

## ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Постановка проблеми.** Посилення явищ дезадаптивного характеру в навчально-виховному процесі пов'язане із збільшенням непрогнозованих критичних ситуацій у повсякденному житті, особливо, як свідчить практика роботи школи, вони загострюються в момент вступу до школи, період первинного засвоєння вимог, які вимагає нова соціальна ситуація. Сьогодні від 15 до 40% дітей відчувають яскраво виявлені психологічні труднощі при адаптації до шкільного життя (Н.В. Вострокнутов, В.О. Гур'єва, Н.М. Заваденко, В.В. Ковальов, Р.В. Овчарова, Т.Ю. Успенська та ін.) [8, с.18].

**Аналіз останніх публікацій.** У психологічній літературі проблема адаптації є досить традиційною (Ю.А. Александровський, Г.О. Балл, Ф.Б. Березін, П.С. Кузнецов). Виявлені особливості прояву адаптаційних процесів у різних видах діяльності (Я. Стреляу, В.В. Суворова), розглянуті фактори, які детермінують цей процес (І.С. Булах, Г. Гартманн, Н. Квінн, Д. Келлі, М. Раттер, Г.О. Хомич).

Актуальним у сучасних умовах є питання комплексного вивчення дезадаптації дітей у школі. З цим пов'язані проблеми важковиховуваності та труднощів у навчанні (Н.Ю. Максимова, І.О. Коробейников); медико-біологічні (Ю.М. В'юнкова, Н.Л. Коновалов, О.Л. Кононко, В. Ларрі, М.Д. Сілвер та ін.) і соціопатичні дисфункції, які ускладнюють процес соціальної адаптації в будь-якому віці (В.І. Гарбузов, О.І. Захаров, Л.П. Пономаренко, А.С. Співаковська, О.В. Хухлаєва та ін.) [5, с.177].

Таким чином, аналіз наукової і науково-методичної літератури показує, що досліджень, присвячених вивченню проблем дезадаптації першокласників, недостатньо, оскільки потреби початкової школи вимагають визначення шляхів зниження емоційної дезадаптації першокласника як негативного явища, яке перешкоджає сучасній соціалізації дитини, повноцінному формуванню її особистості.

**Метою статті** є дослідити особливості впливу тривожності на процес адаптації в молодшому шкільному віці.

### **Завдання:**

1. Аналіз наукових джерел з проблеми шкільної адаптації молодших школярів.
2. Вивчення особливості тривожності як стану і як риси, яка виникає в процесі адаптації першокласників.
3. Визначення методів профілактики проявів тривожності з метою успішної адаптації молодшого школяра.

**Виклад основного матеріалу.** Ефективна адаптація - одна з передумов успішної навчальної діяльності, причому провідна для дітей молодшого шкільного віку, тому що являє собою складну систему заходів, спрямованих на оволодіння новими формами діяльності, поведінки, спілкування, і пов'язана зі зміною соціального статусу молодшого школяра [11, с.33].

Явище, протилежне процесу адаптації, – дезадаптація – трактується як процес, пов'язаний із переключенням з одних умов життя й, відповідно, звиканням до інших (Л.М. Бережнова, О.В. Хухлаєва). Серед найбільш універсальних проявів психічної дезадаптації називають преневротичні порушення, невротичні реакції та стани [8, с.82].

При дослідженні шкільної дезадаптації особлива увага приділяється окремим ознакам наприклад, стомлюванню (М.М. Безруких, С.П. Єфімова), поведінковим порушенням (Г.Г. Аракелов, В.О. Гур'єва, Н.Ю. Максимова), неуспішності в навчанні (Л.В. Дзюбко, Н.Г. Лусканова, І.О. Коробейников), без достатнього врахування всього комплексу психологічних механізмів, які визначають зміст дезадаптивного процесу.

Рівень дезадаптації школярів і форми її виявлення коливаються від незначних мотиваційних і поведінкових порушень до повної відмови відвідувати школу. На момент вступу до школи і період первинного засвоєння вимог, які висуває нова соціальна ситуація, зростає поширеність невротичних реакцій, нервово-психічних та соматичних розладів, в порівнянні з дошкільним віком.

