



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНОЇ
ТА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Матеріали
V Міжнародної інтернет-конференції

(20-21 квітня 2021 р.)

Київ 2021

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди”
Міжрегіональна академія управління персоналом
Інститут поведінкових наук О. П. Джіндал Глобал університет
(м. Сонепат-Делі, Індія)
Католицький університет Яна Павла II (м. Люблін, Польща)
Асоціація у сфері нейророзвитку “NDSAN” (м. Рим, Італія)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

МАТЕРІАЛИ

**V Міжнародної науково-практичної
інтернет-конференції**

21-22 квітня 2021 року

**Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021**

УДК 159.9.01(81)

А 43

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
(протокол № 11 від 27 травня 2021 р.)*

Рецензенти: **Володимир Миколайович Чернобровкін**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету “Киево-Могилянська академія”;
Вікторія Анатоліївна Вінс, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри менеджменту, практичної психології та інклюзивної освіти Університету Григорія Сковороди у Переяславі.

А 43 **Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології**: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (21-22 квітня 2021 року) / укладачі: І. С. Булах, Н. В. Гузій, Ю. М. Кашпур. Вип. 2. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – 176 с.

У збірнику матеріалів конференції представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем теоретичної та консультативної психології; висвітлено наукові позиції авторів щодо розв'язання сучасних проблем теоретичної психології у глобалізованому світі; запропоновано перспективні підходи до надання консультативної допомоги особистості на різних етапах онтогенезу та організації професійної підготовки психологів до консультативної та тренерської діяльності; досліджено специфіку психологічного консультування різних категорій клієнтів.

Адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.9.01(81)

А 43

© Автори публікацій, 2021

© Укладачі, 2021

© Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021

Розділ 1

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ

УДК 159.992.8

Аносова-Сидельнікова Д. І.

ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Актуальними на сьогоднішній день є дослідження того, як, зволікаючи із виконанням необхідних завдань, особистість все ж планує, конструює власне майбутнє, та приймає різноманітні життєві рішення. Переживання людиною значущості таких рішень та неможливість спрогнозувати успішність їх реалізації у власному майбутньому спричинює відкладання здійснення різноманітних життєвих планів. Останнє являє собою спосіб життєдіяльності, на основі якого особистість переживає потребу в здійсненні власних життєвих цілей, але водночас якомога довше відтягує власні дії з їх реалізацією, що означається як прокрастинація. Саме вона спричинює гальмування життєвої активності людини, переживання нею стійкого розчарування в собі та своєму житті, значною мірою ускладнює як подальше проектування власного майбутнього, так і згортання процесів особистісної саморегуляції життєдіяльності з втілення життєвих планів у реальність.

Інтерес до цього феномена в сучасному суспільствознавчому дискурсі диктується необхідністю пояснення “синдрому завтра”, що пов’язаний з перевантаженням комунікаційними технологіями; зростанням вимог до самоконтролю, з підвищенням вияву стресогенних ситуацій та значної психологічної напруги. Отже, людина сьогодення часто відчуває необхідність відтермінування, відкладання справ, які можуть призводити до неефективності у їх виконанні або навіть неуспішності, а це, у свою чергу, змінює шляхи побудови людиною власного майбутнього.

На сучасному етапі становлення Української держави стрімкі соціально-політичні зміни зумовлюють кожну особистість приймати різноманітні життєві рішення, особливо це стосується молодого покоління. З настанням соціальної та громадянської зрілості молода людина вперше вільно реалізує власні життєві стремління не лише в особистісному, але й у соціальному світі. Переживання молодими людьми власної свободи від

соціального тиску в організації своєї життєвої активності, побудові міжособистісних взаємин, прийнятті рішень щодо власного майбутнього супроводжуються виявом у них позитивних емоцій. Проте, молоді люди усвідомлюють відсутність власного життєвого досвіду в прийнятті стратегічних життєвих рішень і незворотність перегляду чи виправлення змісту цих рішень після їх реалізації. Сумніви в істинності власних життєвих рішень, побоювання втратити можливість досягати поставлені цілі у майбутньому, особливо, в найближчій життєвій перспективі, висока значущість соціальних оцінок референтних осіб, не досить розвинена життєстійкість – усе це сприяє не лише становленню, але й закріпленню прокрастинації в структурі особистості. Таким чином, відтермінування виконання життєвих рішень розуміється як процес прокрастинації. У зв'язку з цим у психології проблема прокрастинації набуває особливої значущості.

На сьогодні в психологічній науці немає однозначного розуміння того, чи є прокрастинація специфічною властивістю психіки конкретної людини, чи це психічний стан особистості, чи це її певна схильність. Прокрастинація зазвичай виявляється у взаємодіях (діяльності, спілкуванні, взаєминах), результат яких дуже важливий для особистості.

Підвищена значущість для людини результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, може зумовити в неї такі явища, як тривожність, мотивацію до уникнення невдач, ригідність, автономність, уникання виконання дій [6; 7]. У психології цей термін трактують як свідоме відтермінування особистістю намічених дій та прийняття рішень, оскільки вона стикається з певними бар'єрами на шляху до свого успіху [7].

Визначаючи історичний контекст дослідження прокрастинації, зазначимо, що ще в науковій школі К. Левіна встановлена закономірність сприйняття особистістю часу та події, зокрема чим далі очікувана подія в часі, тим менший вплив вона справляє на прийняття рішення людей. Отже, було визначено зв'язок між відкладанням прийняття рішення і відставленою подією в часі.

Стрімке зростання теоретичного інтересу до проблеми прокрастинації супроводжується збільшенням числа наукових позицій вчених, щодо аспектів її дослідження. Увага цілого ряду зарубіжних науковців спрямоване на наступне: А. Елліс, У. Кнаус зробили перші клінічні спостереження, Дж. Бурка, Л. Юен визначили особливості прокрастинації та структуру, Н. Мілграм здійснив першу класифікацію, К. Лей визначив шляхи попередження та корекції цього явища. Вагомий внесок у вивчення особливостей розвитку прокрастинації та її причин зробили такі вітчизняні дослідники: Я. І. Варварічева виявила залежність прокрастинації від

інтелекту і тривожності, Є. П. Ільїн вивчив психологічні особливості прокрастинатора, В. С. Ковилін описав типи (активні і пасивні) прокрастинації. М. С. Дворник виокремила провідні причини (страх відповідальності, недооцінка готовності до виконання завдань, знижений рівень зацікавленості) відтермінування.

Попри наявність широкого спектру психологічного дослідження прокрастинації, зауважимо, що досить багато аспектів цієї тематики потребує більш детального вивчення. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує той факт, що стрімке зростання теоретичного інтересу до цього питання та прагнення науковців до більш точного розкриття психологічної природи досліджуваного явища супроводжується впровадженням у науковий обіг нових дефініцій, а це призводить до поняттєвих розбіжностей у наукових позиціях вчених. Отже, це психологічне поняття потребує більш детальнішого і глибокого вивчення.

У науковий обіг термін був введений у 1977 р. У цей самий період А. Елліс та У. Кнаус здійснили спробу в межах когнітивного підходу пояснення змісту зазначеного феномена. Вчені поставили акцент на тому що, прокрастинація є негативне явище, яке призводить до емоційного розладу й ґрунтується на ірраціональному мисленні [3]. Інші вчені Дж. Бурка та Л. Юен розглядали прокрастинацію як психологічний механізм захисту особистості від низької самооцінки. Крім того дослідники вважали, що вагомий вплив на формування самоцінності особистості, на їх думку, підвищує рівень продуктивності її діяльності [5, с. 54].

Вперше наукове трактування поняття “прокрастинації” було зроблено Н. Мілграм, який розглядав його як соціальне утворення, поява якого обумовлене тенденціями розвитку суспільства, що наділяє життя сучасної людини безліччю зобов’язань та часових обмежень. Згодом К. Лей зробив спробу відобразити наступну смислову сутність цього терміну: “Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій у тому випадку, коли людина розуміє всю важливість завдань, незважаючи на негативні наслідки через затримку” [4, с. 267].

Таким чином, розуміння прокрастинації дозволяє виділити її змістове навантаження, а саме: відкладання виконання особистістю необхідних дій для реалізації будь-якої поставленої нею мети [4; 6; 7] раціональна затримка поведінки, яка полягає в усвідомленості вибору неефективного плану дії, незважаючи на справжню об’єктивну вигоду для особистості [1]. Отже, можна стверджувати, що прокрастинація це – свідоме відтермінування особистістю прийняття рішень чи виконання справ, при певному суб’єктивному відчутті нею внутрішнього дискомфорту. Виходить, на прийняття особистістю рішень

впливають два фактори, зокрема по-перше, відтермінування часу, здійснення цілей та неприйняття завдання як такого (складність, монотонність, новизна, безглуздість, надмірна важливість), по-друге, активний (пасивний) вибір між конкуруючими видами діяльності [3; 5; 4].

Класифікувати прокрастинацію як багатовимірний конструкт Дж. Феррарі, якій визначив такі її види: 1) прийнятті рішень (decisional procrastination); 2) в уникненні неприємних завдань (avoid); 3) в активації організму (arousal). Наступну класифікацію запропонували, А. Чу та Дж. Чої які визначили такі два види: а) пасивна – коли виконання завдання відкладається до останнього і завдання не є завершеним вчасно; б) активна – коли незважаючи на зволікання, завдання все ж таки виконується вчасно [2, с. 247]. Прокрастинація розглядається вченими як особистісна характеристика людини, що здійснює негативний вплив на успішність виконання нею певної діяльності.

Узагальнюючи погляди зарубіжних дослідників на сутність прокрастинації, встановлено, що більшість наукових концепцій сходяться на тому, що відкладання важливих для людини рішень та діяльності “на потім” призводить до усвідомленого ірраціонального та раціонального страждання. Таким чином, змістове навантаження та сутності вивчення поняття прокрастинації в психологічній науці дозволив визначити його основні ідентенти: свідоме відтермінування виконання справ (прийняття рішень), при певному суб’єктивному відчутті внутрішнього дискомфорту; відкладання виконання необхідних дій для реалізації будь-якої поставленої мети; усвідомленість виконання неефективності запланованих дій ;ірраціональна затримка поведінки; активний вибір між конкуруючими видами діяльності. Отже, що прокрастинація є важливим соціально-психологічним утворенням особистісного генезу людини, яке має значний вплив на психологічний розвиток. Цим і обумовлюється актуальність дослідження психологічного утворення.

Список використаних джерел:

1. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now. Cambridge, MA : Perseus Books, 1988. 322 p.
2. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*. 2005. Vol. 145(3). P. 245-264. doi:10.3200/ SOCP.145.3.245-264. с 247.
3. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination. New York : New American Library, 1977. P. 152-167. URL: <http://www.apa.org/pubs/index.aspx>

4. Lay C. H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*. 1997. Vol. 11. P. 267-278. с. 267.
5. Yuen LM. Procrastination: Why do you do it, what to do about it. Reading, PA : Addison-Wesley 1983. С. 54.
6. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121-131.
7. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. (2), 22-41.

УДК 316.257

Богдановський І. В., Льовкіна О. Г., Мустафаєв Г. Ю.

ПРОБЛЕМА ВІДЧУЖЕННЯ: СПРОБА ОСМИСЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ГЛОБАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ

Нині триває поширення євроатлантичних соціокультурних, економічних, політичних стандартів в глобальному просторі. Відповідно, однією з головних потреб сучасного суспільного розвитку в Україні є необхідність її політичної, економічної та культурної інтеграції у світове співтовариство. На цьому шляху “наша держава вирішує політичні, економічні, соціальні, культурні, національні, екологічні та інші проблеми” [5, с. 1]. Детермінанти, форми, наслідки відчуження в Україні, набуваючи глобалізованих, космополітичних рис, переплітаються з власними особливостями українського контексту. На наше переконання, в Україні проявами сучасного відчуження є “втрата етнонаціональної ідентичності, що є однією з головних смисложиттєвих компонент, а також розповсюдження споживацької свідомості” [4, с. 3]. Тобто загострення аксіологічної кризи проявляється у взаємозумовлених процесах відчуження від традиційних цінностей і поширення споживацького світогляду. Це відчуження у глобальному масштабі спричиняє також гносеологічну кризу, яка виявляється у нездатності індивідів зі споживацьким світоглядом досягнути складні реалії сьогодення та належним чином відреагувати на зміни в сучасному просторі (загрози екологічної катастрофи, третьої світової війни та й узагалі знищення життя на Землі).

Глобальною несподіванкою 2020 року стала пандемія коронавірусної інфекції, яка загострила ряд проблем в українських сім'ях (зазначимо лише деякі: страх перед невідомою небезпечною хворобою, який нагнітався ЗМІ

(особливо на початку пандемії); дискомфорт від виконання службових обов'язків в побутових домашніх умовах; необхідність одночасного навчання дітей та роботи он-лайн; дискомфорт від тривалого перебування родиною на обмеженій території; нестача вражень та одноманітність життя; комунікативний вакуум і соціальна відірваність від звичних професійних, освітніх зв'язків; звуження або зникнення форм звичних дружніх, інтимних контактів; збільшення хатньої роботи внаслідок постійного перебування всієї родини вдома і т. д.). Фахівці відзначають, що глобальна пандемія в світовому масштабі посилила рівень тривоги щодо майбутнього; піддала сумніву впевненість сотень мільйонів осіб щодо їхньої професійної і кар'єрної стабільності; позбавила впевненості у своєму подальшому матеріальному благополуччі; спричинила напруження адаптаційних ресурсів в нових умовах виконання професійних та сімейних обов'язків; актуалізувала страх смерті та можливих страждань від хвороби (як нас самих, так і наших близьких). Цей глобальний виклик показав, що наша цивілізація не є такою надійною, стабільною і безпечною, як нам здавалося раніше, наочно довів, що за лічені тижні можуть виникнути жахливі обставини життя, що несуть загрозу існування всьому людству, всьому усталеному способу життя.

Люди в усьому світі усвідомили, що глобальні зміни сучасності можуть супроводжуватися некерованими негативними наслідками для економік окремих країн. Ми маємо на увазі глобальну взаємозалежність, тісні міжнародні контакти мільйонів людей у сферах туризму, транспорту, бізнесу, культурно-освітньої взаємодії, які раптом майже усюди були “поставлені на паузу”. Але саме ці контакти стали причиною блискавичного поширення світом смертельної хвороби. Не випадково серед найбільш уражених пандемією регіонів нашої планети опинилися країни Західної Європи та США, населення яких звикло багато подорожувати. Маємо констатувати, що боротьба з пандемією лише посилила розрив між розвиненими країнами і тими країнами, що розвиваються. Стає очевидним дисбаланс захищеності населення, що проживає в країнах “золотого мільярду” та решти світового співтовариства. Зокрема, проявилася відсталість України в медичній, фармакологічній, фінансово-економічній, політичній та інших сферах. Українці упродовж пандемії відчували дефіцит якісних тестів, медичного обладнання, підготовленого медичного персоналу, ліків, вакцин тощо.

Вказані на прикладі боротьби з пандемією коронавірусу проблеми, уряди окремих країн намагаються подолати, використовуючи допомогу міжнародних організацій. Але егоїстичне лобювання інтересів країн “золотого мільярду” часто унеможливорює вирішення не тільки глобальних, але й конкретних, регіональних проблем. Учені, політики, представники

ділового світу вдаються до пошуку нових організаційних форм, які могли б послужити основою для наукових досліджень глобальних проблем з метою їх подальшого вирішення. На наш погляд, ефективним може бути використання системного підходу до комплексних світових проблем. Адже світ спостерігає за тим як відбувається постійне зростання взаємозв'язків між націями, країнами, державами в єдиній планетарній системі. Складна взаємодія між науково-технічними, соціально-економічними, політичними, екологічними і культурними процесами відображається у понятті “глобальна проблематика”. Можливий вихід з кризи лежить на шляху впровадження нового відповідального мислення. Перспектива розвитку людства повинна співвідноситися не з безмежним зростанням глобальної економіки, а з підвищенням якості життя, раціональним природокористуванням і рішенням проблем з урахуванням загальнолюдських цінностей.

Зазначимо, що соціально-політичні, соціально-економічні, соціокультурні трансформації, що змінюють образ життя окремих індивідів, тотально впливають на повсякденний світ особистості, накладаючи відбиток на специфіку внутрішніх переживань пересічних громадян. Форми відчуження, їх переживання, способи нівелювання або подолання змінюються залежно від соціокультурного контексту. Відповідно, можна говорити про тренд у комплексах психологічних проблем, які притаманні певному поколінню людей, яке живе у той чи інший соціально-історичний період: війни, революції, епідемії, економічної кризи, період економічного розквіту, культурного піднесення тощо. Кожна ситуація по-різному впливає на певні соціальні групи, зумовлює специфіку життєвих переживань повсякденності. Відповідно, спектр методів, прийомів, заходів реагування і допомоги різниться залежно від ситуативного соціокультурного мейнстріму.

Історія психології доводить, що під впливом нових обставин змінюється підхід до терапії. Зміна умов життя підштовхує до винайдення нових або модернізації вже відомих методів допомоги. Тому, зважаючи на нові виклики, що постали перед людством, варто переглянути звичні прийоми психологічної взаємодії з окремими індивідами, що потребують психологічної допомоги. Ми вважаємо, що з великою мірою вірогідності виникнуть нові методи психологічного реагування на пандемічні проблеми. Міжнародний досвід опанування тривоги під час пандемії COVID-19 показує, що актуальним став аналіз кризових інтервенцій в досвіді практик певних психологічних і психотерапевтичних підходів: психоаналізу, гештальт-терапії, позитивної психотерапії тощо. Крім того, на думку М. Великодної та І. Франкової, в сучасних умовах ефективними виявились практики психотерапевтичної феноменології [1]. Отже, важливим є зв'язок досліджень

із стратегіями роботи суб'єктів надавання психологічної допомоги та психотерапії, які мають оперативну інформацію щодо специфіки запитів клієнтів під час пандемії.

