, пов'язаних із становленням позитивних міжособистісних взаємин тощо; обґрунтування методичних рекомендацій щодо впровадження програми.

Розроблена програма становлення взаємостосунків у студентів з обмеженими можливостями здоров'я була здійснена на основі врахування результатів констатувального експерименту щодо визначення їх особистісних характеристик. Програма реалізовувалася в інтегрованих групах, в яких навчалися студенти з обмеженими можливостями здоров'я та практично здорові студенти другого, третього, четвертого курсів ЗВО. Загалом у формувальному експерименті брали участь 60 студентів (експериментальна та контрольна групи по 30 осіб відповідно).

Цілі і завдання нашої програми:

1. Здійснення ефективної комплексної психологічної діагностики студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах навчання та виховання.

2. Визначення та оцінка психологічних особливостей студентів, прогноз оптимального рівня особистісного розвитку.

3. Створення умов для оволодіння навичками ефективною та оптимальною для студента з обмеженими можливостями здоров'я психічної діяльності і поведінки в колективі, які сприятимуть вирішенню існуючих психологічних проблем та гармонізації його особистісного розвитку.

4. Забезпечення умов для закріплення досягнень і трансляції їх у реальне життя.

Розроблена нами програма розвитку взаєностосунків студентів з обмеженими можливостями здоров'я включає декілька етапів, відповідно яких застосовуються певні види діяльності та реалізуються певні стратегії впливу. Програма передбачає наступні етапи – діагностико-прогностичний, консультативно-корекційний, тренінго-розвивальний та закріплюючий.

Діагностико-прогностичний етап передбачає наступні види діяльності: комплексна психологічна діагностика; розробка конкретних цілей, завдань та стратегій психолого-корекційної роботи із студентами; розробка плану та сценарію здійснення психологічної допомоги студентам з обмеженими можливостями здоров'я. Даний етап передбачає проведення комплексної психодіагностики особистості студентів з обмеженими можливостями здоров'я відповідно до підструктур професійної персонограми особистості. На основі отриманих за допомогою психологічного обстеження даних проводиться визначення конкретних цілей, завдань та стратегій подальшої консультативно-корекційної роботи психолога зі студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

Головною метою діагностико-прогностичного етапу програми (становлення) розвитку міжособистісних відносин студентів з обмеженими можливостями здоров'я є сприяння процесу самопізнання, спрямованого на виявлення і усвідомлення студентами окремих характеристик своєї особистості.

Діагностику ми здійснювали у напрямку сумісного пізнання психологом і студентами психологічних особливостей особистості та усвідомлення існуючих психологічних проблем і необхідності їх вирішення. Сутність такої діагностики можна передати за допомогою схеми: діагностика → самопізнання → усвідомлення.

Діагностико-прогностичний етап передбачає застосування методик, за допомогою яких психолог зможе сформулювати психологічний діагноз.

Підсумковим документом даного етапу є індивідуальна психологічна карта студента. При заповненні карти формулювалося психологічне заключення та прогнозувалась перспектива психологічної допомоги. На основі отриманих за допомогою психологічного обстеження даних проводиться розробка конкретних цілей, завдань та стратегій подальшої консультативно-корекційної роботи психолога із студентами з обмеженими можливостями здоров'я.

Наступний етап програми – тренінго-розвивальний. На даному етапі робота зі студентами проводилася у формі групових та індивідуальних занять, але перевага надавалась груповій роботі. Це обумовлено низкою причин: великими потенційними можливостями групової роботи з точки зору корекційно-розвивального ефекту, технічними перевагами та роллю референтно значущої для студента з обмеженими можливостями здоров'я групи. Тренінго-розвивальному етапу відповідають такі стратегії: особистісного та професійного розвитку, фасилітації, формування навичок „допомогаючої” діяльності, особистісної інтеграції студентів з обмеженими можливостями здоров'я з практично здоровими студентами.

Програма психологічного тренінгу враховувала необхідність розвитку професійно важливих якостей у студентів, таких як: комунікабельність, емпатія, емоційна стабільність, відповідальність, впевненість у собі, тощо.

