



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА**

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ
І ПЕДАГОГІЧНИЙ ДИСКУРС:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ ВЧЕНИХ**

**Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2020**

*Рекомендовано до друку
Вченою радою Інституту педагогіки і психології
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
(протокол № 8 від 22 травня 2020 року)*

За загальною редакцією – професора Т. О. ОЛЕФІРЕНКА

Редакційна колегія:

- В. І. Бондар* – академік НАПН України, доктор педагогічних наук, професор;
С. Д. Максименко – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор;
О. В. Бернацька – кандидат педагогічних наук, доцент;
І. М. Євченко – кандидат психологічних наук, доцент;
І. О. Лапченко – кандидат психологічних наук, доцент;
І. О. Луценко – доктор педагогічних наук, професор;
Л. Л. Макаренко – доктор педагогічних наук, професор;
М. М. Марусинець – доктор педагогічних (кандидат психологічних) наук, професор;
О. В. Матвієнко – доктор педагогічних наук, професор;
О. Я. Митник – доктор педагогічних наук, професор;
І. М. Овдієнко – кандидат психологічних наук, доцент
Т. О. Олефіренко – кандидат педагогічних наук, професор;
Ю. О. Приходько – доктор психологічних наук, професор;
Л. В. Савенкова – кандидат педагогічних наук, доцент;
М. С. Севастюк – кандидат педагогічних наук, доцент;
Г. В. Семеренко – кандидат філологічних наук, професор;
С. В. Страшко – кандидат біологічних наук, професор;
О. Л. Шевнюк – доктор педагогічних наук, професор;
І. М. Шапошнікова – кандидат педагогічних наук, професор;
Г. Г. Цветкова – доктор педагогічних наук, професор.

**А 43 ПСИХОЛОГІЧНИЙ І ПЕДАГОГІЧНИЙ ДИСКУРС: НАУКОВІ ЗАПИСКИ
ВЧЕНИХ :** збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф.
Т. О. Олефіренка. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020.
– 344 с.

До збірника ввійшли матеріали учасників Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції “*Актуальні проблеми психології розвитку особистості*”, у яких науковці розглядають актуальні питання теорії, методології й практики психології розвитку особистості в умовах соціальних та інформаційних змін.

Матеріали збірника можуть бути використані науковцями, практиками, здобувачами вищої освіти в галузі психології, педагогіки та дотичних до них наук.

УДК 159.923: 316.612:37.015.311(06)

- © Автори статей, 2020
- © Редакційна колегія, 2020
- © Вид-во Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2020

2. Учні, які точно визначили короткотермінову мету – добре підготуватися і здати ЗНО, але ціль, хоч і визначена, але розмита – вступити до якогось вищого навчального закладу. Спрямовані на перспективу мета та ціль погано визначені. Серед цілей учіння зустрічаються і цілі перфомансу і цілі майстерності. Частіше зустрічається інтернальний локус контролю. З'являється страх перед майбутнім. Однак він виступає швидше мотиватором учіння, аніж демотиватором.

3. У підлітків переважає страх перед майбутнім, який блокує мотивацію учіння. Усвідомлюється лише необхідність здати ЗНО і кудись вступити, але цілі цих дій не визначаються. Екстернальний локус контролю. Зовнішня мотивація учіння.

Представлені результати дослідження чітко визначають завдання, які повинен вирішувати психолог загальноосвітньої школи. Насамперед він повинен провести диференціюючу діагностику старшокласників і відділити підлітків, які відносяться до першої групи – з визначеними короткотерміновими та віддаленими метою та ціллю. Пріоритети учіння, його завдання зрозумілі школярам, а учіннева діяльність високо мотивована. Правда в цій групі старшокласників зустрічаються поодинокі випадки фантазійного проектування майбутнього. Такі школярі потребують корекції поглядів та певної психотерапії.

Друга група (мета – здача ЗНО та відсутність віддалених мети та цілей) вимагає проведення тестів на профорієнтацію та профорієнтаційних тренінгів, завданням яких є надання підліткам інформації про професії, які найкраще відповідають їх інтересам; отримання досвіду (хай лише в ході ігрового моделювання професійної поведінки) про позитиви і негативи різних професій; активізацію роздумів про своє майбутнє; доведення в дискусіях переваг різних професій; створення умов для самостійного прийняття рішення; розвиток мотивації до учіння базованої на розумінні потреб професії.

Третя група насамперед вимагає поглибленої діагностики, а потім психотерапії страхів. Після зняття симптомів напруження та страху можна починати проводити роботу так само, як із старшокласниками, які належать до другої групи.

УДК 378.011.3-051:[159.944.4+615]

Коростишевська-Набок І. Л.

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ЕСТЕТОТЕРАПІЇ

На сьогоднішній день особистість на будь-якому віковому етапі перебуває у досить складних умовах життя. Адже сучасність задає швидкий темп, суспільство підвищує вимоги для особистісної та професійної реалізації.