Особливістю нашої історичної епохи є глобальна криза сучасності, що виникла внаслідок цивілізаційного розвитку, унеможлиблює суто абстрактно-теоретичний спекулятивний розгляд труднощів людського існування. У третьому тисячолітті за умови становлення глобальної цивілізації процеси відчуження стають реаліями планетарного масштабу. Саме тому необхідно провести комплексний соціально-психологічний аналіз трансформацій відчуження в умовах сучасної глобалізації та інтеграції. Екологічні, економічні, політичні та культурні проблеми переплітаються на регіональному і глобальному рівнях, змінюючи структурно та організаційно весь світ. Учені стали переходити від абстрактного міркування про “справедливий світоустрій” до висунення конкретних програм соціальної трансформації існуючих систем, вдосконалення політичних інститутів влади, зміни культурної поведінки, з урахуванням ціннісних переваг. Всі ці питання розглядаються в межах глобалістики – відносно молодій галузі знань про стан, функціонування та тенденції розгортання світової системи. В межах глобалістики аналізуються та осмислюються глобальні проблеми, процеси і протиріччя сучасності, а також відбувається висунення і розробка різноманітних ідей, дослідницьких проєктів і моделей, які виявляють можливі альтернативні шляхи і стратегії розвитку людства, що сприятимуть його успішному виживанню.

Список використаних джерел:

1. Великодна М., Франкова І. Психологічна та психотерапевтична допомога під час пандемії COVID-19: сучасні виклики. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Том 5, № 2 (2020). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/information/readers>.
2. Глобальные трансформации и стратегии развития. / О. Г. Белорус, Д. Г. Лукьяненко и др. ; под ред. О. Г. Белоруса. Київ : Ориане, 2000. 424 с.
3. Левашов В. К. Глобализация и социальная безопасность. *Социс*. № 3 (315), 2002. С. 19-28.
4. Льовкіна О. Г. Відчуження людини у соціокультурному просторі: минуле і сучасність : монографія. Київ : Вид. ПАРАПАН, 2006. 168 с.
5. Льовкіна О. Г. Проблема відчуження в соціальній філософії Франкфуртської школи (спроба осмислення в контексті глобалістики) : автореф. дис. ... канд. філософ. наук / АПН України, Інститут вищої освіти. Київ, 2003. 211 с.

6. Панарин А. С. Двуполушарная система мира: переосмысление дихотомии “ВостокЗапад”. *Глобальное сообщество: новая система координат (подходы к проблеме)*. Санкт-Петербург : Алетейя, 2000. С. 157-168.

УДК 159.9:37-048.88

Булах І. С., Костіна Т. О.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Стрімкі та постійно діючі зміни в сучасному глобалізованому світі невід’ємно позначаються на життєдіяльності кожної людини. Сьогодні психологічна наука має переглянути попередні стратегічні лінії у наданні допомоги особистості у, підчас, досить складних і, навіть, екстремальних умовах її життєіснування. Звичайно, що консультативна психологія, як одна з провідних прикладних дисциплін, має опрацювати й обґрунтувати стратегії підтримки та допомоги клієнтові в процесі психологічного консультування.

Чим обумовлене нове бачення у визначенні цих стратегій консультативної діяльності? Значним потоком активно діючих і актуальних чинників. При цьому широкомасштабність чинників, які зумовлюють різкі зміни в сучасному житті людини, не дозволяють їх визначити в повному обсязі.

Проте найхарактерніші з них, які швидко руйнують стереотипи, знищують, випробуваний досвідом, певний спосіб життя багатьох людей, які спрямовують на перегляд усвідомлених установок, цілей, цінностей, визначають необхідність жити в скрутних матеріальних чи моральних умовах, або з ностальгією пристосовуватись до законів і традицій народу іншої країни, де люди вимушені працювати тощо, можна виокремити. Зупинимось на найбільш актуальних і потужних для вітчизняного соціуму небезпечних чинниках, які виступають стресорами для деяких громадян нашої країни, а саме:

Постійно діючі складні ситуації, зокрема:

- а) соціально-політичного та економічного походження;
- б) природного походження;
- в) техногенного походження.

Інформаційне перевантаження людини (мас-медіа, інтернет)

Емоційне перевантаження людини (пандемія, вимушена ізоляція)

- а) спрямованість на збереження психічного (соматичного) здоров’я;

б) спрямованість на збереження психологічного здоров'я.

Низька екологічна культура (екологічна свідомість) населення

а) ціннісного ставлення до природи (рослинного і тваринного світу);

б) ціннісного ставлення один до одного (духовність і душевність).

Якщо здійснити рефлексивний аналіз вище зазначених чинників, то можна констатувати, що постійно існуючі стресори, звичайно негативно впливають на психічний стан певної частини громадян нашої країни. І вони безперечно ж потребують професійної допомоги з боку психологів, і, в більшості випадків, психологічного консультування.

На сьогодні соціально-політичний та економічний контекст у нашій країні широко відомий всім. Це і анексія Криму, де більшість населення вже зрозуміла, що ними російська влада зовсім не опікується, і вони опинилися сам на сам зі своїми проблемами. Це і окупація Донбасу, де гинуть наші молоді і найбільш відповідальні та відважні молоді бійці, віддаючи життя за незалежність нашої Вітчизни. У людей, у зв'язку з тривалим терміном такої ситуації, накопичується стан глибокої втрати, горя і смутку, особливо, в тих сім'ях, які втратили своїх дітей. До того ж, продовжує поглиблюватись економічна криза, як утверджують економісти та політики, на підставі цілого ряду об'єктивних та суб'єктивних причин. У зв'язку з чим певна категорія громадян ледве матеріально підтримує, згортаючи до мінімуму, свій сімейний бюджет.

Водночас значне негативне емоційне навантаження в сучасних умовах отримують люди у зв'язку з глобальним і досить тривалим перебігом пандемії. По-перше, існує категорія населення, яка знаходиться у групі ризику, що потребує психологічної допомоги; по-друге, з позицій безпеки здоров'я, необхідна ізольованість (локдаун), а це для окремих людей є вкрай несприятливою ситуацією, можна сказати, психогенною; по-третє, смертність людей виступає значущим стресором, з яким більшість тих, хто втратив своїх близьких і рідних, не справляється. На сьогодні це новий параметр консультативної діяльності психолога, для якого треба розробити й утвердити нові стратегічні лінії консультування, скоріше, консультативних взаємодій в онлайн-режимі.

Важливо також підкреслити, коли у всьому світі панує коронавірус, то контакти людей більшою мірою змістилися в бік опосередкованого зв'язку, безпосередні контакти обмежені лише родиною, оскільки в людей домінують перестороги, страхи, невизначеність.

У зв'язку з усім вищезазначеним, відмічається інформаційне перевантаження, з-за необмеженого використання мас-медіа, зокрема інтернету. Адже більшість сфер виробництва, управлінські структури,

навчання школярів та студентської молоді проходить з використанням медійних засобів. Це, звісно перевантажує нормальний спосіб життєіснування людей, зменшує їх життєстійкість, і в багатьох з них позначається на стані психічного та психологічного здоров'я.

Знову постає актуальне питання щодо процесу професійного консультування клієнтів, коли психологічні (емоційно-когнітивні) та технічні (інформаційні) навантаження зростають. При цьому відсутня можливість використовувати ті техніки (наприклад, “Активної уваги до клієнта”), які безпосередньо, поряд з вербальним контактом (на основі якого позначається консультантом усвідомленість клієнтом власної ситуації, власних мотивів, запитів, результатів), дають можливість скористатися візуальним контактом (на основі якого рефлектується зміна емоцій, жести, міміка, вираз очей тощо), а також тактильним контактом, який застосовують у вкрай критичних ситуаціях (глибокій фрустрації, афекті, дистресі, шоці). Виходить, якими б досконалыми не були програми (Google.meet, Zoom та інші), вони не дають у повному обсязі відомостей про клієнта.

Сьогодні ситуація в країні критична, за показниками захворюваності населення на пандемію, Київ та більшість регіонів перебувають у червоній зоні, а це означає, що стреси, фрустрація, боязкість, неврівноваженість, тривога набувають розмаху, і звернень до психологів-консультантів стає, безперечно, досить багато. На тепер всі консультативні послуги здійснюються опосередковано. Важливо в такій ситуації розширити стратегії опосередкованої діяльності психолога-консультанта.

У звичайному режимі життя людей, стратегії психологічного, зокрема кризового консультування клієнта, більшою мірою визначалися тим, в якій конкретно ситуації перебуває клієнт – критичній, кризовій, екзистенційній чи термінальній. Критична ситуація зумовлюється складними життєвими обставинами, які швидко загострюються, не залишаючи клієнтові часу для адаптації. В такому випадку консультантові достатньо здійснити психологічний супровід – підібрати різні варіанти розв'язання життєвої проблеми. Кризова ситуація констатується тоді, коли існує спрямованість клієнта на власну особистість, критичне усвідомлення ним свого образу Я, кола значущих взаємин, життєвого сценарію загалом. Стратегії консультування переміщуються в положення особистісно-орієнтованого розуміння, прийняття і визнання всіх перипетій життя клієнта. Тут важлива тривала корекція болісних переживань – і надалі підтримка клієнта у побудові “нового життя”, нових цінностей, нових засобів самореалізації.

Консультативні стратегії взаємодії психолога з клієнтом в екзистенційній та термінальній ситуаціях набагато складніші, коли людина

втрачає сенс життя чи коли вона опиняється за межами екзистенційного вибору. Стратегічно складними залишаються для консультанта, в обох випадках, процеси мотивації клієнта до пошуку в повсякденності життя нових обрисів життєтворчості.

Екзистенційна ситуація призводить людину до переживання глибокої життєвої кризи, адже вона цілком позбавляється сенсу існування. Особистість під час такої кризи втрачає віру в себе, а поряд із цим і в життя. З'являється повна байдужість до всього – дітей, родини, друзів, професійної діяльності. Тяжкі переживання (страждання) людини називають “екзистенційним вакуумом”. Детально його описав В. Франкл, відмітивши, що такий стан для особистості – це вибір між життям і смертю [4]. Найчастіше екзистенційна криза виникає в житті людини раптово. Вона усвідомлює внутрішню спустошеність, у неї згасають всі надії, а існування в цьому світі стає безглуздя. В екзистенційній ситуації клієнта від кризового консультанта вимагається тотальна, невідкладна, тривала й інтенсивна психологічна допомога. В ході консультативної взаємодії важливо поступово, але рішуче, відструктурувати внутрішній та зовнішній хаос клієнта. У такому разі важлива стратегія психологічної підтримки, коли консультант і клієнт мають пройти разом шлях подолання “екзистенційного вакууму”. Єдиною важливою стратегією є пошук нового сенсу існування. Консультант у взаємодіях з клієнтом значною мірою спирається на екзистенційні техніки. Відомими є класичні техніки психоконсультації Р. Мея [3] та сучасні техніки вітчизняного психолога Р. Ткач [1].

Найскладнішою за всі попередні є термінальна ситуація, яка виникає за межами екзистенційного вибору, коли дуже хвора людина знає про власну приреченість і може (або не може) знайти душевні сили для останнього життєвого вибору. Безпосередні стратегічні лінії консультативної взаємодії психолога з клієнтом у такій ситуації спрямовані на його інтенсивну психологічну підтримку, постійні бесіди з консультантом, рідними, якщо можливо, друзями. Крім того, консультант має надавати психологічну допомогу медичному персоналу, рідним, друзям хворої людини. Рівень активності та ефективність втручань консультанта в ситуацію залежить від її складності – бажань клієнта самотійно впливати на перебіг подій чи від його прагнення якось дотерпіти й дожити свій завершальний етап життя. Досить ефективною є стратегія духовних пошуків (прозріння, віра, істинні цінності життя). Важливою на цьому етапі є спільна співучасть консультанта і священика [2].

Отже, в умовах сучасності, враховуючи вище означені чинники, а також стратегії консультації, які були прийнятними в ході безпосередньої

взаємодії консультанта і клієнта, консультативна психологія має накреслити нові завдання, пов'язані з пошуком нових стратегій так званого опосередкованого консультування клієнта в онлайн-режимі.

На сьогодні цілком зрозуміло, що психологічне консультування в його розвинутій формі – це вид допомоги, що спрямований на трансформацію потенціалу людського переживання (страждання) в ресурс для особистісного зростання людини. У теперішніх умовах, спираючись переважно на опосередкований зв'язок з клієнтом, ми можемо чітко дотримуватись тих стратегій, які принесуть полегшення клієнту. Тож важливими стратегічними лініями стають:

- установлення відносин клієнта з самим собою і оточуючим сучасним світом;

- змінювання цінностей як епіцентру змінювання ставлень клієнта до всіх сфер життєдіяльності;

- консолідація уваги консультанта на індивідуальності клієнта, на основі якої має відбутися рефлексивний аналіз та інтерпретація його професійного та повсякденного досвіду, а також конкретної (критичної, кризисної, екзистенційної чи термінальної) ситуації;

- об'єднання (інтеграція) різних моделей консультування, що дозволить створювати простір більшої розмірності для розуміння природи можливостей психічних і психологічних змінювань клієнта; особливо інтеграція на рівні процесу і контексту консультування, які є синтезом індивідуальностей обох учасників процесу та актуальної ситуації, в якій знаходиться клієнт.

Список використаної літератури:

1. Ткач Р. М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. Юнгіанське консультування : кол. моногр. / за ред. Р. М. Ткач. Київ : Талком, 2021. 220 с.
2. Савчин Н. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академія, 2013. 252 с.
3. Мэй Р. Р. Искусство психологического консультирования / пер. с англ. Т. К. Кругловой. Москва : Независимая фирма "Класс", 1999. 144 с.
4. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.

ВПЛИВ МОРАЛЬНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА АЛЬТРУЇЗМУ НА РЕГУЛЯЦІЮ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Регуляція поведінки людини в соціумі здійснюється шляхом складної взаємодії соціальних норм та ієрархічної системи цінностей окремої особистості. Соціальні норми можна розглядати як засіб орієнтації поведінки особистості (або соціальної групи) у конкретних соціальних умовах; соціальна норма виступає засобом контролю з боку суспільства за поведінкою окремої людини або групи людей. Групові соціальні норми можна розглядати як важливий соціальний регулятор поведінки. У випадку, коли альтруїстична взаємодія є нормою для побудови міжособистісної взаємодії в межах певної групи, тоді альтруїзм стає важливим чинником регуляції поведінки людей, які входять до даної групи [2; 4].

Ми вважаємо, що альтруїстична взаємодія може ґрунтуватися на емпатії, яка має в своїй основі соціально-психологічний механізм ідентифікації; тоді готовність прийти на допомогу іншій людині може бути пояснена таким чином: індивід допомагає не просто іншій людині, а *собі* в образі іншої людини. Серед консультантів, які надають соціально-психологічний супровід онкохворим пацієнтам та їх родичам, загальновідомим є такий факт: в якості волонтерів, котрі прагнуть долучитися до роботи організацій та фондів, які підтримують онко-пацієнтів, доволі часто приходять люди, котрі самі мали в анамнезі онко-хворобу або ж їхні родичі мали такий діагноз. В цьому випадку механізм ідентифікації сприяє прояву емпатійності до онкохворих пацієнтів та їх родичів та обумовлює альтруїстичність поведінки таких волонтерів.

При здійсненні морального вибору в ситуації, коли треба визначити, кому саме надати перевагу при розподілі матеріальних благ або при наданні психологічної підтримки, також може спрацювати соціально-психологічний механізм ідентифікації: людина, яка сама є внутрішньо переміщеною особою, докладє зусиль, аби допомогти іншим ВПО; члени діаспори надають підтримку новоприбулим іммігрантам; явище “земляцтва” відоме всім – земляки викликають більшу симпатію та довіру, ніж інші члени соціальної групи, землякам прагнуть допомогти при адаптації на новому місці проживання, підтримують морально, матеріально, інформаційно (повідомляють про вакансії, отримання виплат, допомагають з пошуком житла та ін.). Культурні та моральні норми, орієнтовані на взаємодопомогу,

взаємоповагу, визнання цінності кожної людини для суспільства, визнання права людини бути індивідуальною сприяють налагодженню ефективного спілкування, орієнтованого на конструктивне вирішення конфліктів (як міжособистісних, так і соціальних).

Тому ми вважаємо, що важливу роль при побудові міжособистісних взаємовідносин відіграє соціальний контроль, коли члени групи не дають змоги порушувати загальноприйняті норми та цінності, тому з часом взаємодопомога стає все більш звичною формою взаємодії. Завдяки соціальному контролю норми поведінки, спрямовані на взаємоповагу, взаємну підтримку та взаємодопомогу, засвоюються ефективніше, адже з боку соціуму надається позитивне підкріплення при дотриманні цих норм в процесі міжособистісної взаємодії.

Важливим регулятором поведінки людини, яка має просоціальну спрямованість, виступає моральна рефлексія як здатність до критичного аналізу власних моральних норм і цінностей, здатність до самостійної їх переоцінки. Завдяки моральній рефлексії особистість дотримується загальноприйнятих суспільних моральних норм в тих ситуаціях, які передбачають вибір альтернатив моделей поведінки та стилів спілкування в умовах міжособистісної взаємодії (або здійснення вибору альтернатив в ситуації “наодинці з самим собою”, тоді йдеться про вибір на основі совісті). Моральна рефлексія виконує роль інструменту самопізнання, а совість виконує контрольну-імперативну роль. Якщо рефлексія спрямована на переосмислення нової інформації, включення цієї інформації в систему цілісного уявлення особистості про себе, то совість активує моральну свідомість людини, спрямовує активність особистості на подолання порушення моральних вимог з боку суспільства або власних уявлень людини про добро і зло.

Бажання дотримуватися правил та норм, які ґрунтуються на загальнолюдських цінностях, передбачає наявність таких соціальних регуляторів поведінки, котрі орієнтовані на моральні та етичні цінності людства [1; 3]. Просоціальна поведінка завжди пов'язана з реалізацією моральних настанов особистості, моральною оцінкою людини власних виборів та вчинків, моральною рефлексією та прагненням до взаємодопомоги. Але не кожна особистість здатна до прояву альтруїстичної спрямованості в своїй діяльності та поведінці: ми вважаємо, що лише зріла особистість здатна свідомо поставити благо іншої людини вище за власну вигоду. Моральна відповідальність особистості, яка ґрунтується на моральній рефлексії, обов'язково передбачає усвідомлення наслідків вибору; альтруїстичність вчинків є показником просоціальної спрямованості особистості, відповідального ставлення до себе та до інших.