Програма і структура консультаційно-корекційних занять складалася з трьох блоків: вступного, формувального та закріплюючого. Основні завдання вступного блоку: встановлення позитивних відносин студента з обмеженими можливостями здоров'я – психолога, студента з обмеженими можливостями здоров'я – практично здорового студента, студента з обмеженими можливостями здоров'я – група; створення позитивної установки на діалог з членами групи; постановка мети спільної діяльності; формування мотивації сумісної діяльності.

Формувальний блок займав головне місце у груповій консультаційно-корекційній роботі. Основні завдання цього блоку реалізовували загальні цілі групової роботи відносно кожного учасника і включали: розвиток комунікативних умінь, здатності до розуміння та співпереживання почуттям іншої людини, формування спрямованості студента з обмеженими можливостями здоров'я на студента практично здорового, розширення та збагачення позитивного досвіду спільної діяльності і форм спілкування зі студентами; розвиток здатності до усвідомлення себе і власних можливостей,

підвищення самооцінки, позитивізація самоствавлення, корекція самооцінки і рівня домагань, спрямування їх до реальності при загальному позитивному забарвленні, подолання невпевненості у собі, почуття неповноцінності; формування навичок регуляції емоційних станів, подолання підвищеної тривожності, страхів, фобічних реакцій, невротичних симптомів, імпульсивності тощо.

Закріплюючий блок групової роботи зі студентів з обмеженими можливостями здоров'я спрямований на фіксацію професійно важливих особистісних якостей студента і створення умов для їх переносу у реальне життя, на формування міжособистісних стосунків.

Отже, розроблена програма розвитку взаємостосунків студентів з обмеженими можливостями здоров'я спрямована на формування позитивних взаємин у групах та поза ними, усунення психологічних проблем студентів та оптимізацію їх особистісного розвитку.

Список використаної літератури:

1. Ашиток Н. Інвалідність як соціально-педагогічна проблема. *Молодь і ринок*. 2012. №9. С.27-30. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2012_9_9.
2. Інвалід і суспільство: проблеми інтеграції / Упор.: І. Зверєва, І. Іванова. Київ : А.П.Д., 1995. 243 с.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ "КММ", 2006. 240 с.
4. Шевцов А.Г. Сучасні проблеми освіти і професійної реабілітації людей з вадами здоров'я: Монографія. Київ : Соцінформ, 2004. 200 с.

УДК 159.9:165.411

Л. М. Ширяєва,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
Е. О. Македонська,
аспірантка кафедри психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ "ВПЕВНЕНОСТІ" У НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Анотація. В статті висвітлена психологічна сутність поняття «впевненості», проведено теоретичний аналіз структурних компонентів впевненості: особистісного, когнітивного, емоційного та поведінкового.

Ключові слова: впевненість, структура впевненості, волюва якість, успішність.

Abstract. The article highlights the psychological essence of the concept "confidence", a theoretical analysis of the structural confidence components of personal, cognitive, emotional and behavioral aspects has been investigated.

Keywords: confidence, structure of confidence, strong-willed quality, success.

У сучасному світі все гостріше виникає потреба в особистості, що здатна сміливо розв'язувати складні соціальні та економічні проблеми, приймати самостійні рішення, бути впевненою у своїх силах, можливостях, здібностях. Саме це вимагає від людини наявності таких якостей як стійкість, цілеспрямованість, воля, активність, прогресивність, успішність, мобільність, впевненість у собі тощо. У зв'язку з цим, дослідження феномену впевненості є своєчасним та актуальним.

У зарубіжній та вітчизняній психологічній науці можна виділити два основні напрямки в дослідженні впевненості: 1) впевненість в собі як риса особистості, що досліджується за допомогою опитувальників; 2) впевненість у правильності власних суджень, яка вивчається на матеріалі виконання когнітивних завдань різного рівня складності. Таким чином дослідники акцентують увагу на ситуативній та особистісній впевненості, що спирається на увесь досвід суб'єкта.

Акцентуючи увагу на тлумаченні поняття «впевненість» та «впевненість в собі» слід звернутися до психологічних словників. Впевненість трактується дуже широко. Так в словнику А.Ребера впевненість розглядається «як довіра, переконаність в тому, що комусь можна довіряти» [3, с.385].

В психолого-педагогічному словнику В. Межерікова впевненість розглядається як «почуття відсутності сумнівів, засноване на досвіді і на знаннях». Звертається увага на поняття «впевненості в собі», яке визначається як «позитивна властивість особистості, що формується в процесі професійного навчання і виховання» [1, с.445].