Одним із найбільш поширеним чинником виникнення дезадаптації у молодших школярів є тривожність. Виникнення й закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини, але стійкою особистісною основою тривожності стає в підлітковому віці, опосередковуючись особливостями «Я-концепції», відношення до себе. Закріплення й посилення тривожності відбувається по механізму «замкнутого психологічного кола», призводить до нагромадження й поглиблення негативного емоційного досвіду, що, породжує негативні прогностичні оцінки й визначає, багато в чому, модальність актуальних переживань та сприяє збільшенню рівня тривожності.

Науковими дослідженнями з вивчення тривожності займалися відомі науковці, такі, як: Л.С. Виготський, Ф.Д. Горбов, О.І. Захаров, К. Ізард, Е.І. Ільїн, А.Б. Леонова, Р.С. Немов, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спілбергер, О.О. Савіна, З. Фрейд. Вони вивчали причини виникнення та протікання тривожності в дітей.

На думку О.І. Захарова, тривожність розглядається, як реакція на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях, а також як така, що може виникати при різних психосоматичних захворюваннях, є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [5, с.112].

В.В. Бойко розрізняє тривожність як емоційний стан – ситуативну тривожність, і як стійку рису – особистісна тривожність, тобто індивідуальну і психологічну особливість, що проявляється з відчуттям тривоги і неспокою без достатніх підстав [2, с.214].

У психологічній літературі, можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано – як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки.

Тривожність – це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує». Розрізняють тривожність як емоційний стан й як стійку властивість, рису особистості або темпераменту.

Розрізняють тривожність як емоційний стан й як стійку властивість, рису особистості або темпераменту. Тривожність як стан і як рису, яка виникає в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчав Ю. Ханін. В працях С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, В.К. Вілюнаса сформульований ряд фундаментальних положень теоретичної концепції емоцій та їх ролі в психічній регуляції діяльності.

В.Б. Шапар розглядає поняття «тривожність» як стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх [14, с.551].

Помірний рівень тривоги навіть корисний для деяких видів діяльності чи у певних ситуаціях. На відміну від страху, тривога не завжди сприймається як негативне почуття, оскільки це і радісне хвилювання, і хвилювання очікування тощо.

Широке поширення отримало в останні роки використання в психологічних дослідженнях диференційованого визначення двох видів тривожності: «тривожність характеру» і «ситуаційна тривожність». Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розходження ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості і її оточень [10, с.45].

У дослідженні рівня домагань у підлітків М.З. Неймарк виявила негативний емоційний стан у вигляді занепокоєння, страху, агресії, що було викликано незадоволенням їхніх домагань на успіх [2, с.28].

Також емоційне неблагополуччя типу тривожності спостерігалось в дітей з високою самооцінкою. Вони претендували на те, щоб бути «найкращими» учнями, або займати найвище положення в колективі, тобто високі домагання в певних областях, хоча дійсних можливостей для реалізації своїх домагань не мали. Неадекватно висока самооцінка в дітей складається в результаті неправильного виховання, завищених оцінок дорослими успіхів дитини, захвалювання, перебільшення його досягнень, а не як прояв уродженого прагнення до переваги. Зіткнення ж із труднощами й новими вимогами виявляють її неспроможність. Таким чином, протиріччя між високими домаганнями й реальними можливостями можуть привести до важкого емоційного стану.

Від незадоволення потреби в дитини виробляються механізми захисту, що не допускають у свідомість визнання неуспіху, непевності й втрати самоповаги. Він намагається знайти причини своїх невдач в інших людях: батьках, учителях, товаришах. Намагається не зізнатися навіть собі, що причина неуспіху перебуває в ньому самому, вступає в конфлікт із усіма, хто вказує на його недоліки, проявляє драгітлівність, уразливість, агресивність.