Список використаних джерел:

1. Булах І. С., Алексєєва Ю. А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка : навчально-методичний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 73 с.
2. Виходцева О. А. Соціальна відповідальність та альтруїзм як складова мотивації волонтера. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15. С. 53-62.
3. Інкіна С. В. Моральна свідомість та моральна рефлексія як детермінанти розвитку особистості. *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. С. 251-252.
4. Кейсельман (Дорожкін) В. Р. Грани альтруїзму. Київ : Фенікс, 2016. 320 с.

УДК 35.08:174:001.89

Гріньова О. М., Тирусь Б. Ю.

ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

На сучасному етапі становлення Української держави складна суспільно-політична ситуація, загострення економічної кризи, стрімкі соціальні зміни – все це визначає необхідність впровадження європейських стандартів урядування з метою вдосконалення державного управління на всіх рівнях. Тому вимоги соціуму до якості професійної підготовки й підвищення кваліфікації працівників державної служби стрімко зростають. Серед фахових компетенцій державних службовців все більшої значущості набуває становлення здатності не лише якісно виконувати свої професійні обов'язки, але й самореалізувати їх особистісний потенціал у вирішенні нових суспільних проблем, що не мають аналогів та готових алгоритмів дій, розв'язанні складних життєвих проблем громадян, забезпеченні свого професійного зростання.

Висока складність професійної діяльності державних службовців визначається тим, що "... державна служба – це водночас інститут, діяльність і система правил роботи щодо виконання функцій держави..." [10, с. 9]. Успішність самореалізації таких фахівців залежить від розвитку в них ряду професійно важливих якостей, зокрема екстраверсії, рефлексії, гнучкості в

спілкуванні та вміння ефективно взаємодіяти з різними людьми, емоційного самоконтролю, гарної пам'яті (за Г. Є. Улуновою [11]).

Труднощі професійної самореалізації фахівців з державної служби в сучасному соціумі підсилюються впливом несприятливих факторів. Такі фахівці виступають представниками соціальних інститутів, створених для організації життєдіяльності соціуму, реалізації його інтересів. Саме вони забезпечують інтеграцію інтересів держави як великої соціальної групи та кожного її громадянина [12]. Ставлення суспільства до представників цієї професії є неоднозначним. Громадяни часто критикують представників державної служби, приписуючи їм відповідальність за складну соціально-економічну ситуацію в країні. У суспільстві поширені переважно негативні стереотипи, пов'язані з образом державних службовців, а саме їх авторитарністю, недоброчесністю, бюрократією, небажанням допомагати людям у вирішенні їх проблем. Відтак, професійна взаємодія державних службовців з громадянами характеризується високою напруженістю через упередженість останніх до таких фахівців [8]. Важливою умовою професійного зростання індивідуума є стабільність його праці. Але, як показує практика, висока плинність кадрів, багаточисленні ротації персоналу в системі державної служби спричинюють непослідовність та недостатню системність формування професійного досвіду багатьох державних службовців [3].

За таких умов відбувається гальмування професійної самореалізації державних службовців. У цьому контексті Є. С. Охотський підкреслював, що складність їх самореалізації визначається необхідністю робити ряд виборів між потребами в особистісному зростанні (саморозвитку моральних якостей, зрілої особистісної позиції, ініціативності) й цілком прагматичними прагненнями зробити успішну кар'єру відповідати жорстко регламентованим суспільним очікуванням, а також мотивами досягнення матеріального успіху, престижу, статків [9]. Л. О. Малімон підкреслила, що в сучасному українському соціумі професії державних службовців втрачають свою престижність через нестабільність працевлаштування, втрату довіри населення до представників державної влади, високих вимог суспільства як до рівня професійної компетентності, так і до особистісного розвитку державних службовців. Це спричинює високу стресогенність праці, обмеження можливостей для суспільного визнання їх досягнень й зниження самоповаги, переживання розчарування в обраній професії [7]. Серед соціально-психологічних бар'єрів професійної самореалізації державних службовців М. В. Кузнецова відзначила відсутність чітких критеріїв оцінки результативності їх праці, занадто великий обсяг праці, негативний

соціально-психологічний клімат в колективі, обмеженість можливостей реалізації власних ідей, досить низьку оцінку суспільством значущості праці державних службовців [6]. Л. О. Воронько підкреслила, що самореалізація фахівців з державної служби ускладнюється поширеними конфліктами в системі “керівник-підлеглий” через високу конкуренцію та різні точки зору щодо оптимальних способів виконання професійної діяльності, необхідністю часто змінювати посади й набувати нових професійних компетентностей. Зазначені труднощі виникають через нестабільність політичної ситуації в Україні, досить жорстко регламентовані й часто авторитарні відносини в державних структурах, недостатність розвитку рефлексивності й гнучкості в професійній комунікації фахівців [1].

У сучасній теоретичній психології накреслені певні засоби подолання труднощів професійної самореалізації державних службовців та оптимізації досліджуваного психологічного утворення. Зокрема, це спеціальні тренінги з розвитку конкретних професійних здібностей державних службовців [4], психологічні засоби формування в них здатності до суб’єктної самоорганізації поточної діяльності та планування професійного майбутнього [5], психологічний супровід їх діяльності з профілактики професійного вигорання [2] тощо.

Однак висвітлення результатів впровадження окремих засобів психологічної оптимізації праці державних службовців, діагностики й оцінки ефективності впливу розроблених засобів на успішність їх професійної самореалізації висвітлюється лише в окремих дослідженнях. Звідси випливає необхідність подальшого вивчення проблеми професійної самореалізації державних службовців, особливо на емпіричному рівні, а також розробки й впровадження в процеси державного управління спеціальних програм супроводу професійного зростання та планування кар’єри фахівців з державної служби на різних етапах їх професійного шляху.

Список використаних джерел:

1. Воронько Л. О. Успішна кар’єра державного службовця: сутність, умови та фактори побудови. *Державне управління: теорія та практика*. 2013. № 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp_2013_1_23.
2. Гордеева М. А. Особенности эмоционального выгорания государственных служащих в моно- и полиэтнических коллективах : дисс. ... канд. психол. наук. Саратов, 2015. 202 с.
3. Гузар Л. Я. Проблеми професіоналізації посадових осіб органів місцевого самоврядування в Україні. *Ефективність державного управління*. 2013. Вип. 37. С. 307-313.

4. Кабашов С. Ю. Морально-этические и правовые основы государственного и муниципального управления. Москва : Дело, 2009. 430 с.
5. Королько І. І. Шляхи самореалізації молодого державного службовця. *Ефективність державного управління в контексті становлення громадянського суспільства*: матеріали щорічної науково-практичної конференції / Львівський регіональний інститут державного управління Національної академії державного управління при Президентові України. 2002. С. 50-53.
6. Кузнецова М. В. Барьеры профессиональной самореализации на государственной гражданской службе (опыт социологического исследования). Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bariery-professionalnoy-samorealizatsii-na-gosudarstvennoy-grazhdanskoj-sluzhbe-opyt-sotsiologicheskogo-issledovaniya>.
7. Малімон Л. Я. Професійна самореалізація як чинник психічного здоров'я персоналу державної служби. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 195-206.
8. Миронова О. И. Психологическая специфика деятельности госслужащих. *Вестник ТГУ*. 2001. № 4. С. 36-38.
9. Охотский Е. В. Государственная и муниципальная служба. Москва : Юрайт, 2015. 556 с.
10. Сіцінська М. В. Попередження професійної деформації державних службовців в Україні: соціально-психологічні аспекти : автореф. дис. ... канд. наук з держ. упр. Київ, 2011. 20 с.
11. Улунова Г. Є. Професійна психологічна культура як культура особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 38(1). С. 238-243.
12. Якименко К. П. Зарубежный опыт становления мотивационного механизма в государственных структурах. *Економічний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2016. Вип. 4(2). С. 55-59.

УДК 159.923.2

Кириченко В. В.

СОЦІАЛЬНІ ПАРАДОКСИ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Відносини між членами цивілізованого, високорозвиненого суспільства в ідеалі можна назвати “симбіотичним”, взаємовигідними, взаємодоповнюючими. Суспільство – це великий, злагоджений організм, завдання якого забезпечити комфорт та безпеку життя кожного. Задоволення

окремих потреб особистості залежить не лише від нас, а й роботи інших членів суспільства. Потреби, які мали масовий характер детермінували розвиток спеціальних соціальних інститутів, які відповідали за їх задоволення. На думку М. С. Пряжнікова [0], Г. М. Кочетова [0], В. А. Ядова [0] це дало поштовх для розвитку окремих професій, які існують (або існували) з метою задоволення суспільних потреб і зникали, разом з ними. У процесі розвитку суспільства професіям надаються статусні характеристики, в основі яких лежали об'єктивні вимоги до її представників, або були пов'язані з їх дефіцитом на ринку праці. Професія – це обмежений, в результаті суспільного поділу праці, вид суспільно-корисної діяльності, який потребує спеціальної підготовки та виконується за винагороду, а також дає людині певний соціальний статус та визнання [0].

Тривалість підготовки до роботи, специфіка виконуваної діяльності, мають об'єктивно визначати статус професії. Наприклад престижність у всі часи професій “лікаря”, “вчителя” пояснюється саме цим. Суспільство штучно регулює кількість представників тих чи інших професій, тримаючи, таким чином, під контролем баланс продуктивних сил. Отримати вищу освіту, яка відповідала рівню “високостатусних” професій мали можливість не усі члени суспільства, а лише ті, хто доклав для цього певних зусиль, довів своє право займатися цією діяльністю, що накладало на особистість додатковий тягар відповідальності. Залежно того, яким чином змінювався вектор економічної політики суспільства, змінювався попит на представників різних професій, а отже змінювалась їх популярність та престиж.

На початку 90-х. українська економіка потребувала кваліфікованих “юристів”, “менеджерів”, “політологів” тощо, брак яких вдалося компенсувати впродовж найближчих десяти років. Те що відбувається у сучасній системі освіти нагадує рух за інерцією. Держава надала вільний доступ до системи вищої освіти, знизила стандарти відбору та збільшила кількість закладів, які можуть надавати її. Для більшості молоді, а особливо їх батьків, вища освіта стала самоціллю, яка не підкріплена ні внутрішніми можливостями людини займатися обраною професійною діяльністю, ні запитами держави. За даними, які представив у 2008 році І. Ф. Гнибіденко в Україні нараховується близько 351 вищій навчальний заклад III-IV рівня акредитації, порівняно у сусідній Польщі їх всього – 11 [0].

Культурне середовище штучно обмежує шляхи розвитку ідентичності сучасної молоді, створюючи групи “привабливих” та “непривабливих професій”. Більшість студентів не мають адекватного уявлення про рівень розвитку власних професійних здібностей, та чіткої професійної спрямованості. Висновок цьому може бути один – більшість, формуючи

власну професійну ідентичність, орієнтуються не на те, що вони можуть і хочуть робити, а на престиж професійно діяльності у суспільстві. Що можна означити як нагальну проблему сучасної психології праці.

Обираючи майбутню професію, школярі рідко аналізують власні внутрішні ресурси, які є основою її успішного виконання. Головними залишаються думка батьків, друзів, референтних осіб. У 2007 році під час вступної кампанії у вищі навчальні заклади системи Міністерства внутрішніх справ України було проведено опитування кандидатів на навчання з метою вивчення мотивації вибору професії правоохоронця. Загальна кількість респондентів склала 3587 осіб. Немала частина опитуваних назвала головним фактором вибору професії – бажання батьків (68,8%) та пораду друзів (31,1%) [0]. На думку Л. Б. Шнейдер адекватність професійного самовизначення залежить, головним чином, від сформованого у самосвідомості особистості “образу” майбутньої професії, який певним чином порівнюється з образом “Я” [0]. Якщо основою образу професії стають атрибути, не пов’язані зі змістом професійної діяльності, професійне самовизначення відбувається стихійно та безвідносно умінь та здібностей особистості. У сучасній системі освіти України дедалі популярними стають різноманітні програми розвитку здібностей і обдарованості, які впроваджуються як на загальнодержавному рівні так і мають локально місцеве значення та тримаються на ентузіазмі окремих людей. Питання у тому, чи необхідна така кількість творчо обдарованих учнів, які потенційно у майбутньому використовуватимуть стратегії творчої діяльності у професійній діяльності. На думку С. Г. Струмліна у більшості видів професійної діяльності необхідна не творча активність працівника, а репродуктивна [0]. Тобто більшість професій вимагають від своїх носіїв чіткого відтворення конкретних стандартизованих дій, а відхилення від них вважається порушенням та може призвести до усунення суб’єкта від професійної діяльності.

Професійне середовище є потенційно несприятливим для творчо обдарованої особистості і лише в окремих випадках, як “виключення”, вона може успішно виконувати професійну діяльність. Більшість дітей у школі бажають “співати”, “писати вірші”, “грати у шкільному театрі”, “танцювати”, “вишивати” і вважають принизливим “мити підлогу”, “забивати цвяхи”, “збирати сміття” тощо. Хоча у реальному житті, у межах нашого суспільства, це робити комусь необхідно. Штучно створений престиж професії “юриста”, “менеджера”, “фінансиста”, “художника”, “письменника” не пов’язаний з сучасними реаліями ринку праці в Україні. У результаті формуються армії безробітних, яким інколи доводиться “мити підлогу” та “забивати цвяхи”, але

роблять вони це в безвихідній ситуації, втрачаючи екзистенцію буття та свободу вибору .

З іншого боку ті, хто не потрапив до когорти обдарованих відчувають власну меншовартість, що подальшому призводить до розвитку різного роду соціальних девіацій. Втрачається гордість за свою професію, представники робітничих, низько статусних професій соромляться своєї роботи, намагаються приховати від своїх знайомих, те чим вони займаються. Сучасні абітурієнти, обираючи професію, рідко замислюються над тим де у майбутньому вони будуть працювати, чи достатньою буде матеріальна винагорода за працю для нормального існування. Як показали результати нашого дослідження проведеного у 2011 році серед випускників-бакалаврів спеціальності “Психологія” разом з М. О. Куванцовою майже третина студентів твердо вирішила не працювати за спеціальністю, не бачачи перспектив подальшого працевлаштування, пояснюючи свій вибір низькою заробітною платнею, високим рівнем відповідальності. У цьому на нашу думку і є соціальний парадокс нашого сучасного суспільства: штучне, *необґрунтоване статусне позиціонування професій*, носіям яких реально важко знайти роботу. З іншого боку на ринку праці дефіцит кваліфікованих будівельників, слюсарів, каменярів, столярів. За результатами аналітичного дослідження І. Ф. Гнибіденко в Україні налічується найбільша кількість вищих навчальних заклад з поміж усіх Європейських країн, з іншого боку, як наголошує автор, спостерігається дефіцит кадрів у групі професій “кваліфікований працівник з інструментом” [0].

Загальний культурний рівень представників цих професій за останні роки значно знизився. Слова “ПТУ”, “петеушник” мають негативну конотацію, сприймаються та використовуються у сучасному мовленні як образливі слова. Обираючи професію своїм дітям, чи спрямовуючи їх до певного вибору, батьки охоче прагнуть “влаштувати” їх до будь-якого вишу, реально розуміючи, що по закінченню знайти роботу за фахом буде важко, а то і не можливо. У 2007 році з 69,9 тис. перебувавши на обліку в службі зайнятості безробітних в Україні, 39,4 тис. були випускниками вищих навчальних закладів і майже у двічі менше: 15,3 тис. – випускники професійно-технічних навчальних закладів [0].

У наш час культурна регуляція соціального престижу професії відірвана від реальних запитів економіки та ринку праці. Аналізуючи літературу, естрадне мистецтво, кінематограф сучасності стає зрозумілим, що набагато цікавіше бути “юристом”, “бізнесменом”, “менеджером”, “письменником”, “співачом” ніж звичайним “столяром”. За результатами дослідження І. А. Савченко, проведеного у 2003 році у Російській Федерації

зростає престиж, перш за все, так званих “ринкових професій” – банківський працівник, спеціаліст цінних паперів, брокер, комерсант, менеджер. В гуманітарній сфері найбільшою популярністю користуються професії юриста, психолога, політолога. У той же час, значно знизився престиж робітничих професій – токаря, слюсаря, монтажника [0]. Згідно результатів дослідження ринку праці в Білорусі, проведеного у 2005 році Варшавським центром соціально-економічних досліджень (К. Гайдук, А. Чубрик, С. Парчевская, М. Валевский), було виявлено, що за останні десятиріччя кількість зайнятих у промисловості скоротилася, тоді як у сфері послуг – зросла, зокрема у банківській сфері, освіті, харчовій галузі тощо.

Молоді люди орієнтуються насамперед на зовнішні престиж професії, ідентифікують себе з престижною професійною групою. Причетність до “нижчих” робітничих професій знижує рівень їх самооцінки. Сьогодні важко уявити сантехніка, токаря, тракториста, який не страждає від пияцтва або інших психічних розладів. Важко уявити представників цих же професій у бібліотеці чи театрі. На сьогодні дуже важко знайти кваліфікованого сантехніка, слюсаря, будівельника, тому, що виконують цю “мало поціновану” роботу, лише ті, хто нічого більше не вміє, або не хоче вміти. Тобто некваліфіковані, нереалізовані “менеджери”, “економісти”, “програмісти” стають ще менш професійними “столярами”, “охоронцями”, “продавцями”. У нас зникла культура “взаємопоціновування”, зникла, існуюча у Радянському Союзі ідея “рівності і необхідності усіх професій”. На думку Ю. В. Котьолової “... професій немає “першого та другого сорту”. У будь якій з них можна працювати творчо, якщо робота приносить задоволення. Разом з тим задоволення можуть приносити одним людям – одні професії, іншим – інші” [0, с. 100]. З психологічної точки зору ми не можемо говорити про розвиток здорової особистісної ідентичності у більшості учнів професійно-технічних училищ; мало, хто хоче бути тим, кого усі зневажають, над ким глузують, і не важливо, що праця цих людей набагато важливіша, необхідніша для нормального функціонування суспільства.