В словнику В.Зінченко, Б.Мещерякова ми знаходимо, що «впевненість в собі - це переживання людиною своїх можливостей як адекватних тим задачам, які перед людиною стоять у житті, так і тим, котрі він ставить перед самим собою» [2, с.388].

Одним з перших, зацікавився проблемою впевненості Андре Сальтер, головний лікар та власник клініки неврозів в Америці. А.Сальтер наголошував, що більша частина звичайних пацієнтів, особливо з серцево-судинною патологією мають проблему невпевненості у собі та своєму майбутньому [8].

А.Сальтер, спираючись на теорію І.П Павлова (систему збудження-гальмування), припустив, що причиною невпевненості у собі може бути переважання процесів гальмування над процесами збудження. Ці процеси приводять до формування у особистості неспроможності до відкритого та спонтанного вираження своїх почуттів, бажань, потреб, проблеми у самореалізації та труднощі у взаємодії з іншими людьми. В свою чергу впевнену особистість А.Сальтер назвав екітаторною (від. лат.excitate-збудження). На його думку впевнена особистість відкрито висловлює свої почуття, є спонтанною та здатна до імпровізації [8].

В зарубіжній психології є багато визначень сутності та змісту поняття «впевненості» у собі. Цей термін трактується як переконаність людини у тому, що він доб'ється успіху, спроможний до самовираження, здатний висувати вимоги та запити у взаємодії з соціумом. Однак слід константувати, що в зарубіжній психологічній науці загальноприйнятої дефініції впевненості не існує.

У вітчизняній психології вивчення впевненості ведеться здебільшого в рамках соціальної та педагогічної психології. Це роботи Н.Ю. Будіча,

М.Є. Мішечкіної, А.М.Прихожана, В.Г.Ромека, М.А.Селіверстової, Е.А.Серебрякової, І.С.Толкунової, О.С.Шило та ін.

Науковці вказують, що складовими впевненості служать компоненти: особистісний, когнітивний, емоційний та поведінковий. Так, *особистісний компонент* в розумінні Е.А.Серебрякової представлений високим рівнем самооцінки та самоповаги особистості. Високий рівень самооцінки в структурі впевненості детермінує з особистісним комфортом та виступає джерелом задоволеності людини самим собою. Самоповага виступає як визначальний показник наскільки людина визнає себе талановитим, гідним, значним та самодостатнім. Також значущим є особистісна позиція людини, яка усвідомлює свої переваги, плюси та мінуси, слабкі та сильні сторони і яка прагне до самодостатності [6].

Когнітивний компонент відображає силу впевненості людини у власній ефективності. На думку В.Г Ромека це впевненість людини в тому, що він спроможний успішно здійснити необхідні дії для досягнення бажаних результатів в будь-якій діяльності [4]. Когнітивний компонент передбачає знання того, що таке впевненість, чим вона може бути корисна та саморозуміння переваг впевненої поведінки.

Емоційний компонент характеризує сміливість людини в соціумі. За твердженням В.Г Ромека цей компонент є протилежним соціальним страхам та відображує позитивний емоційний фон особистості [5]. Емоційний компонент включає вміння керувати своїми реакціями, емоціями, вміння стримуватися, проявляти спокій та врівноваженість.

Поведінковий компонент забезпечує зовнішню реалізацію поведінки людини впевненої у собі. Це може бути ініціатива людини в міжособистісному відношенні. Поведінковий компонент передбачає використання окремих навичок поведінки: демонстрації впевненості, застосування окремих технік, що дозволяють позиціонувати себе, як впевненої людини.

Таким чином, впевненість можна трактувати як комплексну характеристику особистості, яка представляє собою прагнення до самодостатності, емоційну зрілість, усвідомлення самоефективності. Розуміння впевненості розширяє можливості, дозволяє людині продуктивно вирішувати поставлені перед нею завдання на основі позитивної самооцінки власних здібностей, навичок, прагнення до досягнення цілей та проявів вольових якостей тощо.