Для студентів змінюються вимоги щодо здобуття освіти, присутня висока конкурентність серед одногрупників із запровадженням рейтингової системи оцінювання, обмежені часові межі виконання завдань та великий потік інформації,

який необхідно засвоїти для того, щоб бути хорошим фахівцем у майбутньому, а також підвищення стандартів щодо професійності випускників закладів вищої освіти негативно відображається на їхньому емоційному стані. Нестабільна економічна та політична ситуація в нашій країні та світі в цілому, вимушене перебування на карантині через поширення пандемії також викликають ще більше негативних переживань.

За визначенням Г. Сельє, стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що йому пред'являється [5], також під стресом розуміють “емоційний стан організму, який виникає в напружених обставинах” [4].

Виділяють фізіологічний та психологічний стрес. Перший, як правило, є наслідком негативного впливу на органи та тканини живого організму, другий є результатом дії різноманітних чинників на психіку людини. Важливо також пам'ятати про позитивний еустрес та негативний дистрес.

Наслідки дії стресу на організм бувають різними: з одного боку, він може мобілізувати та мотивувати на здобуття результату, з іншого, ж навпаки – пригнічувати, виснажувати. Реакція особистості на стрес залежить від її індивідуальних особливостей, здатності протидіяти або адаптуватися до ситуації, стресостійкості загалом.

Стресостійкість розуміють як “інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я” [3], а також як “складну інтегральну властивість особистості, взаємозв'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивідуальну можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації” [1].

Дослідники поділяють характеристики стресостійкості особистості на когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блок. Перший включає в себе гнучкість та абстрактність мислення, полenezалежність як тенденцію орієнтуватися на власний досвід при вирішенні складних питань, розвинені перцептивні здібності (перцептивна увага, спостережливність). До другого блоку відносять емоційну стійкість, оптимізм як властивість особистості, середній рівень особистісної тривожності та агресивності, внутрішній локус контролю [1, 2].

Важливо розуміти, що у кожного свій рівень стресостійкості, який можна підвищувати. В тому числі за рахунок розвитку внутрішніх ресурсів та саморегуляції. Естетотерапія є одним із напрямків терапії, що може сприяти розвитку стресостійкості.

З давніх часів відомо, що краса через мистецтво, природу та працю впливає на людину. Вона може пригнічувати, радувати, захоплювати, зачаровувати, тобто діяти на емоційно-чуттєву сферу особистості. Здатність сприймати красу можлива за умови естетичного розвитку особистості, який починається з раннього дитинства і є важливою складовою становлення гармонійної особистості загалом.

Естетотерапія – це “природна система інтегративної терапії, яка передбачає лікування звуком, природою, рухом, драмою, малюнком, кольором, спілкуванням тощо й несе в собі приховані інструкції збереження цілісності людської особистості, її духовного ядра” [6]. В арсеналі естетотерапії використовують різноманітні техніки такі, як бібліотерапія, музикотерапія, арттерапія, фототерапія, ігротерапія, лялькотерапія тощо.

Використання елементів естетотерапії під час інтерактивних занять з психології підвищують настрій, сприяють розвитку навичок самопізнання, розкривають творчий потенціал, розвивають навички взаємодії, підвищують емпатійність по відношенню один до одного.

Загалом, використання технік даного напрямку сприяють духовному та творчому розвитку, що в свою чергу, впливає на емоційну стійкість людини. Особистість, яка вміє бачити, цінувати та створювати красу, має більше внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

Застосування естетотерапії на заняттях психолого-педагогічного циклу розвиває стресостійкість у студентів педагогічних спеціальностей, що в майбутньому сприятиме зниженню рівня професійного вигорання.

Висновки. Таким чином стрес слід розуміти як емоційний стан, що виникає в напружених обставинах і негативно впливає на життєдіяльність людини. У зв'язку з чим актуальним є питання попередження дистресу та розвитку адаптаційного потенціалу майбутніх педагогів. В цьому широкі можливості мають техніки естетотерапії, які підвищує настрій, сприяють самопізнанню, розкривають творчий потенціал, розвивають навички взаємодії, підвищують емпатійність та емоційну стійкість.

Використана література:

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур) *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 2013. Т. 149. С. 49-56. URL : http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/2812/Bodnar_psykholohichni_osobl_yvosti_stresostiikosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП "НВЦ "Пріоритети", 2016. 36 с.
4. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
5. Сельє Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1992. 112 с.
6. Федій О. А. Естетотерапія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 256 с.

УДК 159.923:159.9.019

Лапченко І. О.

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЙ РІЗНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАПРЯМІВ

У психології проблема розвитку особистості в різних напрямках, підходах, теоріях має особливе тлумачення. Зокрема, визначення змін, які є показниками