Підсумовуючи вищезазначені факти, ми дійшли висновку, що у процесі професійного вибору зовнішній вплив культури відіграє чи не головну, визначальну роль. Сучасна молодь стала її заручником, мало хто “може вийти за межі ситуації” і повноцінно реалізуватися у робітничій професії, відчутти себе повноцінним працівником, професіоналом. Як правило такі люди знаходять підтримку в колі референтних осіб. Інші, працюють на достатньому рівні, їх професійна ідентичність знеособлена, їм соромно називати себе працівником певної галузі. Нерідко такі працівники

намагаються реалізуватися у своїх дітях, змушуючи навчатися за неперспективним для їх територіального осередку фахом. Повертаючись до рідних міст та сіл молоді “економісти”, “менеджери”, “політологи” розуміють, що навчання у вузі не дало нічого, окрім модного атрибуту, права називатися “економістом” чи “брокером”, в той же час на території їх проживання катастрофічна нестача кваліфікованих “механізаторів”, “агрономів”, “зоотехніків”. Соціальна поляризація за фаховою приналежністю, яка бере свій початок ще з системи шкільної та позашкільної освіти, призвела до утворення каст “вищих” та “нижчих”, “обдарованих” та “необдарованих”. Відкритим і нагальним залишається невирішене питання сучасної економіки, психології, освіти, соціології: яка кількість творчо обдарованих необхідна сучасному суспільству, чи усі повинні бути творчо обдарованими і чи не підміняємо ми поняття, називаючи обдарованими людей з посереднім рівнем досягнень, які на фоні інших, як це не рідко буває, просто мають дещо кращі результати у діяльності.

Список використаних джерел:

1. Антоненко І. Ю. Сучасні соціально-психологічні особливості ціннісно-змістового самовизначення учнівської молоді. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 3. Київ, 2009. С. 7-16.
2. Гнибіденко І. Ф. Ринок освітніх послуг і ринок праці: взаємодія і вплив на професійне навчання та профорієнтацію населення України. *Ринок праці та зайнятість населення*. Київ : 2008. С. 14-27.
3. Котелова Ю. В. Очерки по психологии труда. Москва : Изд-во Московского университета, 1986. 120 с.
4. Кочетов Г. М. Механизмы процесса профессионализации. Томск : Изд-во Томского ун-та, 1975. 190 с.
5. Марченко І. Б. Професійно важливі якості майбутнього робітника: психологічний моніторинг. *Ринок праці та зайнятість населення*. Київ, 2009. № 3. С. 30-32.
6. Пряжников Н. С. Психологический смысл труда : учебное пособие к курсу “Психология труда и инженерная психология”. Москва : Издательство “Институт практической психологии”, Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1997. 352 с.
7. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. Москва, Издательство “Институт практической психологии”. Воронеж : НПО “МОДЭК”, 1996. 256 с.
8. Савченко И. А. Психологические основания профессионального самоопределения старших школьников : дис. ... канд. психол. наук. / Моск. гор. психолого-пед. ун-т. Москва, 2003. 122 с.
9. Струмилин С. Г. Проблемы экономики труда. Москва : “Наука”, 1982. 471 с.

10. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность. Москва : МОСУ, 2001. 272 с.
11. Ядов В. А., Кисель А. А. Социологический взгляд на профессию / под. ред В. А. Ядова. Москва : Мысль, 1977. С. 12-24.
12. Ярема Н. Ю. Професійне самовизначення як етап професійної соціалізації особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т.Х, част. 2. Київ, 2008. С. 519-523.

УДК 378:811.11

Кулікова О. В.

ЕВОЛЮЦІЯ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У наші дні цифрове середовище стає не тільки робочим інструментом, без якого важко уявити майже будь-яку професійну діяльність, але й потужним фактором, котрий починає впливати на поведінку людини, її міжособистісні контакти та відносини. Професійні системи “людина-людина” поступово витісняються системами “людина-цифрові прилади”, тобто відбувається зміна середовища існування сучасної особистості, що супроводжується трансформацією свідомості, раціоналізацією психічної діяльності та певним емоційним відчуженням.

Діагноз “цифрова залежність” поки що є відсутнім в офіційній класифікації хвороб. Такого діагнозу немає в нині діючій Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10), а також в американському П’ятому виданні Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5), опублікованому в 2013 році. В той же час, у деяких країнах, наприклад, в Китаї, цифрова залежність офіційно визнана захворюванням з 2008 року; в 2006 році в Пекіні був створений перший реабілітаційний центр з лікування комп’ютерної залежності. На сьогодні в Китаї діє понад 300 спеціалізованих установ, що займаються лікуванням цифрової залежності [1]. Спеціалізовані клініки з лікування комп’ютерної залежності також функціонують в США, Південній Кореї, Таїланді та В’єтнамі. Психологічна допомога людям з цифровою залежністю спрямована перш за все на зниження тривожності, виховання вольових якостей особистості, формування нових життєвих захоплень, поліпшення відносин із соціальним оточенням.

Розглядаючи формування наукових підходів до вивчення цифрової залежності, треба зазначити, що одними з перших, хто почав досліджувати цей феномен були американські вчені-психіатри Д. Грінфілд (D. Greenfield), І. Голдберг (I. Goldberg), і К. Суррат (C. Surratt).

А. Голбдерг й К. Янг сформулювали поняття та запропонували класифікацію інтернет-залежності. У 1994 році К. Янг розробила спеціальний опитувальник для дослідження комп'ютерної залежності [8].

В 2013 році Американська психіатрична асоціація визнала інтернет-залежність новим психіатричним захворюванням. З 2013 року науковці почали використовувати поняття “цифрова залежність” замість поняття “комп'ютерна залежність”.

Під терміном “цифрова залежність” науковці розуміють “патологічну пристрасть до занять, пов'язаних з використанням цифрового середовища, що приводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності, до обмеження спілкування з людьми” [3, с. 22].

До основних критеріїв, які дозволяють діагностувати цифрову залежність, науковці відносять: небажання відволіктися від діяльності в цифровому середовищі; підвищену дратівливість та збудливість; збільшення грошових витрат на цифрові пристрої; зменшення фізичної активності й нехтування якістю їжі, особистою гігієною, викликані небажанням витратити на це час. На думку І. Голдберга, психологічна цифрова залежність проявляється як синдром відміни, котрий виникає у курців або наркоманів, з тією різницею, що в ньому відсутній фізіологічний компонент.

На перший план при цифровій залежності виходить патологічна зміна потреб і мотивів: основним мотивом стає потреба знаходження в цифровому середовищі. Ознакою залежності є не час, проведений у цифровому середовищі, а зосередження навколо цифрового світу усіх інтересів особистості.

Науковці виділяють медико-біологічні й психологічні фактори, які призводять до цифрової залежності. До медико-біологічних факторів, що призводять до виникнення цифрової залежності відносять функціональну асиметрію між півкулями головного мозку, наявність мінімальної мозкової дисфункції, підвищену нервово-психічну виснаженість, слабкість функцій активної уваги, порушення маніпулятивно-ігрової діяльності тощо. Серед психологічних факторів виникнення цифрової залежності виокремлюють почуття самотності, емоційну напруженість, сором'язливість, замкнутість, що, у свою чергу, призводить до проблем у безпосередньому міжособистісному спілкуванні.

І. В. Лисак зазначав, що залежні від цифрового середовища люди характеризуються підвищеною тривожністю, заниженою самооцінкою, неприйняттям свого фізичного вигляду, наявністю потреб, пов'язаних з фрустрацією. Серед соціальних причин цифрової залежності виділяють неблагополуччя відносин з оточуючими, брак спілкування, сімейні конфлікти, проблеми у взаєминах з протилежною статтю [6].

Науковці В. О. Солдаткін, О. В. Дьяченко, Д. Ч. Мавані поділили існуючі концепції формування цифрової залежності на чотири групи: соціокультурні, психологічні, медико-біологічні та комплексні.

У соціокультурних концепціях феномена цифрової залежності причинами “переселення” у цифровий світ можуть слугувати незадоволеність життям, потреба у самовираженні та безпеці. В зазначених концепціях цифрова залежність розглядається не як психічний або поведінковий розлад, а як глобальний соціокультурний феномен, сутністю якого є не стільки втеча у цифрову реальність, скільки розширення за рахунок неї буденності.

Перше психологічне дослідження цифрової залежності було проведено М. А. Shotton в 1989 році. На думку науковця, в основі цього розладу лежить формування ілюзій “могутності” й “контролю”, що часто розглядається в якості важливого чинника розвитку залежної поведінки.

Характеризуючи специфічні властивості цифрового світу, Ц. П. Короленко та Н. В. Дмитрієва вказали на унікальну можливість динамічної взаємодії між суб'єктом і середовищем цифрового пристрою. Важливими аспектами такої взаємодії науковці вважають використання архетипічних сюжетів і образів, а також використання в цифровому середовищі певних зорових ефектів, фігур, кольору та ритмів. При цьому залежна особистість не тільки проводить все більше часу в цифровому міфологічному світі, але й, потрапляючи під вплив архетипів, починає проектувати віртуальний досвід на ситуації, події, міжособистісні відносини в реальності.

А. Є. Войскунский називав найбільш адекватним психологічним аналогом феномена цифрової залежності досвід “потoku” (flow). Відповідно до гіпотези М. Csikszentmihalyi, на яку спирається науковець, досвід потоку слід розуміти як відчуття перенесення в іншу реальність, яка веде до порушення почуття часу, відволікання від навколишнього фізичного й соціального середовища [2].

Прихильники медико-біологічних концепцій цифрової залежності та присвоєння даного феномена статусу офіційного діагнозу зазвичай відносять його до порушень контролю над імпульсивністю (DSM-IV) або до розладів звичок і потягів (МКБ – 10).

Останнім часом також набули популярності роботи, присвячені дослідженню морфо-церебральних характеристик осіб, які зловживають присутністю у цифровому середовищі. Деякі науковці вважають, що для таких осіб характерною є наявність уражень структур головного мозку, пов'язаних з емоційним, вольовим й когнітивним контролем [10].

Спробу систематизувати різноманіття ефектів від цифрових пристроїв зробила В. Данкль, ввівши поняття “синдром електронного екрану” (Electronic Screen Syndrome – ESS). На основі досліджень В. Данкль довела, що інтерактивні електронні екрани впливають на нервову систему особистості, викликаючи стрес і розлади прихильності [цит. за: 9]. Фахівець з центру досліджень мозку в Сеулі Бун Джі Вон вважає, що надмірне використання ігрових пристроїв і смартфонів ускладнює розвиток мозку [4].

М. Шпітцер ввів поняття “цифрове слабоумство (digital dementia)”, що є, на думку науковця, прямим наслідком цифрової залежності та полягає в невмінні вирішити буденні завдання, без допомоги цифрового пристрою. Специфічна цифрова деменція, на думку М. Шпітцера, проявляється у надмірному використанні цифрових пристроїв, що приводить до руйнування пізнавальних здібностей особистості. Британська дослідниця Сюзан Гріффілд (Susan Greenfield) приєднується до цієї думки й стверджує, що цифрові технології стають біологічно інтегрованими, настільки, що вони скоро стануть не просто доповненням до мозку, але замінять його [цит. за: 5].

На противагу названим дослідженням, деякі вчені заперечують явище цифрової залежності. Німецький психіатр і психотерапевт Ян Кальбітцер розглядав взаємодію з цифровими пристроями закономірним етапом розвитку суспільства. Він не вважав загрозу цифровий залежності надуманою, але пропонував відрізнити грамотне використання гаджетів від бездумного [цит. за: 5].

Таким чином, слід зазначити, що на сьогодні немає єдності в наукових позиціях щодо феномена цифрової залежності: одні дослідники вважають цифрову залежність самостійним видом психічного відхилення і домагаються його включення до медичних діагнозів. Інші – розглядають цифрове середовище не більш, ніж засобом формування залежностей іншого виду.

Список використаних джерел:

1. Ван Ш. Л., Войскунский А. Е., Карпухина А. И. Психолого-медицинские аспекты применения интернета в Юго-Восточной Азии. *Интернет и современное общество: Труды XIV Всероссийской объединенной конференции.* / под редакцией А. В. Чугунова. Санкт-Петербург: Факультет филологии и искусств СПбГУ, 2011. С. 117-120.

2. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета. *Психологический журнал*. 2004. Т. 25, № 1. С. 90-100.
3. Дроздикова-Зарипова А. Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика / А. Р. Дроздикова-Зарипова, Р. А. Валеева, А. Р. Шакурова. Казань : Отечество, 2012. 121 с. 1 Goldberg I. Internet addiction disorder: Diagnostic criteria. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>.
4. Карпова Е. Е. Теоретический анализ понятия “цифровая зависимость” в зарубежных исследованиях. *Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина*. 2017. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-tsifrovaya-zavisimost-v-zarubezhnyh-issledovaniyah> (дата звернення: 28.12.2020).
5. Киреев А. Смартфоны как наркотик: существует ли зависимость от техники? URL: <http://ichip.ru/smartfony-kak-narkotik-sushhestvuet-li-zavisimost-ot-tekhniki.html> (дата звернення: 28.12.2020).
6. Лысак И. В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы. *МНКО*. 2017. № 4 (65). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-i-internet-zavisimost-evolyutsiya-podhodov-k-issledovaniyu-problemy> (дата звернення: 28.12.2020).
7. Янг К. С. Диагноз – интернет – зависимость. *Мир Internet*. 2000. № 2. С. 24-29.
8. Daily M. Modern mismatch: brain vs. Culture. URL: <https://www.universityofcalifornia.edu/news/modern-mismatch-brain-vs-culture>. 1 Карпова Е. Е. Теоретический анализ понятия “цифровая зависимость” в зарубежных исследованиях. *Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина*. 2017. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-tsifrovaya-zavisimost-v-zarubezhnyh-issledovaniyah> (дата звернення: 28.12.2020).
9. Lin F., Zhou Y., Du Y. et al. Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: a tract-based spatial statistics study. *PLoS One*. 2012. Vol. 7, № 1. e30253. PMC3256221.
10. Spitzer M. (2012). *Digitale demenz*. München: Droemer, 7.
11. Yuan K., Qin W., Wang G. et al. Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *Plos One*. 2011. Vol. 6, № 6. P. 207-208.

УДК 159.95

Ляшенко О. А., Казьмірук А. В.

ВПЛИВ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ НА САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Із зростанням темпів науково-технічного прогресу навантаження на пересічну людину збільшується, а суспільство частіше перебуває у стані

стресу та виснаження. Таку ситуацію можемо спостерігати і в Україні, де високий рівень нервової напруги призводить до безлічі проблем соціально-психологічного характеру: поширення алкогольної та наркотичної залежностей, девіантної поведінки тощо. Отже, питання психічного здоров'я, психологічного благополуччя та особистісного росту набувають все більшого значення.

Одним із вагомих факторів, що впливають на рівень стресостійкості особистості, а відповідно й на розвиток та становлення останньої, є особливості її мислення. Стиль мислення безпосередньо впливає на те, як людина оцінює і переживає складні ситуації та події, будує відносини з іншими, досягає поставлених цілей. Мислення може бути автоматизованим та таким, що зациклюється на негараздах і збільшує внутрішню напругу (патогенне мислення), або спрямованим на нівелювання негативних наслідків емоційного стресу та контроль власних емоцій (саногенне мислення).

Проблему саногенного мислення розглядали у своїх дослідженнях такі зарубіжні вчені як Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін. В основному автори приділяють увагу окремим формам прояву саногенного мислення та конкретним прийомам його формування. Ця тема знайшла розкриття й у працях російських та українських вчених (О. М. Александровська, А. Б. Добровіч, І. В. Дубровіна, А. І. Захаров, М. І. Козлов, В. Л. Леві, В. Я. Семке, В. О. Тішков, М. С. Козловська, А. Ю. Гільман, Н. С. Ярош, І. П. Дмитренко та ін.). Найчастіше науковці висвітлюють проблему місця саногенного і патогенного мислення у структурі особистості школяра. Однак, незважаючи на таку кількість досліджень, роль саногенного мислення у самовизначенні особистості досі залишається недостатньо вивченою.

Мета статті – проаналізувати поняття саногенного мислення та розкрити його роль у процесі самовизначення особистості.

Як уже було зазначено раніше, розрізняють саногенне і патогенне мислення. Патогенне мислення зведене до автоматизму, діє незалежно від вольового зусилля та породжує негативні емоції, створює емоційний стрес. Будь-яка поведінка, і розумова в тому числі, при поєднанні з позитивним підкріпленням і супутнім йому задоволенням сприяє формуванню звички. Думки, породжені негативними емоціями, дають тимчасове полегшення від страждання, перемикаючи енергію переживання на розумову агресію, сум чи інший психічний захист. Це тимчасове полегшення позитивно підкріплює акти патогенного мислення, виробляючи схильність здійснювати розумові дії, які породжують негативні емоції. Повторюючись, вони закріплюються і стають розумовою звичкою.

Поняття саногенного мислення та саногенної рефлексії ввійшли у вітчизняну психологію в контексті теорії, запропонованої професором Ю. М. Орловим. Мислення у цій концепції розглядається з позицій його впливу на якість життя людини, в тому числі на якість емоційної сфери. Ю. М. Орлов розглядає саногенне мислення як оздоровлююче мислення, спрямоване на керування емоціями шляхом рефлексії. В основу його теорії покладені психофізіологічні дослідження І. П. Павлова (умовно-рефлекторна діяльність, теорія класичного научіння), П. К. Анохіна (теорія функціональних систем), Д. Н. Узнадзе (установка) та ін.

Саногенне мислення досягається за допомогою розвитку саногенної рефлексії. У психології під поняттям “рефлексія” розуміють процес глибокого самопізнання суб’єктом своїх внутрішніх психічних станів та актів [4]. Саногенна рефлексія (з грец. *sanos* – оздоровлення; *genos* – той, що породжує) – це рефлексія, спрямована на зниження страждань від дії негативних емоцій, у результаті чого забезпечується свідомий вибір конструктивних програм поведінки [3]. Її функція полягає в об’єктивації неконструктивних мисленневих автоматизмів та їх корекції.

Саногенна рефлексія протиставляється механізмам психологічних захистів, які Ю. М. Орлов відносить до видів захисної рефлексії. Під захисною рефлексією розуміються мисленневі акти, спрямовані на зниження страждань від негативних емоцій, що дають локально-тимчасовий ефект.

В наш час існує ряд експериментальних досліджень, що підтверджують позитивний вплив саногенної рефлексії на особистість людини, результативність її діяльності, зниження тривожності, оптимізацію акцентуацій характеру, соціально-психологічну адаптацію (Л. А. Кананчук, М. С. Козловська, В. В. Лисенко, С. Ф. Марчуков, С. М. Морозюк, В. Н. Опаріна, Н. В. Павлюченкова, А. В. Рассохін, Л. А. Рудаков, Н. Ю. Стюхіна, Ю. А. Тотанов та ін.).