Список використаної літератури:

1. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений / автор-сост. В.А. Межериков. Ростов н/Д.: Феникс, 1998. 544 с.
2. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г.Мещерякова. 2-е изд., перераб и доп. Москва : Педагогика-Пресс, 1999. 440 с.
3. Ребер. А. Большой толковый психологический словарь. В 2 т.: т. 2 (П-Я) / А. Ребер; пер с англ. Е.Ю. Чеботаревой. Москва : Издательство АСТ; Вече, 2001. 560 с.
4. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности : дис.канд.психол.наук. Ростов-на-Дону, 1997. 242 с.
5. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2007. 175 с.
6. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников : дис. . канд. психол. наук. Москва, 1955. 124 с.
7. Скотникова И.Г. Проблема уверенности : история и современное состояние. *Психологический журнал*. 2002. Т. 23, № 1. С. 52-60.
8. Salter, A. Conditioned reflex therapy. N.Y.: Capricorn, 1949. 245 p.

УДК 159.9:37.092.212.3-057.87

Л. М. Ширяєва,

*кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова*

Б. В. Прядко,

*аспірант кафедри психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЯГНЕННЯ
УСПІХУ У СТУДЕНТІВ ЗВО**

Анотація. У статті висвітлено результати аналізу проблеми досягнення успіху у вітчизняній та зарубіжній літературі, проаналізовано основні наукові підходи дослідження професійної успішності. Здійснено

Факультет психології

аналіз процесу досягнення успішності з точки зору діяльнісного підходу. Зазначено, що визначення мотиваційних чинників досягнення успіху є необхідною передумовою становлення й розвитку професійного самовизначення людини.

***Ключові слова:** особистість, успіх, досягнення успіху, успішність, мотивація, професійна діяльність.*

***Abstract.** The article highlights the results of the analysis of the problem of achieving success in domestic and foreign literature, analyzes the main scientific approaches to the study of professional success. The analysis of the process of achieving success from the point of view of the activity approach is carried out. It is noted that the definition of motivational factors for success is a necessary prerequisite for the formation and development of professional self-determination.*

***Keywords:** personality, success, achievement of success, progress, motivation, professional activity.*

У сучасному соціокультурному просторі все більш актуальною стає проблема досягнення успіху у професійній діяльності особистості. Подальшому науковому осмисленню підлягає як характеристика процесу досягнення успішності в цілому, так і процес становлення успішності особистості у професійній діяльності зокрема. Адже в особистості, яка відчуває себе успішною, підвищується усвідомлення власної компетентності керувати своєю життєдіяльністю, вирішувати життєві труднощі, реалізовувати поставлені перед собою цілі. Удосконалюється володіння способами, які забезпечують високий результат в досягненні поставлених цілей. Саме це дозволяє людині перейти від одиничного успіху до постійного, забезпечуючи їй успішність в тій чи іншій справі. Іншими словами, успішна особистість усвідомлює свою самоефективність.

Прагнення до життєвого успіху, особливо в молодому віці, властиве майже кожному. Визначення мети дає поштовх процесу вивільнення внутрішніх сил, які зможуть розкритися у процесі особистісного зростання людини.

Метою статті є аналіз наукових психологічних поглядів на проблему досягнення професійного успіху студентами закладів вищої освіти.

Найчастіше поняття успіх трактується в двох значеннях:

- 1) позитивний наслідок роботи, значні досягнення;
- 2) громадське визнання, схвалення чого-небудь, чиїхось досягнень.

Поняття «успіх» в тлумачному словнику означає позитивний наслідок роботи, значні досягнення, удачу. Успішність доцільно розглядати в певному

виді діяльності, яка супроводжується наявністю певних успіхів, тобто досягнень, здобутків, перемог [2]. Таким чином, можна стверджувати, що успіх і успішність відносяться між собою як одиничне і загальне.

Проблема успішності давно стала предметом дослідження психологів. У своїх дослідженнях вони відповідають на питання про те, з чого складається успішність, які ціннісні аспекти лежать в її основі, яким чином вона допомагає в регуляції поведінки, яким чином можна допомогти людині у вирішенні проблеми досягнення життєвого успіху [5].

Питаннями проблеми успіху займалися такі науковці, як К. Левін, Ф. Хоппе (зв'язок успіху з рівнем домагань особистості), М. Аткинсон, Р. Мак Клеlland (мотивація прагнення до успіху й уникнення невдачі), А. Маслоу, К. Роджерс (успіх як тенденція до самоактуалізації), А. Адлер, К. Юнг (успіх як основа успішної самореалізації).