М.З. Неймарк називає це «афектом неадекватності» – «...гостре емоційне прагнення захистити себе від власної слабості, будь-якими способами не допустити у свідомість непевність у себе, відштовхування правди, гнів і роздратування проти всього й всіх». Такий стан може стати хронічним і тривати місяці й роки. Сильна потреба в самоствердженні приводить до того, що інтереси цих дітей направляються тільки на себе. Такий стан не може не викликати в дитини переживання тривоги. Спочатку тривога обґрунтована, вона викликана реальними для дитини труднощами, але постійно в міру закріплення неадекватності відносини дитини до себе, своїм можливостям, людям, неадекватність стане стійкою рисою його відносини до світу, і тоді недовірливість, підозрілість й інші подібні риси, що реальна тривога стане тривожністю, коли дитина буде чекати неприємностей у будь-яких випадках, об'єктивно для нього негативних [2, с.36].

На думку О. Савіної, афект стає перешкодою правильного формування особистості, тому дуже важливо його перебороти [12, с.11]. Головне завдання полягає в тім, щоб реально привести у відповідність потреби й можливості дитини, або допомогти їй підняти свої реальні можливості до рівня самооцінки, або знизити самооцінку. Але найбільш реальний шлях – це перемикавання інтересів і домагань дитини в ту область, де вона може домогтися успіху й ствердити себе. Так, дослідження Савіної, присвячене вивченню дітей з афективним поведінням, показало, що складні емоційні переживання в дітей пов'язані з афектом неадекватності.

Проблема тривожності має й інший аспект – психофізіологічний. Другий напрямок у дослідженні занепокоєння, тривоги іде по лінії вивчення тих фізіологічних і психологічних особливостей особистості, які спричиняються ступінь даного стану. Деякі автори вважають, що тривога є складовою частиною стану сильної психічної напруги – «стресу».

Вітчизняні психологи, що вивчали стан стресу, внесли в його визначення різні тлумачення. За М.Р. Бітяковою, стрес - це стан, що виникає в екстремальних умовах, дуже важких і неприємних для людини. Бітякова М.Р. визначає стрес, як психологічну, а не нервову напругу, що виникає в «украї важкій ситуації» [6, с.298].

При всіх розходженнях у тлумаченні розуміння «стресу», автори сходяться в тім, що стрес – це надмірна напруга нервової системи, що виникає в досить важких ситуаціях. Стрес ніяк не можна ототожнювати із тривожністю, хоча б тому, що стрес завжди обумовлений реальними труднощами, у той час як тривожність може проявлятися при їхній відсутності. І по силі стрес і тривожність – явища різні. Якщо стрес – це надмірна напруга нервової системи, то для тривожності така сила напруги не характерна. Відомо, що тривога, закріпившись, стає достатньо стійким новоутворенням, і переходить у властивість особистості — тривожність.

Можна думати, що наявність тривоги в стані стресу зв'язано саме з очікуванням небезпеки або неприємності, з передчуттям його. Тому тривога може виникнути не прямо в ситуації стресу, а до настання цих станів, випереджати їх. Тривожність, як стан, і є очікування неблагополуччя. Однак тривога може бути різної залежно від того, від кого суб'єкт очікує неприємності: від себе (своєї неспроможності), від об'єктивних обставин або від інших людей.

Блюм Г. уважав важливим той факт, що, по-перше, як при стресі, так і при фрустрації автори відзначають у суб'єкта емоційне неблагополуччя, що виражається в тривозі, занепокоєнні, розгубленості, страху, непевності. Але ця тривога завжди обґрунтована, пов'язана з реальними труднощами [6, с.243].

Так І.В. Імедадзе прямо зв'язує стан тривоги з передчуттям фрустрації. На її думку, тривога виникає при антиципації ситуації, що містить небезпека фрустрації актуалізованої потреби. Таким чином, стрес і фрустрація при будь-якому їхньому розумінні містять у собі тривогу [15, с.56].

Підхід до пояснення схильності до тривоги з погляду фізіологічних особливостей властивостей нервової системи ми знаходимо у вітчизняних психологів. Так, у лабораторії Павлова І.П., було виявлено, що, швидше за все нервовий зрив під дією зовнішніх подразників відбувається в слабого типу, потім у збудливого типу й найменше піддані зривам тварини із сильним урівноваженим типом з гарною рухливістю.