Виділяють такі критерії високого рівня розвитку саногенного мислення: 1) довільність розумових актів (усвідомленість протікання процесів у руслі конкретної мети); 2) здатність до рефлексії та інтроспекції на фоні глибокого внутрішнього спокою; 3) вміння самозануритися в стан спокою і миру; 4) високий рівень розвитку зосередження і концентрації уваги на об’єктах мислення; 5) усвідомлення того, які психічні стани потребують корекції та контролю; 6) високий рівень загального кругозору і внутрішньої культури особистості; 7) вміння вчасно припинити мислити, або зупинитися у ситуації емоційної напруги [5].

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що особистість, яка мислить саногенно, відрізняється від особистості, яка мислить

патогенно, здатністю, не входячи в емоційний стрес, швидко повертатися в стан рівноваги у потенційно стресогенній ситуації. Ця здатність напрацьовується завдяки оволодінню навичками контролю емоцій [3].

Саногенна рефлексія тісно пов'язана із процесами саморегуляції. В емоціогенних ситуаціях завдяки саногенній рефлексії відбувається оцінка і визначення ситуації за алгоритмом роботи з негативними емоціями, відбувається обдумування емоцій та процес саморегуляції. Таким чином, саногенна рефлексія забезпечує усвідомлення неконструктивних стратегій мислення і поведінки та допомагає змінити їх на конструктивні поведінкові програми. Також саногенна рефлексія допомагає особистості оцінювати як свої емоції та почуття, так і притаманні іншим людям, що дозволяє відповідно до ситуації проявляти емпатію та емоційно самовиражатися. Таким чином саногенна рефлексія безпосередньо впливає на те, як особистість взаємодіє з оточенням.

Саногенне мислення, на нашу думку, сприяє формуванню адекватної самооцінки та рівня домагань особистості, а відповідно впливає на ті цілі, які вона ставить перед собою та на успішність у їх досягненні. Відтак, особистість, у якій сформовані навички саногенної рефлексії, буде спрямована на раціональну та навіть позитивну оцінку себе, почуватиметься впевненою у собі та своїх діях, а кілька помилок чи невдач не спричинить руйнування її "Я", не знизить рівень її життєвої та діяльній активності.

Тож нашу думку, розвинене саногенне мислення є одним із факторів, що оптимізують процес самовизначення особистості. У психологічній науці розуміння самовизначення спирається на ідею Л. С. Виготського про те, що зміна власної поведінки є фундаментом людської психіки й свідомості, а суб'єкт проявляється у тому, що він робить і як творить. Тому він є тим, чим його зробила власна діяльність, а за напрямком його діяльності можна направляти й формувати його самого [2]. К. О. Альбуханова-Славська пише, що центральним моментом самовизначення є самодетермінація, власна активність, усвідомлене прагнення людини зайняти певну позицію в житті [1]. Тобто особистість із розвиненим саногенним мисленням буде менш схильною до депресивних станів та тривалих пригнічених настроїв, ніж особистість із патогенним мисленням, відповідно, вона буде більш активною та спрямованою на різні види діяльності, що дозволить їй швидше знайти своє місце у житті.

Отже, психологічна наука доводить зв'язок між стилем мислення та психологічним благополуччям людини. Особистість із саногенним типом мислення буде більш адаптивною, зможе контролювати рівень своєї емоційної напруги, а відповідно приймати більш виважені рішення,

отримувати задоволення від своєї діяльності, що сприятиме підтриманню високого рівня життєвої активності. Оскільки процес самовизначення напряму залежить від того, чим людина займається і скільки задоволення від цього отримує, то можна стверджувати, що саногенне мислення та саногенна рефлексія відіграють важливу роль у процесі самовизначення особистості. Однак, розуміючи недостатню вивченість проблеми впливу саногенного мислення на самовизначення особистості, надалі плануємо дослідити це питання емпірично.

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития человека. *Основы психологии*. Москва : Смысл. 2004. 1136 с.
3. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / уклад. А. В. Ребенок. Москва : Слайдинг, 2006. 96 с.
4. Психологічний словник / ред. Н. А. Побірченко, авт.-укл. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Науковий світ, 2007. 210 с.
5. Спивак И. М. Сущность и структура саногенного поведения с позиции онтологического похода к обучению. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*: електрон. версія журн. 2013. №1. Vol. 2. С. 469-482. URL : http://infad.eu/RevistaINFAD/2013/n1/volumen2/INFAD_010225_469-482.pdf

УДК 316.614

Москаленко В. В.

ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ТА СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В АСПЕКТІ МЕТОДОЛОГІЇ МЕРЕЖЕВОГО АНАЛІЗУ

Основною функцією системи освіти є організація процесу соціалізації особистості, забезпечення якого здійснюється через численні форми соціальної практики, зокрема й такої як організація структурних складових освітнього простору. Саме тому є актуальним аналіз особливостей структурних складових освітнього простору як умови забезпечення успішності процесу соціалізації підростаючої людини.

Розглянути особливості структурних складових освітнього простору на різних рівнях суспільної вертикалі та їх єдність як умову забезпечення соціалізації особистості.

Освітній простір ми розглядаємо як соціальні відносини у сфері освіти, що створюються з метою організації процесу соціалізації підростаючої людини. Головною його функцією є трансляція соціального досвіду від покоління до покоління через засвоєння існуючих в культурі способів дії з матеріальними і символічними об'єктами, навчання рольовим моделям поведінки, становлення зразків ідентифікації особистості тощо.

Як соціальне відношення освітній простір являє собою своєрідне поле залежностей між його суб'єктами як елементами соціальної взаємодії (Т. Парсонс, П. Сорокін), в якому індивіди зв'язані один з одним безпосередньо чи опосередковано, пасивно чи активно, постійно чи ситуативно; вони утворюють складну систему різних компонентів, що мають різні відтінки, різні підстави існування, багато форм (простих і складних) тощо. Системотворчим компонентом соціальних відносин освітнього простору є відносини “учитель – учень”. Необхідною умовою, що визначає стійкість взаємодії у цих відносинах, є характер організації їх структурних складових (теорія відносного простору Е. Гідденса, концепція соціальної взаємодії Т. Шибутані [4] та теорія організації практик П. Бурдьє [1]).

Зв'язок соціалізації особистості з характером організації освітнього простору можна представити більш чітко, розглянувши його з позицій методології мережевого аналізу, в основу якої покладено теорію мережевого суспільства (М. Кастельс). В науковій літературі поняття “мережа”, “мережеві структури” вживається в широкому та вузькому смислі. У широкому смислі воно означає принцип організації соціальних зв'язків, у яких домінують процеси самоорганізації, що ідуть зсередини соціальних середовищ. Це створює, по-перше, децентралізацію, тобто наявність у системі одночасно багатьох центрів активності – лідерів, домінантів; по-друге, зв'язаність, під якою розуміється взаємодія між елементами мережі.

У вузькому значенні поняття мережеві структури застосовується для характеристики зв'язків певного типу. У літературі частіше виділяються ієрархічні та мережеві типи структур. *Ієрархічна мережа* базується на жорсткій вертикалі влади (класична піраміда), у якій вищі верстви керують нижчими. *Мережеві структури*, які виділяються на протигагу ієрархічним, утворюються суб'єктами, що знаходяться приблизно на одному рівні для виконання загальних задач і досягнення загальної цілі. Вони асоціюються з горизонтальними зв'язками і кооперацією на добровільному співробітництві.

Будь яка сфера суспільства, зокрема й сфера освіти, організована за всіма типами. Навіть державні інститути, які є прикладом найбільшої ієрархізації, включають також мережі. Освіта як соціальний інститут (як і будь які інші соціальні інститути), характеризується ієрархічним типом

структурної організації. Накази в управлінні сферою освіти спускаються зверху вниз поетапно від верховного керівника до керівників наступних сходинок ієрархічної драбини. Базуючись на централізованому управлінні та жорстких вертикальних зв'язках, ієрархічність організації освіти як соціального інституту, не виключає існування структур мережевого типу на різних рівнях його вертикалі.

Якщо скористатись теорією багаторівневості соціального простору (У. Бронфенбреннер), то можна зазначити, що загальна вертикаль освітнього простору включає в себе три рівні, які в умовах сучасного суспільства демонструють зміну співвідношень ієрархічного та мережевого типів організаційних структур у бік посилення домінантної ролі мережевої структури на мікрорівні. Як відомо, основною функцією соціалізації індивідів є переведення цінностей і ролей соціетального рівня в установки та мотиви діяльності людини повсякденного простору (С. Московичі), тобто на мікрорівень. Повсякденність, як характеристика безпосереднього оточення індивідів (мікрорівень), організована за типом мережевих структур, де діє механізм самоорганізації. Саме тому цей рівень освітнього простору має великі можливості для самореалізації особистості. Як зазначається науковцями, у просторі, що організовано за мережевим принципом, процеси діяльності набувають все більш індивідуалізованого характеру. В цьому криються не тільки відмінності мережевої структури від ієрархічної [2], але й закладено можливості здійснення успішної соціалізації індивідів. Оскільки суттєвою особливістю мережевої організації є унікальність її структурних елементів, то це також означає, що організація структур за принципом мереж здійснює зворотній вплив на реалізацію індивідуального начала її складових.

Освітній простір – це надзвичайно складний, різноманітний світ. Сукупність різних груп, які складають сферу спілкування індивіда, їх особливості, відмінності у рівні соціального розвитку, в практиці соціальних зв'язків і відносин всередині них, в різній психологічній атмосфері пред'являють особистості вимоги, які втілено у загальних нормах та цінностях, що забезпечують функціонування людської спільноти. Жодне суспільство не змогло б існувати, якби її індивіди не засвоїли певних стандартів поведінки в процесі соціалізації. Інтереси суспільства полягають в тому, щоб забезпечити переведення цінностей соціетального рівня на індивідуальний через втілення цих цінностей у безпосереднє оточення, бо тільки у сфері безпосереднього міжособистісного спілкування діють психологічні механізми засвоєння людиною зовнішніх цінностей та перетворення їх у внутрішні властивості особистості.

На соцієтальному рівні, де діють такі детермінанти соціальних відносин як ідеологія, культура, традиції, правові та ціннісні норми, встановлюються загальні інституційні форми, які здійснюють регуляцію відносин у сфері освіти, завдяки чому цінності суспільства трансформуються у моделі поведінки, які засвоюються індивідами в процесі соціалізації. Рівень макросистеми освітнього простору безпосередньо не включений в певне соціальне оточення учителя та учня, а пов'язаний з ними через посередництво інших складових освітньої сфери, впливаючи таким чином на всі інші рівні освітнього простору. Наприклад, та чи інша освітня програма, яка приймається на державному рівні, може здійснити великий вплив на ріст рівня освіти і соціальний розвиток багатьох поколінь. Або, наприклад, правила, згідно з якими діти із затримкою розвитку можуть вчитись в класах основного потоку звичайної школи, здійснюють суттєвий вплив на рівень освіти і соціальний розвиток як дітей з порушенням розвитку, так і на здорових дітей. В свою чергу, успіх або неуспіх цього педагогічного експерименту може сприяти або, навпаки, заважати подальшим спробам адміністрації поєднати ці дві групи дітей. Вплив соцієтального рівня на безпосереднє оточення індивідів здійснюється не прямо, а опосередковано через мезорівень освітньої системи.

Мезорівень – це рівень соціальних відносини в сфері освіти, в процесі яких забезпечується перевід загальних норм, представлених на рівні макросистеми, у вимоги, що фіксуються соціальними ролями як нормами поведінки у відповідності із соціальною позицією, що задається структурою і функціями освітньої сфери. Хоча на мезорівні ієрархічний тип структурної організації стає менш домінуючим порівняно з макрорівнем, все ж виконання вимог, що фіксуються соціальними ролями, являється обов'язковим і контролюється спеціальними організаціями, що належать до мезорівня. Таким чином забезпечується контролююча функція соціалізації, яка немов би задає процес соціалізації, який реально здійснюється на мікрорівні, бо механізми, які його забезпечують, працюють на рівні міжособистісних відносин.

Таким чином, освітній простір, який представлено на різних рівнях суспільних відносин, забезпечує процес соціалізації особистості тільки за умови його цілісності як системи стійких гнучких прямих та зворотних зв'язків всіх рівнів організаційних структур. На кожному рівні створюються форми соціалізації, специфічні для цього рівня, проте соціалізаційну функцію вони можуть виконувати тільки у єдності. Якщо на соцієтальному рівні створюються форми, що забезпечують збереження неперервності процесу передачі досвіду людства від покоління до покоління, то форми

соціалізації мікрорівня спрямовані на його трансформацію у відповідності із закономірностями розвитку як суспільства, так і окремої особистості. Форми соціалізації мезорівня спрямовані на здійснення контролю за збереженням зв'язку всіх рівнів ієрархічної піраміди освітнього простору. Ефективність процесу соціалізації в умовах освітнього простору досягається через узгодженість і гармонійність зв'язків всіх рівнів організаційних структур його вертикалі.

Список використаних джерел:

1. Бурдые П. Социология политики. Москва, 1993. С. 56-57.
2. Кастельс М. Становление общества сетевых структур. *Новая постиндустриальная волна на Западе*. Антология. / под ред. В. Л. Иноземцева. Москва : Academia. 1999. с.494. 503 с.
3. Олескин А. В. Сетевые структуры в биосистемах и человеческом социуме : научная монография и учебное пособие для лицеев, колледжей и университетов. Москва : UASS, 2012. 301 с.
4. Шибутани Т. Социальная психология. Москва : Прогресс, 1969. 537 с. С. 111.

УДК 159.95

Наконечна М. М.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР ІНТЕРСУБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Інтерсуб'єктна взаємодія функціонує і розвивається за принципами домовленості, відкритості, врахування суб'єктної позиції іншої людини, діалогічності та смислової поліфонії. Взаємини інтерсуб'єктності припускають довіру у взаємовідносинах – якість, яку дуже легко втратити і важко потім відновити. Інтерсуб'єктність ґрунтується на взаєморозумінні та взаємопідтримці. Аспект взаємності дуже важливий для інтерсуб'єктної взаємодії, адже тут люди зосереджуються водночас мінімум на двох цілях: 1) цілях спільної діяльності; 2) цілях сприяння проявам суб'єктності іншої людини, цілях того, щоб інший був повноцінним, повноправним суб'єктом, цілях підтримання відносин з іншою людиною. Аспект розвитку в інтерсуб'єктній взаємодії підкреслюється тим, що тут змінюються і розвиваються сенси і значення. Явище розвитку значень, як відомо, було доведене Л. С. Виготським і описане, зокрема, в його роботі “Мислення і мовлення”. Відпочаткова інтерсуб'єктність в психологічному житті людини, відпочаткова розподіленість між людьми функцій, які в подальшому стануть

вищими психологічними функціями, показує, як з соціального виникає індивідуально-психологічне. Цей перехід інтерсуб'єктного в інтрасуб'єктне відбувається за закономірністю спірально-видного розвитку, коли з інтрасуб'єктного знову виникає інтерсуб'єктне, а з нього – інтрапсихологічне. Г. А. Цукерман так і називає одну з своїх статей: “Інтерпсихічне є!” (у співавторстві з Л. А. Рябініною, Т. Ю. Чабан та Л. М. Романовою [2]).

У понятті інтрасуб'єктності підкреслюється момент окремішності, індивідуального функціонування суб'єктних функцій. У понятті інтерсуб'єктності важливим є момент розподілу психологічних функцій між людьми, момент психологічного становлення функцій: те, що відпочатково між людьми, в спілкуванні, у взаємодії, стає потім індивідуально-психологічним. І пізніше, як зазначає Л. С. Виготський: “Людина і наодинці з собою зберігає функції спілкування” [1, с. 146]. Ця особливість психологічних функцій, які фактично відпочатково були розподілені між людьми, існували у просторі міжособистісної взаємодії та спілкування, зберігається і в найбільш розвинених формах. Натхнення, яке часто супроводжує справжню інтерсуб'єктну взаємодію, народжується в просторі між людьми, коли вони спільно прагнуть вирішити якусь задачу чи проблему, коли вони разом працюють в межах одного проєкту. Навіть коли людина приходить вже натхненною у цю взаємодію, це її “натхнення-для-взаємодії-з-іншим”. Ключем до розуміння психічного стає його генеза, яка започатковується у просторі між людьми, ініціюючи входження людини в культуру, в тисячолітній досвід людства.

В інтерсуб'єктності актуалізується діалектика дії та ставлення, відносин (з усної розмови з проф. М. В. Папучею). Люди в інтерсуб'єктній взаємодії здійснюють дії, і це змінює їх відносини, їх ставлення один до одного. Із зміненими ставленнями учасники взаємодії здійснюють нові дії, і вони знову відбиваються на відносинах та ставленнях. Можна сказати, що інтерсуб'єктність виражається формулою:

$$\text{Інтерсуб'єктність} = \text{Дія } S_1 \times \text{Дія } S_2 + \text{Відношення } S_1 \times \text{Відношення } S_2$$

Перехід кількості дій та відношень, ставлень в якість інтерсуб'єктності, в якість розвитку суб'єктності кожного з учасників обумовлюється складним діалектичним зв'язком вільних дій суб'єкта та суб'єктивних ставлень. Людина, вільна у своєму існуванні завдяки усвідомленості та розумінню взаємовідношень з предметом діяльності, стає здатною до відносин інтерсуб'єктності. У свою чергу, відносини інтерсуб'єктності створюють простір для реалізації особистісної свободи.

Інтерсуб'єктність розвивається разом із сенсами, які співвідносяться із спільною діяльністю учасників. Виникає смислова поліфонія інтерсуб'єктної взаємодії. Для відносин інтерсуб'єктності надзвичайно важливою є також принципова діалогічність відносин.

Отже, інтерсуб'єктність пов'язана із взаєминами людей, із спільною діяльністю, яку вони виконують, та з результируючим підвищенням суб'єктності учасників взаємодії. Важливо розрізняти інтрасуб'єктність, інтерсуб'єктність, інтрасуб'єктивність та інтерсуб'єктивність.