Категорію «успіх» часто використовують нарівні з такими поняттями як самоутвердження, самореалізація, мета, сенс життя, визнання, культурний ідеал, стандарт тощо. Тому в психології складно визначити зміст цього поняття.

Проблема вивчення успіху розглядається в науковій літературі за трьома основними напрямками. *Перший напрям* передбачає історично-часове розуміння змісту понять «успіх», «успішна дія», «успішна діяльність»; спрямований на формування уявлень про ціннісну парадигму макрокультурного розуміння успіху загалом як феномену особистісного росту (як повсякденного, так і емпіричного зокрема) і, таким чином, розширює не тільки методологічний горизонт, а й застосування моделі ціннісного смислотворення. *Другий* має своїм предметом проблему соціокультурної значущості феномену «успіх» у контексті взаємодії соціального та гносеологічного аналізу. *Третій напрям* акцентує увагу на встановленні кореляційних зв'язків зазначеного конструкту з його буденними смислами. Психологічне обґрунтування цього напрямку має безпосереднє відношення до проблеми самовизначення особистості, її самооцінки та самоцінності [1].

Ю. М. Ільїна розглядає життєвий успіх крізь призму побудови та функціонування ментальної моделі, що забезпечує досягнення успіху в житті та містить такі компоненти:

– фінансовий компонент – відображає модель поведінки «у зароблянні, зберіганні фінансових статків, витратах»;

Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року

- комунікативний компонент – відображає здатність особи «до встановлення, зберігання і розвитку конструктивних, розвивальних відносин»;
- досвідний компонент – включає усвідомлення «своїх карти психотравм» і копінг-стратегій;
- сімейний компонент – усвідомлення родинних ролей, родинного профілю аналогічної та протилежної статей;
- віковий компонент – співвідношення власного часу життя з «обов'язковою життєвою програмою»;
- здоров'я – створення власного психосоматичного профілю;
- гендерний компонент – усвідомлення гендерних ролей, які бере на себе особистість;
- мотиваційно-ціннісний компонент – усвідомлення власних цінностей і побудова стратегії життя на їх основі;
- емоційний компонент – визначення «ресурсного стану, котрий дозволяє підтримувати життєву активність на бажаному рівні»;
- професійний компонент – вибір оптимального для людини виду діяльності [4].

Отже, центральним у розумінні поняття «успіх» є уявлення про цілісну особистість, а не окремі її характеристики. У свою чергу, успіх у процесі професійного самовизначення розглядається як цілісна і динамічна картина процесу розуміння особистістю власних позитивних досягнень. Зазначене вказує на необхідність застосування комплексного дослідження, зорієнтованого на виявлення динаміки формування мотиваційних чинників успіху студентів та визначення їх місця і ролі у процесі успішного професійного самовизначення майбутнього випускника ЗВО.

Аналізуючи концептуальні підходи до розуміння успішності, слід звернути увагу на те, що в багатьох працях успішність – це динамічний процес, тому при дослідженні цього феномену не слід відокремлювати його від діяльності людини, зокрема власне самого процесу досягнення успішності. Процес досягнення успішності не є короткотривалим, він має певні передумови та особливості перебігу, що визначаються різноманітними факторами, які і обумовлюють цей процес.

Успіх сприяє досягненню людиною стану задоволеності життям. Цей стан стимулює зростання, яке не обов'язково має бути пов'язане з традиційною діяльністю, а може стосуватись емоційної, моральної, духовної

зрілості людини або розвитку інших сторін її потенціалу, що також є життєвим успіхом.

Таким чином, успіх особистості в контексті життєдіяльності може виступати формою самореалізації і призводити до суб'єктивної задоволеності собою та життям загалом.

Список використаної літератури:

1. Балецька Л. М. Деякі аспекти у вивченні феномену успіх. *II Міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості»*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Том I. С.106-109.

2. Великий тлумачний словник сучасної української мови/ уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.

3. Гуляс І. А. Життєвий успіх як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 41. С. 69-78.

4. Ільїна Ю. М. Методика дослідження життєвого сценарію «успіх» [Електронний ресурс]. *Збірник «Актуальні проблеми психології» Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України*. 2010. Т. 3. Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/1711/1/Lototska_lifescenario_research_metod_2010.pdf.