Засновник психоаналізу З. Фрейд затверджував, що людина має кілька вроджених потягів – інстинктів, які є рушійною силою поведінки людини, визначають його настрій. З. Фрейд уважав, що зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує неврози й тривожність. Споконвічні інстинкти в міру дорослішання людини одержують нові форми прояву. Однак у нових формах вони наštовхуються на заборони цивілізації, і людина змушена маскувати й придушувати свої потяги. Драма психічного життя індивіда починається з народження й триває все життя. Природний вихід із цього положення Фрейд бачить у сублімування «лібідіозної енергії», тобто в напрямку енергії на інші життєві цілі: виробничі й творчі. Вдала сублімація звільняє людину від тривожності [13, с.109].

На думку А. Адлера, в основі неврозу лежать такі механізми, як страх, острах життя, острах труднощів, а також прагнення до певної позиції в групі людей, що індивід у силу яких-небудь індивідуальних особливостей або соціальних умов не міг домогтися, тобто чітко видно, що в основі неврозу лежать ситуації, у яких людина в силу тих або інших обставин, тією чи іншою мірою відчуває почуття тривоги [2, с.58].

Почуття неповноцінності може виникнути від суб'єктивного відчуття фізичної слабості або яких-небудь недоліків організму, або від тих психічних властивостей й якостей особистості, які заважають задовольнити потреба в спілкуванні. Почуття неповноцінності, нездатності до чого-небудь доставляє людині певні страждання, і він намагається позбутися від нього або шляхом компенсації, або капітуляцією, відмовою від бажань. У першому випадку індивід направляє всю енергію на подолання своєї неповноцінності. Ті, діти, які своїх труднощів не зрозуміли й у кого енергія була спрямована на себе, зазнають невдачі. Прагнучи до переваги, індивід виробляє «спосіб життя», лінію життя й поведінки. Уже до 4–5 років у дитини може з'явитися почуття неудачливості, непристосованості, незадоволеності, неповноцінності, які можуть привести до того, що в майбутньому людина потерпить поразку [4, с.42].

Міжособистісні відносини дитини з однолітками, що виникають стихійно або організовано, мають вікові особливості. Тривожність має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляються в її джерелах, зміст, формах прояву компенсації й захисти. Для кожного вікового періоду існують певні області, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу більшості дітей у незалежності від наявності реальної погрози або

тривожності як стійкого утворення. Ці «вікові піки тривожності» є наслідком найбільш значимих соціогенних потреб.

У дані «вікові піки» тривожність виступає як неконструктивна риса, котра викликає стан паніки, зневіри. Дитина починає сумніватися у своїх здатностях і силах. Але тривога, дезорганізує не тільки навчальну діяльність, вона починає руйнувати особистісні структури. Тому знання причин виникнення підвищеної тривожності, приведе до створення й своєчасного проведення корекційно-розвиваючої роботи, сприяючи зниженню тривожності й формуванню адекватного поведіння в дітей молодшого шкільного віку.

Розглянемо детальніше психологічні особливості молодших школярів. Основною діяльністю першокласників стає навчання – набування нових знань, умінь і навичок, нагромадження систематичних відомостей про навколишній світ, природу та суспільство. Не відразу у школярів формується правильне ставлення до навчання. В момент вступу до школи діти звичайно позитивно сприймають перспективу шкільного навчання. У дітей стає потреба стати школярем. Потреба стати школярем зводиться до бажання змінити своє становище малої дитини, піднятися на наступний ступінь самостійності. Проте, ще більшість першокласників по-справжньому не розуміє, навіщо треба вчитися і не готові сприйняти свій статус «школяра» [7, с.92].