Інтрасуб'єктність – це моя особиста, внутрішня суб'єктність, здатність до проактивності, цілепокладання, ініціатива, інтерес, внутрішній локус контролю. Інтрасуб'єктивність – це внутрішній світ переживань і вражень, моя індивідуальна картина світу і себе в ньому. Інтерсуб'єктивність – це комунікація, взаємодія стосовно наших внутрішніх, суб'єктивних, індивідуальних бачень світу і себе в ньому. Інтерсуб'єктність припускає врахування суб'єктної позиції один одного, виконання спільної діяльності та результируюче зростання рівня суб'єктності кожного учасника взаємодії.

Умовами підвищення рівня суб'єктності є: інтерсуб'єктна взаємодія; діалогічність; врахування суб'єктної позиції іншої людини; діяльність з цілепокладання; внутрішній локус контролю; проактивність (на відміну від реактивності).

Таким чином, інтерсуб'єктна взаємодія – це комплексний феномен психологічного життя людини, який може пояснити явище розвитку психологічних функцій, будучи при цьому станом, який теж розвивається. Інтерсуб'єктність може пояснити аспекти міжособистісної взаємодії, які актуалізують натхнення, ініціативу, активність та креативність. Будучи здатними до інтерсуб'єктної взаємодії, люди розкривають та розвивають свій особистісний потенціал.

Список використаних джерел:

1. Выготский Л. С. История развития высших психических функций. *Собрание сочинений : в 6-ти т. Т. 3.* Москва : Педагогика, 1983. 368 с.
2. Цукерман Г. А., Рябинина Л. А., Чабан Т. Ю., Романова Л. М. Интерпсихическое есть! *Культурно-историческая психология.* 2018. Том 14. № 3. С. 74-84. doi:10.17759/chp.2018140307

ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

Згідно з Психологічним словником [8, с. 136], індивідуальність – це своєрідність психіки й особистості індивіда, їх неповторність.

Багатогранність індивідуальності робить її об'єктом філософської та наукової (передусім, психологічної) рефлексії. Психологічний підхід до дослідження індивідуальності передбачає розгляд її з позицій унікальності внутрішнього світу людини.

Вперше в історії психології індивідуальність стала предметом наукового аналізу у працях З. Фрейда, який через звернення до особистості митця здійснив спробу розкриття його індивідуальності з точки зору психоаналізу. Психолог показав, наскільки нестійким та крихким, з одного боку, й сильним – з іншого, є усвідомлення внутрішнього Я особистості митця, творчий потенціал якого спонукає його виразити себе в художньому творі [12, с. 39].

Із розвитком наукової психології проблема індивідуальності набула розгляду в аспектах:

– індивідуальних відмінностей особистості у зв'язку з її генетичними особливостями (Ф. Гальтон);

– співвідношення індивідуального та соціального в особистості (В. Дільтей; Е. Дюркгейм; Г. Спенсер);

– вікової та педагогічної психології (Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, Р. Немов, А. Петровський та ін.).

Аналіз наукових психологічних праць свідчить, що індивідуальність передбачає не лише й не стільки включеність індивіда до системи суспільних стосунків, інтеграцію їх як особистісно значущих, скільки виокремленість його з цих відносин.

У психологічній науці існує велика кількість визначень індивідуальності як самостійно існуючої емпіричної реальності – цілісної індивідуальності (Т. Базилевич, С. Рубінштейн, В. Русалов, В. Штерн); комплексної індивідуальності (Б. Ананьєв); інтегральної індивідуальності (В. Мерлін); суб'єктно-діяльній індивідуальності (А. Брушлінський); структурно-функціональної індивідуальності (Е. Голубева); поліморфної та всезагальної індивідуальності (В. Білоус).

У вітчизняній психології індивідуальність розглядається вченими як поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її

своєрідність та зумовлюють відмінність від інших людей (П. Гончарук, С. Максименко, В. Рибалка, Ю. Трофімов) [4; 7]; втілення загальнолюдського у неповторній індивідуалізованій суб'єктивності; інструмент проникнення людства у природу речей (В. Роменець) [9, с. 127]; особистість, здатна бути суб'єктом власної долі, процес становлення якої є відстоюванням людиною свого права на суб'єктивність (О. Сергєєнкова) [10, с. 72, 200] тощо.

В. Рибалка вважає, що індивідуальність не просто виокремлює людину з множини подібних до неї, а визначає її самотність як творчої особистості й формує таку важливу її характеристику, як власний стиль її творчої діяльності та взаємозв'язків з оточуючою дійсністю [7, с. 100-102]. На думку вченого, проявами індивідуальності є здібності, домінуючі потреби, інтереси, схильності, риси характеру, почуття власної гідності, світобачення, система знань, умінь і навичок особистості, рівень розвитку її інтелектуальних та творчих процесів, індивідуальний стиль діяльності й поведінки, тип темпераменту, характеристики емоційної та вольової сфер тощо.

В.Роменець вбачає найважливіші прояви неповторної індивідуальності людини в її коханні, світогляді й творчості, які відкривають притаманну їй індивідуальну красу [9, с. 124].

Розроблення проблеми індивідуальності в сучасній психології відбувається за самотійними напрямками, визначеними науковими психологічними теоріями, серед яких провідними є: теорія рис А. Петровського [6, с. 30-44], теорія системного аналізу індивідуальності Б. Ананьєва [1, с. 21-33], теорія інтегральної індивідуальності В. Мерліна [5], теорія диференційно-психологічного аналізу індивідуальності О. Лібіна [3] та ін.

Згідно із першим підходом, індивідуальність сприймається як окрема властивість, аспект біологічного, психологічного чи соціального модусу людини і слугує для вираження “не цілісності, не всебічної повноти, а своєрідності, неповторності певного явища, його несхожості на інші явища даного порядку” [6, с. 30-44]. Риси і загальна будова індивідуальності, за А. Петровським, найбільш повно виражаються у темпераменті людини, її характері, здібностях і т.д. До структури індивідуальності він включає її індивідуально-психологічні риси, які об'єднуються навколо стрижневих рис (факторів).

Як метафорично говорить вчений, обширна “колекція” індивідуально-психологічних рис розміщується у кількох “вітринах”, які позначаються ярликами (емоційність-врівноваженість, інтроверсія-екстраверсія і т. ін.). Таким чином, теорія рис дозволяє психологам виявити й описати численні риси індивідуальності – конформність, агресивність, рівень домагань, тривожність і т.д., що у сукупності характеризують своєрідність індивіда.

Подібний погляд на сутність індивідуальності людини висловлює й Л. Собчик, яка вважає її інтегративною якістю особистості, що зумовлюється її психічними особливостями, здібностями й задатками. Проявляється індивідуальність, на думку вченої, у власному стилі особистості, що охоплює її найважливіші підструктури: мотиваційну сферу, емоційні особливості, когнітивний стиль і комунікативні властивості [11, с. 21].

Водночас, трактовка індивідуальності з позиції теорії рис зазнає критики з боку інших психологів, оскільки у цій теорії вона фактично, ототожнюється з певною сукупністю індивідуальних особливостей людини (природжених і набутих, природних і соціальних). У цьому контексті сама категорія “індивідуальність”, як зазначає А. Роцин, стає надлишковою й легко може бути замінена поняттям “індивідуальні особливості”. Тому більш продуктивною він вважає теорію системного аналізу індивідуальності, в розробку якої значний внесок зробив Б. Ананьєв. Вчений вважав індивідуальність інтеграцією усіх властивостей людини як індивіда (сукупності природних властивостей), особистості (сукупності суспільних та інших відносин) й суб’єкта діяльності (сукупності видів діяльності й міри їх продуктивності): “Одинична людина як індивідуальність може бути зрозумілою лише як єдність та взаємозв’язок її властивостей як особистості й суб’єкта діяльності, в структурі яких функціонують природні властивості людини як індивіда. Інакше кажучи, індивідуальність людини можливо зрозуміти лише за умови повного набору характеристик людини” [1, с. 21-33].

У теорії інтегральної індивідуальності В. Мерліна остання розглядається не як сукупність особливих властивостей, відмінна чи протилежна до іншої сукупності, або характеристика типовості людини, а як особливість, що виражає індивідуальну своєрідність характеру зв’язків між усіма її властивостями [5]. У контексті теорії В. Мерліна інтегральна індивідуальність зазнає дихотомії, в якій вирізняються індивідуальність особистості як індивідуальність її соціальних характеристик (соціотипів) та інтегральна індивідуальність як характеристика людини у біологічному та соціальному аспектах (форма існування соціотипів) [5].

Не погоджуючись із підходом В. Мерліна до інтегрального розуміння індивідуальності, Є. Ільїн наголошує на тому, що інтегральну індивідуальність людини взагалі й особистості, зокрема, неможливо уявити як моноліт, метасистему, адже попадаючи у конкретну ситуацію свого буття, людина як особистість має виступати як інтегральна (цілісна) функціональна система, – водночас, у різних ситуаціях ця інтегральність поведінки за своїм складом (структурою) та якістю буде різною [2, с. 216]. Тому індивідуальність, за Є. Ільїним, як “унікальність, неповторність людини

виявляється передусім і головним чином у неповторності її життєвого шляху, який формує багатоманітні особистісні особливості, як позитивні, так і негативні” [2, с. 217].

Із власних позицій розв’язує суперечку психологів щодо сутності індивідуальності О. Лібін, який вважає її інтегральною біопсихосоціальною характеристикою людини [3, с. 51], унікальним цілісним феноменом, що виступає інтегралом усіх рівнів внутрішньої та зовнішньої взаємодії, вміщує в собі процеси диференціації й координації і функціонує завдяки дії механізмів адаптивності, компенсаторності, оптимальності, співзалежності, результативності тощо [3, с. 51-52]. Індивідуальність, у розумінні О. Лібіна, є носієм інтегральних функцій людини як системи, що саморозвивається й самоevolюціонує.

Узагальнення викладених вище психологічних рефлексій індивідуальності дозволяє дійти висновку, що у психології вона розглядається як визначальна ознака особистості, що відрізняє її від інших; цілісна людина та інтегральна біопсихосоціальна її характеристика.

Список використаних джерел:

1. Ананьев Б. Г. Комплексное изучение человека и психодиагностика. *Вопросы психологии*, 1968. № 6. С. 21-33.
2. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 701 с.
3. Либин А. В. Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций. Москва : Смысл ; Академия, 2004. 527 с.
4. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія. Київ : МАУП, 2000. 256 с.
5. Мерлин В. С. Психология индивидуальности. *Избр. психол. труды*. Москва : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : НПО “МОДЭК”, 1996. 446 с.
6. Петровский А. В. Пути и возможности построения общепсихологической теории личности. *Вопросы психологии*. 1987. № 4. С. 30-44.
7. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. 2-ге вид. Київ : Либідь, 2000.
8. Психология: словарь. Москва, 1990.
9. Роменець В. А. Творчість, індивідуальність, комунікація. *Психологія творчості*. 3-тє вид. Київ : Либідь, 2004. 288 с.
10. Сергєєнкова О. П. Професійна індивідуальність майбутніх учителів: теоретико-методологічні аспекти. Київ : Наук. світ, 2004. 344 с.
11. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности. Москва : ИПП-ИСП, 2000. 512 с.
12. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого “Я”. Москва, 1991.

НАУКОВА СИСТЕМА КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОЇ ТЕОРІЇ Л. С. ВИГОТСЬКОГО

Метод “сходження від абстрактного до конкретного” пронизує і об’єднує усю творчість Л. С. Виготського. Він конкретизує предмет психології (спочатку відділяє його від “психіки”, “свідомого”, “несвідомого”). Вводяться “одиниці аналізу”. Він чітко дотримується принципу історизму (розвитку), причому до такої міри чітко, що будь-яке психологічне він називає словом “функція”, надаючи, тим самим, динамізм усім явищам. Виготський реально впроваджує в психологію ідею системності, саме у пошуках того змістовно конкретного, яке є “клітинкою” психологічного. Нарешті, він завершує свій шлях, принципово і сміливо міняючи зміст терміну “переживання”, і, з іншого боку, – заявляючи, що центральною проблемою психології є свобода.

Чому Л. С. Виготський відразу і в усіх випадках наполягає на аналізі за “одиницями”? Тому, що “одиниця” (на відміну від елемента) містить в собі в доступній для вивчення, найпростішій формі все те, “розгортання” чого (уявне, на підставі наукових фактів отримане) дозволяє отримати істинно конкретне знання. У Спінози це третя, найвища форма істинного знання, яку він називав інтуїтивною і доступною далеко не усім. Робота Л. С. Виготського з “одиницями” показала доступність цього пізнання (В. В. Давидов).

Вивчення усіх доступних робіт Л. С. Виготського і його аналітиків і інтерпретаторів (підкреслимо змістовність, сумлінність і важливість робіт К. Ю. Завершневої [3]) дозволяє припустити наступне. Завдання (надзадача) – побудова (розгортання) конкретної психології людини як модусу (“одиниці”) субстанції. “Конкретної” – означає – такої, що “виростає” з власної “одиниці” (як конкретно-загального). Усе, що робилося Л. С. Виготським реально, працювало на рішення цієї задачі. І справа не в хронології. Справа в проблемах, з якими він стикався на цьому шляху і які вирішував (і вирішив!)

На початку потрібно було навчитися думати і розуміти в логіці Спінози. Це важко. І Л. С. Виготський вводить в групі, як сам він пише, “монастирський режим”, при якому деякий час усі факти і роботи інших учених аналізуються тільки в цій логіці. Зокрема, слід було глибоко усвідомити монізм Спінози і на ділі його реалізувати (це, проте, вдалося тільки самому Л. С. Виготському, і то в самому кінці його недовгого життя).

Хоча по суті його роботи самі побудовані на цій логіці. Її, до речі, прийняти дуже важко і зараз – прийняти, що душа і тіло – це не дві різні субстанції, а усього лише дві (з багатьох) властивості однієї субстанції – сучасним психологам не вдається. Це тому, що доводиться буквально повернути усю психологію на 180°, тобто поставити з голови на ноги. Не хоче наша думка змиритися з цим. Адже це означає, що потрібно просто викинути як ірреальну, “вічну” психофізичну проблему, а, скажемо, психосоматику вважати просто синонімом конкретної психології людини. Загалом, потрібно усе піддавати серйозній реконструкції. Перша спроба Л. С. Виготського в цьому напрямі – робота “Психіка, свідомість, несвідоме” [1]. Дослідники вважають головним в цій роботі визнання Л. С. Виготським несвідомого (і його вдячність Фрейдю) і розвінчування “психофізичної проблеми” як надуманої. Нам здається, що назване важливе, але головне для Л. С. Виготського тут було інше (те, що не захотіли помітити і не хочуть досі). Він розводить поняття “психіка” і “психологія”, але не в загальноживаному сенсі (перше – об’єкт вивчення, а друге – наука, що вивчає цей об’єкт). Л. С. Виготський пише тут про “психіку” як про щось ірреальне, тобто не існуюче, нехай воно називається “душа” або ще як-небудь. У роботі “Історичний сенс психологічної кризи” Л. С. Виготський дуже жорстко ставить це питання [1]. “Психологія” – поняття, що об’єднує два атрибути (дух і тіло), і реально є єдністю ідеального (психічного) і матеріального (фізіологічного). Саме ця єдність потім буде названа “психологічне життя людини” – як предмет конкретної психології людини. Іншими словами, вивчатися повинна єдність “мислення і протяжності” – душі і фізіології. Л. С. Виготський не вивчає психологію так, але йде до цього через введення поняття міжфункціональних психологічних систем. Лише у останніх роботах він повернувся до цієї ідеї і реалізував її, чому передувало тривалий період практичної роботи з аномальними дітьми. На жаль, цей напрям отримав продовження тільки в медико-психологічній школі О. Р. Лурії. А тим часом – це і є справжній ключ до конкретної психології людини.

Л. С. Виготський зовсім не даремно написав в двох великих роботах (“Історичний сенс психологічної кризи” [1], “Діагностика і педологічна клініка важкого дитинства” [2]) про особливі вимоги (і обов’язкові!) до професійних психологів (неважливо, “теоретик” ти або “практик”). Ця вимога – діалектично мислити: спочатку бачити факт в існуючих “в голові” парадигмальних рамках і формально узагальнювати (абстрактне), потім – споглядати, аналізувати і узагальнювати теоретично, отримуючи у результаті абсолютно нове знання про первинний факт (конкретно-загальне).

Якщо вдуматися, йдеться про абсолютно незвичний для людини спосіб мислення. Тому починання Л. С. Виготського не мали і не мають продовження.

Пошук цієї “клітинки”, тобто конкретного як абстрактно-загального, торкався усієї психологічної реальності людини. Тому Л. С. Виготський і захопив усі області психології, залишивши скрізь дійсно геніальні ідеї. Він йшов до мети, “продираючись” через повсякденність в психології (шлях Гамлета?).

Важлива і термінологія. Так, у зв'язку із згадуваною роботою, ми підтримуємо точку зору К. Ю. Завершневої [3] про те, що видавці невірно використовують в роботах Л. С. Виготського терміни “психічне” і “психологічне”. Адже Л. С. Виготський визначився: вивчається психологічне, а не психічне (дух). Значить – психологічні процеси і явища, психологічні системи і властивості etc.

Звернемо увагу, також, на те, що Л. С. Виготський наполегливо вживає словосполучення “психологічні функції” – не властивості, не явища, а саме функції. До чого б це? Нам уявляється, Л. С. Виготський глибоко переконаний: вирази “вивчати не як річ, а як процес”, “зрозуміти суть факту (функції) можна, лише вивчивши його в розвитку” – не загальні, розхожі фрази, а те, на чому реально і жорстко повинна будуватися конкретна психологія людини. Тим самим, спінозівське розуміння вічного розвитку стає навіть не принципом – самою тканиною предмета дослідження. І це не лише філо- і онтогенез, розвиток йде завжди і так з'являється уявлення про нескінченний і миттєвий розвиток (останні роботи про системи). Зараз це називають актуалгенезом, але не знають і не враховують це, саму суть, ні в наукових дослідженнях, ні в практиці.

Сенс (єдність афекту і інтелекту) і є те загальне конкретне, яке діалектично відкрив Л. С. Виготський як суть психологічного життя. Сенс, в такому його розумінні, можна вважати завершальним принципом психології як науки.

Список використаних джерел:

1. Виготский Л. С. Собрание сочинений : в 6-ти т. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии. Москва : Педагогика, 1982. 488 с.
2. Виготский Л. С. Собрание сочинений : в 6-ти т. Т. 5. Основы дефектологии. Москва : Педагогика, 1983. 368 с.
3. Записные книжки Л. С. Выготского. Избранное / под общ. ред. Е. Ю. Завершневой и Р. ван дер Веера. Москва : Канон, 2017.