5. Назар Ю. О. Теоретико-психологічний аналіз особливостей процесу досягнення успішності у професійній діяльності особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Т.2, Вип. 10. С. 217-221.

6. Ткачук І. І. Теоретичні засади дослідження проблеми успіху особистості в діяльності. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. Ін-ту проблем виховання НАПН України*. Кам'янець-Подільський: вид. Зволейко Д. Г., 2011. Вип. 15, кн. 1. С. 139-147.

УДК159.9.07:616-89-008.454

Л. М. Ширяєва,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
Г. І. Ревуцька,
аспірантка кафедри психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА МОДЕЛЬ ТА ТЕРАПІЯ ДЕПРЕСІЇ

***Анотація.** Акцентуючи увагу на різних підходах до проблеми депресії та її терапії в статті детально розглянуто когнітивно-поведінкову модель та схему лікування депресії на базі цієї моделі.*

***Ключові слова:** депресія, когнітивно-поведінкова модель, патерн, когнітивна триада, схеми, когнітивні помилки.*

***Abstract.** The article focus attention on different approaches to the problem of depression and It's therapy, reviewed in details cognitive-behavioral model and treatment regimen for depression based on this model .*

***Keywords:** depression, cognitive-behavioral model, pattern, cognitive triad, schemas, cognitive errors.*

Проблема депресії у дорослому віці як особистісного психічного стану у загальній сукупності явищ індивідуального розвитку є актуальною та своєчасною. Підвищений інтерес сучасної науки до проблеми депресії зумовлений її негативним впливом на всі сфери життєдіяльності.

Детальне вивчення депресивних станів у пацієнтів дало змогу визначити такі психологічні підходи її подолання: психоаналітичний, когнітивно-поведінковий та багатофакторна модель афективних розладів А.Б.Холмогорової та Н.Г.Гаранян.

У класичному психоаналітичному підході Зигмунд Фрейд пов'язував виникнення депресії з втратою улюбленого об'єкта, і, на відміну від печалі – меланхолія викликана "несвідомою втратою" і інтроекцією властивостей об'єкта любові [2].

У вітчизняній клінічній психології А.Б Холмогорова і Н.Г. Гаранян [3] запропонували гіпотетичну багатофакторну модель депресивних розладів. В основі підходу лежить твердження про те, що хвороба утворюється через

біологічну вразливість лише за умови несприятливих як соціальних, так і психологічних факторів.

Когнітивно-поведінкова модель депресії є результатом систематичних клінічних спостережень і експериментів [1]. Дана модель поєднує клінічний та експериментальний підходи та включає такі три складові: когнітивна тріада, схеми та когнітивні помилки (неправильна обробка інформації)

Когнітивна тріада складається з поєднання трьох ставлень (патернів) пацієнта: до самого себе, до власного майбутнього і свого теперішнього досвіду [1].

Перший патерн пов'язаний з негативним ставленням пацієнта до себе, а саме, він вважає себе неадекватним, невиліковно хворим або обділеним. А його нібито психологічні, фізичні чи моральні дефекти – це причини його усіх невдач, і, звичайно, саме вони його зробили такою нікчемою, з яким ніхто не хоче спілкуватися. Саме тому пацієнт постійно себе звинувачує і лає через ці дефекти. Ще одним результатом цих дефектів є позбавлення пацієнта всього, що може принести людині щастя і почуття задоволеності.

Другий патерн - це негативне розуміння і інтерпретація свого теперішнього досвіду. Звичайно, саме йому навколишній світ будує непереборні перешкоди на шляху досягнення життєвих цілей і висуває до нього непомірні вимоги. Будь-який його досвід – це досвід поразок і втрат. Якщо пацієнта переконати і вигадати позитивні тлумачення ситуації, то є вірогідність, що він визнає свою необ'єктивність щодо оцінки ситуації. З цього можна зробити висновок, що є можливість підвести пацієнта до усвідомлення перекручування ним фактів, підганяючи їх під заздалегідь сформовані негативні висновки.

Третій патерн – негативне ставлення до власного майбутнього. Пацієнт в своєму майбутньому бачить лише нескінченну низку тяжких випробувань і страждань. Звичайно, він впевнений, що справи, які він хоче зробити найближчим часом будуть провалені, оскільки його в майбутньому чекають лише труднощі, розчарування і втрати [1].