А. Адлер висуває три передумови виникнення в дитини дезадаптації:

1. Органічна, фізична неповноцінність організму. Діти із цими недоліками бувають цілком зайняті собою, якщо їх ніхто не відволіче, не зацікавить іншими людьми. Порівняння себе з іншими приводить цих дітей до почуття неповноцінності, приниженості, страждання, це почуття може підсилюватися завдяки глузуванням товаришів, особливо це почуття збільшується у важких ситуаціях, де така дитина буде себе почувати гірше, ніж звичайна дитина. Але сама по собі неповноцінність не є патогенною. Результат залежить від творчої сили індивідуума, що може мати різну силу й по-різному проявлятися, але завжди визначальною метою

2. До таких же результатів може привести й розпещеність. Виникнення звички все одержувати, нічого не даючи в обмін. Легко доступна перевага, не пов'язане з подоланням труднощів, стає стилем життя. У цьому випадку всі інтереси й турботи також спрямовані на себе, немає досвіду спілкування й допомоги людям, турботи про їх. Єдиний спосіб реакції на труднощі – вимоги до інших людей. Суспільство розглядається такими дітьми як вороже.

3. Відкинутість дитини. Знедолена дитина не знає, що таке любов і дружнє співробітництво. Вона не бачить друзів й участі, зустрічаючись із труднощами, вона переоцінює їх, а тому що не вірить у можливість перебороти їх за допомогою інших. Школяр не вірить, що може заслужити любов і високу оцінку шляхом дій, корисних людям тому він підозрілий і нікому не довіряє. Звідси – нетовариськість, замкнутість, нездатність до співробітництва [2, с.82].

У А. Адлера в основі конфлікту особистості, в основі неврозів і тривожності лежить протиріччя між «хотіти» (волі до могутності) і «могти» (неповноцінність), що впливають із прагнення до переваги. Залежно від того, як дозволяється це протиріччя, іде весь подальший розвиток особистості.

Для успішної адаптації дуже важлива мотивація навчання. На першому році навчання вона в основному забезпечується дорослими. Для розвитку навчальної мотивації важлива зацікавленість і розуміння з боку батьків і вчителя.

Основними порадами для батьків щодо розвитку інтересу і бажання до навчання виступають:

- Віра в успіх дитини;
- Позитивні установки;
- Любов і доброзичливість;
- Привчання до режиму дня;
- Виконання встановлених правил і норм поведінки [5, с.42].

Неадаптированність дитини до навчання призводить до погіршення її здоров'я, зниження успішності, відчуження від школи, несприятливого соціального статусу, що є причиною деструктивності особистості.

**Висновки.** Отже, для дітей молодшого шкільного віку характерною рисою є емоційність, їм властива підвищена чутливість, здатність глибоко та болісно переживати. Саме в цьому віці може виникнути тривожність. Передумовою виникнення тривожності в цьому віці є: підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів та сильна зовнішня і внутрішня реакція на них; недостатньо розвинена довільність пізнавальної і, особливо, емоційної та вольової сфер; безпосередність сприйняття зовнішнього світу і обмеженість форм адаптивних реакцій на впливи; високий рівень наслідування та емоційного зараження; залежність від оцінок дорослих; низька здатність протистояти чужій думці. Тривожні тенденції закріплюються і суттєво впливають на процес адаптації дитини до умов шкільного навчання. Вчасна профілактика проявів тривожності стане передумовою успішної адаптації молодшого школяра.

#### Література

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций: монография / В. В. Бойко. - 2-е изд., доп. и перераб. - СПб. : Питер, 2004. - 473 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. :Смысл: Эксмо, 2003. – 1136 с.
4. Вікова і педагогічна психологія: Навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Каравела, 2012.– 400 с.
5. Гарбузов В.И. Неврозы у детей и их лечение / Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. – Л.: Медицина 1977. – 210 с.
6. Готовність дитини до школи / Упоряд.: Л. Богуславська, Т. Гончаренко, Л. Кондратенко ; За ред. С. Максименка. – К. : Главник, 2004. – 112 с.
7. Заброцький М. Основи вікової психології / М. Заброцький. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001.,– 112 с.
8. Заваденко Н. Н. Школьная дезадаптация: психоневрологические и нейропсихологические исследования / Н. Н. Заваденко // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С. 21–28.
9. Захаров А. И. Как преодолеть страхи детей / А. И. Захаров. – М. : Педагогика, 1986. – 145 с.
10. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів / Н. Карпенко // Дошкільне виховання. – 2003. – № 9 – С. 14–15.
11. Максименко С. Адаптація дитини до школи / С. Максименко. – К.: Мікрос-СВС, 2003. – 111 с.
12. Савина Е. Тревожные дети / Е. Савина // Дошкольное воспитание. – 2002. – №4. –С. 11–14.
13. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы / З. Фрейд. – СПб. : Алетейя, 1997. –295 с.
14. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Шапар. – Х. : Прапор. – 2005. – 640 с.
15. Щербатих Ю. Психология страха / Ю. Щербатих. – Воронеж: ВФ МГЭИ, 2006. – 129 с.