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT
OF STUDENT'S NATIONAL SELF-CONSCIOUSNESS
IN CONDITIONS OF ACADEMIC MOBILITY**

The research of the development of personality's national self-consciousness of in the juvenile age as sensitive period for this process is important condition for stability of every nation. The juvenile age is important period of personality's awareness of social processes and the development of values of individual and group levels, including the nation. The formation of student's national self-consciousness at a high level and with positive content is major tasks of the State Conception of National Education and the State Concept of National and Patriotic Upbringing of Children and Youth in Ukraine. The development of effective psychological support for the development of national self-consciousness among students of higher education institutions is necessary for psychological science and practice.

The subject of special domestic scientific research was the psychological and psychosemantic peculiarities of formation of national self-consciousness of group levels of the high school students from different regions of the country [1].

However, psychologists have not studied the question of psychological support for the development of student's national self-consciousness in conditions of academic mobility.

We understand the national self-consciousness as a process of personality's awareness of his/her belonging to their nation and self-esteem of oneself as the representatives to their nation with subjective characteristics (national consciousness and national character) and objective characteristics (national language, national history, national culture, territory of residence and the state). Based on the results of such process of awareness and self-esteem personality determined his/her behaviour within the internal and external national relations [2].

The report presents the objective, the essence and methods of the programme of psychological support of the development of national self-consciousness among students of higher education institutions. As far as students are concerned, the success of psychological support of the development of their national self-consciousness during the teaching process in higher educational institutions is explained by the efficiency of interactions between lectures and curators of student groups.

The main objectives of this psychological support are the following:

- the development of student’s desire to learn about history, language, culture of their own nation;
- to understand the national character of representatives of their nation and other nations;
- the ability to identify themselves as the representatives of a certain nation;
- the development of desire to communicate in their national language;
- the development of desire to respect and expand the history of their nation;
- the creation of a sustainable active understanding of their nation;
- the expansion of students’ outlook in the areas of their national history and culture on the basis of their own experience and on the basis of previously acquired knowledge and ideas that lay the foundation for understanding of new information;
- the development of tolerance towards the representatives of other nations;
- the development of adequate self-esteem and positive attitude towards oneself as the representatives of a certain nation;
- the development of high level of national self-respect;
- the development of high level of self-regulation in relations with other representatives of their nation and other nations;
- the development of national reflection and national identification.

Psychological support of the development of student’s national self-consciousness includes the following stages: psychological diagnostics, the identification of specific developmental components of national identity and its epicentre, student’s national self-consciousness; justification of the methodology, choice and implementation of methods for psychological support.

The psychological diagnostics provides an empirical study of the cognitive components, emotional and value components and regulative component of the students’ national self-consciousness and students’ national identity.

The methods for psychological support provides a mini-lectures and talks on the topics: “Nations and its features”, “Tolerance towards representatives of other nations”, etc.; role-playing games (“Dialogue of Cultures”, “Meeting at the airport”, etc.), exercises (“Guess who we are talking about”, “History of my name”, etc.), discussions – “National identity” etc.; writing an essay “A story about myself as a representative of the Ukrainian nation to my friend who belongs to another nation” (cognitive component); press conferences and discussions – “National Dignity”, “National Self-Esteem”, “My National Values”, etc. (emotional and value component); discussions – “The desire for national self-affirmation”, “Focus on national self-realization”; press conferences – “I am a subject of my nation”, “What will I become as a subject of the Ukrainian nation in 5 years?”, etc. (regulative component).

The author developed and tested the programme of psychological support for the development of students' national self-consciousness which can be used by psychologists, teachers and curators of academic groups in higher education institutions.

References:

1. Гафіатуліна А. В. Психологічні особливості формування національної самосвідомості студентської молоді України [*Psychological peculiarities of formation of national self-consciousness of Ukrainian students*]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2018. 20 с.
2. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності [*Psychology of development of personalities' national self-consciousness at youth*]: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", 2015. 300 с.

Розділ 2

КОНСУЛЬТАТИВНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ

УДК 159.922

Котлова Л. О.

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ ДІТЕЙ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Проблему духовно-морального розвитку необхідно вирішувати вже в дошкільному віці, так як саме в цьому віці відбувається накопичення соціального досвіду дитини, відбувається первинна орієнтація всього майбутнього життя.

Моральний розвиток особистості має свої витоки, закономірності та послідовність, цей процес починається дуже рано під впливом різноманітних чинників і умов, також в цьому процесі можна виділити етапи, які тісно пов'язані з віковими особливостями розвитку дітей, соціальною ситуацією розвитку.

З плином часу дитина опановує прийняті в суспільстві норми і правила поведінки і взаємин, привласнює способи і форми взаємодії. У роботах Л. Божович було відзначено вікову динаміку зразків поведінки, що орієнтують моральний розвиток дитини, і встановлено деякі особливості оволодіння дітьми цими зразками. Знайомство з моральними нормами відбувається тільки на опорі на вже сформовані у дитини моральні почуття і звички [10, с. 178].

Специфічною особливістю процесу духовно-морального розвитку слід вважати те, що він тривалий і безперервний, а результати його відстрочені в часі.

Духовний розвиток дитини пробуджує потенційні можливості і почуття дитини, такі як совість, свобода, відповідальність, чесність тощо. У дитини починає формуватися моральна позиція у розрізненні добрих і поганих вчинків, милосердя і жорстокості. Це допомагає дошкільнику побудувати

гармонійні відносини зі світом, дорослими і однолітками, а також розділяти переживання і радість, сприяти в допомозі і захисті.

Як зазначає М. Лісіна, ефективність соціалізації дошкільника, перш за все, залежить від форми його спілкування з дорослим [2, с. 12]. У дошкільному віці у дітей відбуваються значні зміни у відносинах з іншими дітьми. Крім потреби в спільній грі, у дитини зароджується потреба у визнанні і повазі з боку інших дітей, що нерідко стає причиною дитячих конфліктів. Таким чином, в дитячій взаємодії з'являється основи конкурентності; інші діти сприймаються дитиною в постійному порівнянні з самим собою. Дане порівняння спрямоване не стільки на виявлення подібності, скільки на протиставлення себе і іншого.

Основні положення духовно-морального виховання дітей, повинні забезпечувати розвиток дітей в п'яти взаємодоповнюючих освітніх сферах: соціально-комунікативний розвиток; пізнавальний розвиток; мовленнєвий розвиток; художньо-естетичний розвиток; фізичний розвиток.

У зв'язку із розвитком інформаційних технологій сучасні діти отримують більший вплив на становлення власних моральних цінностей через Інтернет. Досить часто, моральні цінності, які пропагуються інформаційним середовищем суперечать тим цінностям, які виховує сім'я та дитячий садочок. Тому, важливо контролювати інформаційний контент, який переглядають діти.

Список використаних джерел:

1. Божович Л. И. О нравственном развитии и воспитании детей. Москва : Просвещение, 2012. С. 254.
2. Лисина М. И. Воспитание детей раннего возраста в семье. Київ : Об-во "Знание" УССР, 1983. С. 27-30.

UDC : 159.922.63

Kulpreet Kaur, Hovorun T. V.

CONTEMPORARY CHALLENGES TO OLD AGE PEOPLE WELL-BEING

Aging is the involution development of a human being declining with age. Social aging is manifested in how public relations change. The changing demographic characteristics of the society by longevity of the aging population is worldwide phenomena. But this age period of personal development is the less

described in developmental psychology and presented in social sciences. The personal motivation of conducting research on ageing as the combination of biological, psychological and social processes that affect subjective wellbeing was multifaceted. Our study examines the peculiarities of subjective wellbeing of the retirement persons in India.

As the teachers of psychology at O. P. JGU we tried to gather scientific studies dedicated to happiness in aging group (late adulthood appeared to be underrepresented in textbooks and scientific psychological magazines). When our students received the task to symbolize every stages of human being development from early childhood to late adulthood by choosing an adequate smile's depiction, senility always received only sad and tragic expression. Thus we started to be motivated to the survey subject and started to practice our observations and individual deep conversations with seniors who lived in the Indian nursing homes. We discovered two groups of women and men. One group of seniors accepted challengers of their chronological years and considered their SWB in psychological function as such as in younger years. Another group of seniors estimated their psychological being like measuring distance to final unhappy finish. Seniors of the first group continued to enjoy the life as happy people, another mostly repeated: "How young we have been! How have been happy!" and perceive happy life events entirely in the past perfect tense. Is this difference being determined by old psychological dilemma called rivalry- Nature or Nurture?

The process of continuity and discontinuity in the self-perception of aging people in preretirement and retirement periods was analyzed from the position of the equivalency in levels of self-realization and vital and social needs satisfaction before retirement and after reaching it either in work activities or at home housekeeping. Content analysis of the introspective individual oral narratives about the self-concept function served the arguments what kind of subjective wellbeing's responders experienced in their nearest to retirement lifespan and during the retirement. Though individual's "meeting with old age" in a nursery home had been a great challenge for the most aging retired men and women we discovered a difference between those who in their employee's past was motivated by internal work satisfaction and others with external job satisfaction. The responders of the first group demonstrated the positive transmission to retirement period, higher level of social needs satisfaction through different social activities and more positive estimation of their eldering wellbeing. Another group appeared to be less satisfied in retirement period by their ageing process and felt the lack of social needs realizing. Thus the development of retired persons' wellbeing feedback is inevitably connected either with the deficient or individual achievements transmitted from previous lifespan period of working adulthood.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Про актуальність проблеми психологічного супроводу дітей з вадами розвитку та їх батьків свідчать невтішні статистичні дані, що висвітлюють тенденції їх поширеності. Це питання привертає увагу сучасних вітчизняних науковців у галузі психології, педагогіки, медицини. Так, Н. І. Бігун зазначає, що профілактика нервово-психічних розладів, забезпечення умов для збереження психічного здоров'я дітей та учнівської молоді посідає особливе місце у системі актуальних проблем сучасної вітчизняної школи [2, с. 38].

Розлади аутистичного спектру – це симптомокомплекс, пов'язаний з відривом від реальності, відходом у себе, відсутністю або парадоксальністю реакцій на зовнішні впливи, пасивністю в контактах із середовищем. Це багатостороннє порушення включає в себе спотворення всіх сфер психічної діяльності, в тому числі сприйняття, мовного розвитку, емоцій, мислення, пам'яті, особливостей контактів з людьми і поведінки в цілому [5]. Аутизм є тотальним порушенням нормального розвитку, тому його прояви можуть варіювати залежно від віку, характеру навчання, сімейного виховання та власного досвіду дитини. Даний симптомокомплекс призводить до дезадаптації особистості в соціальних умовах [4, с. 23].

Актуальність проблеми і теми дослідження на науковому теоретичному та практичному рівнях визначає широкий інтерес багатьох вчених до даного питання. Оскільки теорія та практика психолого-педагогічної корекції аутизму знаходиться в стадії формування та розвитку не лише в Україні, але і у світі, у своєму дослідженні ми спираємось на величезне надбання вітчизняної корекційної педагогіки, особливе значення мають теоретико-методологічні питання, розкриті у працях В. М. Синьова, В. І. Бондаря, І. Г. Єременко; а також – методичні нароби О. П. Хохліної, С. П. Миронової, Н. М. Стадненко, А. Г. Обухівської, Т. В. Сак, Л. С. Вавіної, Є. Ф. Соботович, В. В. Тарасун.

Важливо своєчасно виявляти весь комплекс особистісних порушень у дітей з аутистичними порушеннями для надання ефективної психологічної допомоги і створення сприятливих умов щодо розвитку їх особистості в процесі психолого-педагогічного супроводу. Українські вчені Я. В. Крет, І. І. Посохова, Г. М. Хворова, Д. І. Шульженко, досліджуючи проблему

аутизму у дітей, впроваджували свої авторські ідеї та технології в практику корекційно-педагогічної роботи в дитячих навчальних закладах.

Типовими проявами аутистичного спектра вважають такі характерні риси аутизму як: нездатність налаштуватися на адекватну поведінку, монотонне повторення шуму або слів, затримка чи відхилення в розвитку мовлення, відмінна механічна пам'ять, вироблення ритуалів, страх перед змінами та незавершеністю, поява інтенсивних захоплень і фіксацій, переважання проведення часу з неживими предметами тощо [5].

Проведенні українськими вченими та практиками дослідження свідчать про те, що спектр аутистичних порушень у дітей, який блокує їх активний розвиток, впливає на онтогенез психічної сфери, а тому аутичні діти відрізняються від дітей з інтелектуальними порушеннями спотворенням мовлення, індиферентним ставленням до подій, небажанням відвідувати дитячі заходи, емоційною холодністю до членів родини, їх інтересів, потреб, переживань тощо, відсутністю соціальних навичок через не сформовані уявлення про взаємозв'язок дитини з людьми та предметами навколишнього середовища та системні страхи перед усім новим і невідомим.

Пошук шляхів подолання аутистичного спектра порушень у дітей набуває на сучасному етапі розвитку спеціальної психології та корекційної педагогіки величезної значущості не тільки з причин відсутності спеціального змісту освіти для такої категорії дітей, але й із нагальної необхідності визначення засад, напрямів, способів організації, методів та прийомів навчання та корекційного виховання.

Психологічний супровід дітей із психофізичними порушеннями в соціальному житті становить спеціальну організацію, що ґрунтується на засадах послідовності та системності і передбачає: психопрогностику (психодіагностика, консультування, психокорекція) та психологічну підтримку родин (зниження емоційного дискомфорту, підтримка впевненості батьків) у можливостях дитини, формування у них адекватного ставлення до проблем дитини тощо). Етапом системного супроводу дитини з спектром аутистичних порушень є консультативно-проективний етап, на якому фахівці-консультанти із супроводу обговорюють з усіма зацікавленими особами можливі варіанти вирішення проблеми, обговорюють позитивні і негативні сторони різних рішень, будують прогнози ефективності, допомагають вибрати різні методи. Після того як вибір способу вирішення проблеми відбувся, важливо розподілити обов'язки по його реалізації, визначити послідовність дій, уточнити терміни виконання і можливість коригування планів [1].

У супроводі аутичної дитини важливо виділити такий напрямок діяльності як робота з батьками дітей з аутизмом. Це система заходів, що вживаються з метою зниження емоційного дискомфорту в зв'язку з захворюванням дитини, підтримки впевненості батьків у можливостях дитини, формування у батьків адекватного ставлення до хвороби дитини, збереження адекватних батьківсько-дитячих відносин і стилів сімейного виховання [3]. Супровід батьків – система заходів щодо надання допомоги батькам у вихованні дитини з аутизмом і надання їм організаційно-методичну допомогу [1]. Для вирішення проблем дитини необхідні зацікавленість і висока мотивація всіх учасників процесу супроводу: дитини, батьків, педагогів, фахівців.

Таким чином, психолого-педагогічний супровід, знаходячи своє місце в практичній діяльності навчального закладу, включаючись в освітню роботу, перетвориться в творчу співпрацю для надання дієвої допомоги аутичній дитині. Комплексна скоординована робота всіх фахівців-консультантів допоможе вибудувати освітній маршрут дитини з аутизмом, надати їй реальну допомогу в адаптації в суспільство.

Зазначимо, що процес реалізації психологічної підтримки батьків тривалий і вимагає обов'язкового комплексного підходу, що передбачає участі всіх фахівців, які супроводжують дитину: психолога, вчителів, педагога-дефектолога, соціального педагога. Однак головна роль в цьому процесі, безумовно, належить психологу. Психолог розробляє конкретні заходи, спрямовані на психологічну підтримку батьків, в залежності від наявних проблем сімейного виховання хворої дитини і внутрісімейної взаємодії. Робота фахівців супроводу з батьками здійснюється не тільки в формі організації їх взаємодії з батьками з подібними проблемами, але і в процесі індивідуальних консультацій. Можна сформулювати дві групи завдань, які повинні вирішуватися всіма фахівцями при консультуванні дітей з проблемами в розвитку. Перша група завдань – створення психологічних умов для адекватного сприйняття батьками інформації, пов'язаної з проблемами в розвитку їхньої дитини, створення у них готовності до тривалої роботи з розвитку, корекції і вихованню. До другої групи завдань відносяться питання, пов'язані із звільненням батьків від почуття провини, подолання стресового стану сім'ї (в першу чергу пригнобленого, часто депресивного стану матері), створенням і підтримкою по можливості нормального клімату в сім'ї (хоча б безпосередньо під час консультування). Вирішення цих завдань безпосередньо пов'язане з визначенням психодинамічного етапу, на якому знаходиться сім'я в момент приходу на консультацію.

Ефективність підтримки визначається активним включенням в процес реабілітації дитини, особливо батьків. Як показує досвід, батьки більш здатні конструктивно вирішувати проблеми дитини з аутизмом, а їх активне залучення до проблем дитини благотворно впливає не тільки на процес виховання дитини, а й на психологічний клімат в родині в цілому [3].

Таким чином, спектр аутистичних порушень – це спектр багатоманітних різновидів, відмінностей, відхилень і порушень, центральним і спільним для яких є порушення соціальної інтеграції і небажання (навіть боязнь) аутичних людей вступати в будь-який контакт із суспільством, зокрема зі своїм оточенням. Коли ці недоліки долаються, для аутичної дитини відкривається пізнавальний, діяльнісний, змістовний світ життя. Вона “заражається” справжніми людськими (дитячими) radoщами інтересами, звичайними і “незвичайними” навчальними завданнями. При цьому вона долає аутистичне усамітнення та відчуження від свого оточення.

Психологічний супровід дитини з аутизмом в освітньому закладі передбачає високу культуру взаємодії педагогів, психологів і фахівців. Успішне функціонування системи супроводу в школі є показником високого рівня управління освітньою діяльністю, який реалізував сучасні уявлення про соціокультурну місію освіти в суспільстві.