Всі інші симптоми, які виникають під час депресії, розглядаються як наслідки вищезазначених в ставлень. Порушення мотивації – спотворення когнітивних процесів. Очікування завжди негативного результату у будь-якій справі паралізує бажання ставити перед собою цілі. Підвищена залежність – результат переконаності пацієнта у своїй безпорадності. Він шукає постійну підтримку і допомогу з боку інших людей. Окрім цього когнітивна модель

дозволяє пояснити фізичні симптоми депресії: апатія і занепад сил – результат переконаності пацієнта у безплідності, марності своїх починань.

Схеми – поняття, що дозволяє пояснити причину фіксації пацієнта на своїх негативних, хворобливих, руйнівних ідеях всупереч очевидній наявності в його житті позитивних факторів. Будь-яка ситуація має безліч різноманітних стимулів. Пацієнт реагує на деякі стимули, комбінуючи їх в патерни (ставлення) і таким чином концептуалізує ситуацію. Здорові люди по різному пояснюють одну й ту ж ситуацію, а пацієнт в депресивному стані послідовний у своїх реакціях на однотипні ситуації, тим самим створюючи «схему» для однакового тлумачення однотипних ситуацій.

Таким чином, при взаємодії пацієнта з якоюсь подією, активізується схема, що пов'язана з цією подією. Схема – це свого роду форма для відливання інформації в когнітивне знання (вербальне або образне уявлення). Відповідно до активованої схеми індивід відсіває, диференціює і кодує інформацію.

При формах депресії пацієнт, як правило, здатний більш-менш об'єктивно оцінити свої негативні думки. З посиленням депресії – негативні ідеї збільшуються, незважаючи на недостатність підтвердження їх правомірності. У найважчих випадках ідіосинкразична схема безроздільно панує в мисленні пацієнта.

Когнітивні помилки (або неправильна обробка інформації) пояснює особливості примітивного структурування власного досвіду людиною у депресії. Так неприємні події носять глобальний характер. Значення і сенс мають лише негативне забарвлення, вони є категоричними і оціночними за змістом. Все це породжує вкрай негативну емоційну реакцію. На противагу цьому примітивному типу мислення, зріле мислення легко інтегрує життєві ситуації в багатовимірну структуру (а не в якусь одну категорію) і оцінює їх швидше в кількісних, ніж якісних термінах, співвідносячи їх один з одним, а не з абсолютними стандартами.

Когнітивна психотерапія – це структуроване навчання, експеримент, тренування в ментальному і поведінковому планах, спрямоване допомогти пацієнтові оволодіти наступними операціями [1]: виявляти свої негативні автоматичні думки; знаходити зв'язок між знаннями, афектами і поведінкою; знаходити факти «за» і «проти» цих автоматичних думок; підшукувати більш реалістичні інтерпретації для них; навчитися визначати і змінювати дезорганізуючі переконання, що ведуть до спотворення навичок і досвіду.

Під час когнітивно-поведінкової терапії використовують емпіричну перевірку («експеримент») для виявлення автоматичних думок за допомогою наступних способів: 1. Методика переоцінки. Перевірка вірогідності дії альтернативних причин тієї чи іншої події; 2. Децентрація. При соціофобії пацієнти відчують себе в центрі загальної уваги і страждають від цього. Тут також необхідна емпірична перевірка цих автоматичних думок; 3. Самовираження. Депресивні, тривожні пацієнти вважають, що їх нездужання контролюється вищими рівнями свідомості. Постійно спостерігаючи за собою, вони розуміють, що симптоми ні від чого не залежать, а напади мають початок і кінець. Свідоме самоспостереження. 4. Декатастрофікація. При тривожних розладах; 5. Цілеспрямоване повторення. Програвання бажаної поведінки, багаторазове опробування різних позитивних інструкцій на практиці, що веде до посилення самоефективності. 6. Використання уяви. У тривожних пацієнтів переважають не стільки «автоматичні думки», скільки «нав'язливі образи», тобто дезадаптирует скоріше не мислення, а уяву (фантазію).

Список використаної літератури:

1. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
2. Прстаг Х. М. Взаимосвязь депрессии, агрессии и тревожных расстройств: биологическая гипотеза. Москва, 1994. 237 с.
3. Холмогорова А.Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра. Москва : «МЕДПРАКТИКАМ», 2011. 480 с.