В статье освещены основные психологические аспекты влияния тревожных тенденций на процесс адаптации младших школьников к условиям школьного обучения. Анализ научно-методической литературы показывает небольшое количество исследований для изучения проблемы дезадаптации первоклассников. При изучении школьной дезадаптации основное внимание фокусируется на индивидуальных

характеристиках, таких як утомляемость, поведенческие нарушения, невдачі в учебе, которые определяют содержание дезадаптивного процесса. Один из наиболее распространенных факторов дезадаптации младших школьников является тревожность. Рассматривается понятие «тревожность» с разных точек зрения, ее уровни и предпосылки возникновения. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка, но устойчивой личностной основой тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношение к себе. Определены возрастные особенности проявлений тревожности и основные условия эффективной адаптации младших школьников в процессе обучения.

The article deals with the basic psychological impacts of anxious trends in the process of adapting of younger schoolchildren to the conditions of school studying. The analysis of scientific and methodological literature shows small number of studies that examine the problems of desadaptation of first graders. In the study of school desadaptation the main attention focuses on individual characteristics such as fatigability, behavioural violations, failure in studies that determine the content of maladaptive process. One of the most common factors of desadaptation of primary schoolchildren is anxiety. We consider the notion of "anxiety" in different perspectives, its levels and the prerequisites of appearance. Age features of anxiety and basic conditions for effective adaptation of younger schoolchildren in the studding process are detected. The emergence and consolidation of anxiety is connected with dissatisfaction of the age needs of a child, but the stable basis of personality anxiety becomes in a teenage age, mediated with features of "Self-concept" and self-attitude. Age features of anxiety and basic conditions for effective adaptation of younger schoolchildren in the studding process are detected.

Н.Г. Шубертій (м. Запоріжжя)

## **РОЗВИВАЮЧІ МОЖЛИВОСТІ ТРЕНІНГУ ТВОРЧОЇ СПОНТАННОСТІ**

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство, що характеризується інноваційністю, безперервними змінами та інноваціями в соціально-культурних, економічно-політичних, науково-технічних, організаційних, виробничих та інших процесах, зумовлює зростання потреби у розвитку та значущості у життєдіяльності як процесі існування та самореалізації особистості таких особистісних якостей як адаптивність, стресостійкість, креативність та спонтанність як здатність до нестандартного, адекватного ситуації реагування в різноманітних життєвих ситуаціях, як здатність до вибору нестереотипних форм самовираження. Удосконалення здатності особистості до природної, спонтанної поведінки є важливішою умовою психофізичного здоров'я та ефективності функціонування особистості в соціумі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Перераховані особистісні якості також входять до складу професійно значущих якостей практичного психолога. Так, серед найважливіших якостей особистості практичного психолога виділяють стресостійкість, самовпевненість, розслабленість, енергійність та самодостатність (Н.А. Амінов, М.В. Молоканов), емпатія та креативність (Е.В. Сидоренко, Н.Ю. Хряцова), творче мислення, готовність скористатися новими можливостями для набуття нового досвіду, емоційна стійкість, гнучке мислення і легкість адаптації, незалежність і самовпевненість (Л.М. Бечтолд, Е.Е. Вернер, Р.Б. Кеттел і Дж. Е. Древал), відкритість власному досвіду, сила особистості, толерантність до невизначеності, що дозволить переносити напругу, яка часто виникає при взаємодії з клієнтами (Р. Кочунас). Тобто, практичний психолог - це особистість, яка здатна адаптуватися до соціального середовища та ситуації, стійка до стресу, має гнучке мислення, активна, відкрита до нового досвіду, креативна, спонтанна та самодостатня.