Список використаної літератури:

1. Беткер Л. М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройством аутистического спектра : учебно-методическое пособие для учителей и специалистов образовательных организаций. Ханты-Мансийск : РИО ИРО. 2013. 82 с.
2. Бігун Н. І. Особливості організації психологічних заходів з профілактики та подолання депресивних розладів у підлітків. *Збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України : Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 11. С. 37-46.
3. Мамайчук И. И. Помощь психолога детям с аутизмом. Санкт-Петербург : Речь. 2007. 288 с.
4. Хворова Г. М. Комплексна психолого-педагогічна технологія корекції розвитку активності дитини з аутизмом. *Дефектологія*. 2009. № 2. С. 22-25.
5. Шульженко Д. І. Освітньо-психологічна інтеграція (інклюзія) дітей із аутизмом : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 258 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Проблема вибору індивідом власного життєвого шляху в психологічній літературі не є новою. У роботах більшості як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників самовизначення трактується як визначення особистістю свого місця в житті, усвідомлення власних інтересів і потреб. М. Р. Гінзбург підкреслює, що проблема самовизначення є “центральною проблемою взаємодії індивіда й суспільства, в якій... висвітлюються основні моменти цієї взаємодії: соціальна детермінація індивідуальної свідомості й роль власної активності суб’єкта в цій детермінації” [3, с. 97].

Проблеми самовизначення, вибору напрямку подальшого розвитку виникають на різних вікових етапах життя людини, в різних його аспектах. Це зумовлює необхідність розглядати процес самовизначення особистості в сукупності його компонентів, особливості яких детермінуються як динамікою внутрішніх особливостей особистості, так і умовами наявної актуальної ситуації розвитку.

Процес вибору індивідом майбутнього фаху, особливості розвитку особистості на етапі професійної підготовки в психолого-педагогічній літературі описуються такими термінами, як “профорієнтація”, “професійна самореалізація”, “професійне становлення”, “професійне самовизначення”.

На нашу думку, процес вибору особистістю певного напрямку фахової підготовки та її подальше професійне становлення упродовж навчання в вузі являє собою, насамперед, вибір подальшого професійного шляху і є важливим етапом загального смисложиттєвого самовизначення особистості. Завдання, закономірності й етапи цього процесу найбільшою мірою відображає поняття “професійне самовизначення особистості”. У роботах як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників немає єдиного підходу щодо визначення цього поняття, його структури, детермінант й місця в структурі загального життєвого шляху індивіда. Так, К. О. Абульханова-Славська розкриває професійне самовизначення через поняття перспективи професії й виділяє наступні рівні ідентифікації індивіда з професією: відсутність перспективи, кар’єра, професійний розвиток, творчий підхід до діяльності [1]. П. А. Шавір розглядає професійне самовизначення, керуючись принципом взаємодії двох систем: з одного боку, в процесі професійного самовизначення продовжується процес становлення особистості як складової

саморозвиваючої системи, з іншого, в професійному самовизначенні реалізується система суспільних орієнтирів, без яких молодь не може свідомо обрати професію [11]. На думку А. М. Кухарчук та А. Б. Ценципер, професійне самовизначення – це складний, тривалий процес, рушійними силами якого є подолання особистістю протиріч між професійними намірами й реальними можливостями, професійною спрямованістю й наявним рівнем здібностей, прагненням до самостійності й невмінням зробити вибір майбутнього фаху [7].

Вибір майбутньої професії є важливим етапом життєвого шляху індивіда, суттєвими досягненнями якого є формування професійних інтересів, здібностей та спрямованості особистості. Будь-який вибір індивіда передбачає надання переваги якомусь одному напрямку особистісного розвитку перед усіма іншими. Вибір професії передбачає вибір однієї професії і водночас відмову від прагнення спробувати власні можливості в усіх інших професіях. Так, згідно з І. С. Коном, професійне самовизначення – це обмеження можливостей особистості, адже “Вибір спеціальності робить людину чимось певним... Але це означає разом з тим і відмову від багатьох інших видів діяльності”. Основною метою людини на етапі професійного самовизначення є вибір такої діяльності, яка максимально відповідає її індивідуальним особливостям [6, с. 204-205].

У роботах Є. І. Головахи розглядається ідея про те, що основним фактором, який детермінує вибір професії, є досягнення життєвих цілей індивіда. Співставлення образів бажаного майбутнього з рівнем наявних можливостей (формування життєвих планів) та вибір на цій основі засобів досягнення мети (професійне самовизначення) відбувається під впливом його власної активності [4].

Підход до проблеми професійного самовизначення, як тривалого процесу, зумовив виникнення ряду досліджень з вивчення особливостей професійного самовизначення особистості на різних вікових етапах. На думку Л. І. Божович [2], М. Р. Гінзбурга [3], О. Л. Туриніної [10], найбільш інтенсивний розвиток професійного самовизначення індивіда відбувається в старшому шкільному віці в зв'язку з формуванням позиції дорослої людини. М. Р. Гінзбург зазначає, що професійне самовизначення, як компонент особистісного, формується в ранньому юнацькому віці. Наявність і стійкість вибору професії, засвоєння професійних вимог (прагнення розвинути свої здібності, бути корисним людям) є передумовою формування смисложиттєвих уявлень щодо власних перспектив у майбутньому. Згідно з Л. І. Божович, життєве самовизначення формується дуже рано – в 16-17 років

і проявляється як в абстрактних мріях про ідеальне майбутнє, так і в вирішенні конкретних питань – ким бути, яку професію обрати [2].

Проте більшість юнаків ще психологічно неспроможні вирішувати ці питання, внаслідок чого вибір професії здійснюється стихійно під впливом дорослих чи зовнішніх обставин. Справжнє професійне самовизначення на основі своєї внутрішньої позиції здійснюють лише ті юнаки, які мають спеціальні здібності або стійкі особистісні інтереси.

Дослідження І. С. Кона [6] та М. Х. Тітма [9] показали, що вибір індивідом майбутнього фаху на етапі старшого підліткового-раннього юнацького віку є початковим етапом професійного самовизначення. Це відбувається тому, що життєві плани молоді на найближчі роки часто є неузгодженими з загальною перспективою та образом бажаного статусу.

Згідно з результатами досліджень М. С. Пряжнікова, респонденти часто не мають стійких професійних інтересів, не завжди співставляють індивідуальні особливості з вимогами професії. Молодь, як правило, керується найбільш загальними уявленнями про образ майбутньої професії. Це призводить до виникнення розчарування в своєму виборі, прагнення змінити професію [8].

В процесі професійного самовизначення молоді можуть виникати такі труднощі: слабка поінформованість про ринок професій; незнання проблем власного здоров'я; внутрішньосімейні конфлікти, пов'язані з вибором професії; невідповідність власних інтересів; нахилів обраній професії; невпевненість у прийнятті рішення про вибір професії.

У ряді досліджень представлена думка про те, що в основі процесу професійного самовизначення лежить професійна спрямованість як система домінуючих професійних мотивів особистості. Наявність глибоких професійних мотивів, на думку авторів, забезпечує стійку спрямованість особистості на змістовні й результативні аспекти майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, можна констатувати, що процес професійного самовизначення є важливим аспектом і, водночас, етапом вибору індивідом майбутнього життєвого шляху. Проблема професійного самовизначення особистості широко досліджувалась як в зарубіжній, так і в вітчизняній психологічній літературі. Вчені приділяють увагу проблемі придатності особистості до бажаної професії, процесу досягнення нею бажаного соціального статусу та задоволення таким чином потреб в професійній компетентності та визнанні, а також питанню активності й практичної діяльності самого індивіда з метою одержання бажаної професії. Вивчались особливості професійного самовизначення на конкретних вікових етапах.

Особливо актуальним є дослідження особливостей професійного самовизначення на етапі професійної підготовки, оскільки в цей віковий період, на відміну від підліткового, завершується формування системи ціннісних орієнтацій та світогляду особистості. Здійснення професійного самовизначення, як аспекту загального смисложиттєвого, можливе лише при наявності високого рівня розвитку всіх особистісних структур.

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологи.* 1978. № 4. С. 23-36.
3. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения. *Вопросы психологии.* 1994. № 3. С. 43-52.
4. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Київ : Наукова думка, 1988. 143 с.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. 512 с.
6. Кон И. С. Ребенок и общество : учебное пособие. Москва : Academia, 2003. 336 с.
7. Кухарчук А. М., Ценципер А. Б. Профессиональное самоопределение учащихся. Минск : Народная Асвета, 1976. 126 с.
8. Пряжников Н. С. Пространство самоопределения. *Народное образование.* 2001. № 6. С. 106-110.
9. Титма М. Х. Социально-профессиональная ориентация молодежи. Таллин : Ээсти раамат, 1982. 215 с.
10. Турнина О. Л. Психологічні особливості професійного самовизначення учнів профільних підкласів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 1997. 218 с.
11. Шавир П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. Москва : Педагогика, 1981. 96 с.
12. Maslow A. H. Motivation and personality. New York : Harper and brothers, 1954. 212 p.

ДИНАМІКА ФУНКЦІОНУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ

Проблема пошуку методів розвитку рефлексії у дітей набирає особливої актуальності в наш час, оскільки реалії сьогодення не сприяють природньому розвитку цього феномену. Перенасиченість інформаційного простору, переповнення соціуму спонуканими до негайних дій гальмує прагнення до роздумів, до самоаналізу, до усвідомлення свого життєвого досвіду.

Генезис розвитку рефлексивних процесів в дитячому віці в контексті розвитку особистості розглянуто в роботах А. В. Карпова, Г. С. Костюка, Р. В. Павелківа, Г. А. Цукерман, Н. В. Чепелевої та ін.

На основі аналізу наукової літератури виявлено існування ряду психологічних проблем. Ці проблеми пов'язані із суперечностями:

– між визнанням важливості ролі рефлексії в психічній діяльності людини та недостатньо вивченими закономірностями динаміки її функціонування на різних вікових етапах;

– між встановленими у минулому столітті показниками розвитку рефлексії та відсутністю таких показників щодо сучасних дітей.

В дослідженні надано емпірично визначені показники розвитку рефлексії у молодших школярів та показано вікову динаміку розвитку рефлексії. З'ясовано, що розвиток рефлексії як структурного компоненту особистості відбувається синхронно із дорослішанням людини. Однак цей природній процес може бути загальмований і навіть спотворений внаслідок психотравмуючих впливів негативного життєвого досвіду. Фрустрація базових соціальних потреб детермінує відмову від рефлексії болючих переживань. Це, в свою чергу, унеможливорює засвоєння свого життєвого досвіду. Виникає замкнуте коло: розвиток рефлексії, що тісно пов'язаний із особистісним зростанням в цілому, загальмований, а особистісне зростання без усвідомлення й засвоєння свого життєвого досвіду не відбувається.

Параметрами визначення рівня особистісного розвитку були: здатність до усвідомлення, оцінки та засвоєння свого життєвого досвіду; збалансованість сприймання себе в просторі оточуючого світу. Зазначені параметри ми визначали у осіб різного віку з використанням вказаних вище методів. Рівень розвитку рефлексії ми визначали за методикою

А. В. Карпова. Було обрано три вікові групи: молодші школярі, учні підліткового віку та студенти (юнацький вік).

Відповідно до поставлених завдань, в нашому емпіричному дослідженні був використаний комплекс методичних засобів, що включав оцінку рівня розвитку рефлексії, здатність адекватно сприймати та засвоювати свій життєвий досвід та ступінь особистісної зрілості. В комплекс дослідницького інструментарію входили наступні методи: аналіз документів; метод експертів; опитувальник вимірювання ступеню розвитку рефлексії (А. В. Карпов); модифіковані нами методики – для молодших школярів та для підлітків (на основі методики А. В. Карпова); анкетування; авторські методики: “Баланс самосвідомості” та “Наративна розповідь”; експериментальна бесіда; контент-аналіз; спостереження експериментатора; формуючий експеримент.

Результати нашого дослідження показали, що у групі дітей 8-9 років можливості самоусвідомлення мають нерівномірний характер прояву. Максимальну вираженість має орієнтування на спосіб дії, а мінімальну на почуття. Відмінності між орієнтуванням дітей на дії і почуття є статистично значущими (достовірність відмінностей визначена за φ -критерієм Фішера). Це пояснюється тим, що покоління сучасних дітей змалечку звикли отримувати результат простим натисканням кнопки. Переважна більшість батьків купує дітям іграшки, які не потребують предметних дій, тобто дитині не потрібно оволодіння змістом, що прихований в іграшках. Надалі, коли дитина переходить до комп'ютерних ігор (а це відбувається ще й в дошкільному віці), необхідність розгортання внутрішнього плану дій під час гри стає ще більш знівельованою. З переходом до шкільного навчання відбувається постійне тренування мисленнєвих дій, а емоційна сфера залишається поза увагою.

В молодшому шкільному віці переважає середній рівень розвитку рефлексії, а решта показників – доволі збалансовані. В цілому у молодших школярів картина відповідає нормальному розподілу. Підвищення рівня рефлексивності спостерігається у підлітковому віці. Найбільший відсоток осіб юнацького віку найбільше має низький рівень рефлексії в порівнянні з іншими віковими групами.

Підводячи підсумки, можна виділити наступну загальну динаміку зміни взаємозв'язків рівня розвитку рефлексії і віку. У молодших класах зв'язки між даними показниками тільки починають формуватися, оскільки школярі ще опановують здатністю до усвідомлення своїх емоцій. У середній школі процеси рефлексії своїх емоційних станів реалізуються в більш розгорнутій формі. Однак, при цьому вони детерміновані рівнем розвитку

особистісної зрілості. В результаті, по дев'ятих класам показники взаємозв'язку рівня рефлексії і рівня особистісної зрілості досягають найвищих значень. У студентів означені процеси дещо сповільнюються, в результаті чого зв'язок між рефлексією і особистісною зрілістю фіксуються на достовірному, але більш низькому в порівнянні з дев'ятьма класами рівні значущості. Отже, було експериментально доведено, що становлення рефлексії як цілісного новоутворення залежить від особистісної зрілості досліджуваних, що в свою чергу, зумовлено їх соціальною ситуацією розвитку. Надалі було встановлено тісний кореляційний зв'язок (за лінійним коефіцієнтом Пірсона) між показниками рівня розвитку рефлексії та ступенем усвідомлення, оцінки та засвоєння свого життєвого досвіду й збалансованістю сприймання себе в просторі оточуючого світу. В цьому разі ми порівнювали результати, що були отримані за методиками “Наративна розповідь” та “Баланс самосвідомості” з рівнем розвитку рефлексії за методикою А. В. Карпова.

Отже, завдяки констатуючому експерименту ми дійшли висновку, що показники параметрів, які характеризують особливості особистісного розвитку і показники рефлексії тісно пов'язані між собою. Їх розвиток відбувається синхронно, що далеко не завжди відповідає віку. Взаємозв'язки між рефлексією і особистісною зрілістю мають певну динаміку, на різних етапах навчання вони проявляються в різному кількісному і якісному вираженні. Виявлено також цікавий факт: наявність низькореклексивних студентів (47%) серед юнаків, які навчаються на спеціальності “Географія”, що вказує їх на слабо розвинену потребу і вміння звертатися до свого внутрішнього світу та до власного життєвого досвіду. Найбільше число високореклексивних (39%) студентів виявилось на факультеті психології. Це, на нашу думку, можна пояснити тим, що зміст майбутньої професійної діяльності зумовлює необхідність наявності розвинутої рефлексії.

Цілеспрямована робота з оволодіння навичками рефлексії, що має проходити під керівництвом дорослих, за умов сприятливої соціальної ситуації розвитку, призводить до істотного зростання особистісного розвитку школярів. Правильно організований навчально-виховний процес зумовлює ситуації самоусвідомлення, що тісно пов'язані з рефлексивними механізмами, завдяки чому відбувається більш високий рівень розвитку рефлексії в учнів.

Список використаних джерел:

1. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.

2. Костюк Г. С. Здібності та їх розвиток у дітей. Київ : Знання, 1963. 80 с.
3. Павелків Р. В. Формування та розвиток здатності до моральної рефлексії в процесі активного соціально-психологічного навчання молодших школярів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 5-10.
4. Цукерман Г. А. Психологическое обследование младших школьников. Москва : Владос, 2001. 160 с.
5. Чепелева Н. В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : монографія Київ : Педагогічна думка, 2008. 255 с.

УДК 159.922.7-053.6

Поліщук Д. С.

ЯКОСТІ САМОСТІЙНОЇ ЛЮДИНИ В УСВІДОМЛЕННІ ПІДЛІТКІВ

В сучасному світі дуже важливо бути незалежним і вміти нести відповідальність за власне життя. Дані якості допомагають особистості бути успішною, результативною і, врешті решт, щасливою. Адже, оскільки людина спроможна самотужки вирішувати власні проблеми і йти до поставленої мети, вона почувається впевненою у собі і не має страхів у завтрашньому дні. На важливість розвитку самостійності вказували ще філософи давнини і донині даний феномен продовжує цікавити сучасних учених.

За Ю. О. Приходько, самостійність є вольовою якістю, що полягає в “умінні людини не піддаватися впливу різних факторів, які можуть відволікати від досягнення мети, критично оцінювати поради і пропозиції інших, діяти на основі своїх поглядів і *переконань*; здатність до самоутвердження, підтримування стабільності “Я”; *самоконтроль, саморегуляція, відповідальність за події* свого життя” [6, с. 164].

В даній статті ми поставили за мету дослідити особистісні якості, які необхідні для формування самостійності у підлітків. Ми вивчили літературу з даного питання і встановили, що дослідниками виділяються різноманітні якості самостійної людини. Таким чином, радянський вчений І. С. Кон [3] зазначає, що поняття “самостійність” включає в себе три взаємопов’язані якості: по-перше, це незалежність, яка дозволяє самому приймати рішення, не користуючись підказками інших; по-друге, відповідальність, яка дає змогу відповідати за наслідки власних дій і вчинків; і, по-третє, впевненість в необхідності і моральній правильності такої поведінки. На думку дослідника,

самостійність формується всім стилем життя, протягом якого особистість з раннього дитинства здійснюючи вчинки, приймає за них відповідальність.

Американські вчені Г. Крайг та Д. Бокум [4], які вивчали питання розвитку самостійності дотримуються думки, що дана якість властива людям з високим рівнем розвитку інтелекту. Вчені встановили, що люди середнього та старшого віку, які працюють на керівних посадах і відповідно мають постійно приймати самостійні рішення, характеризуються високими інтелектуальними здібностями.

Ряд вітчизняних вчених [5, 2 та ін.] дійшли схожих висновків. Так, російський вчений О. К. Осницький [5], вивчаючи які особистісні якості впливають на розвиток самостійності, встановив, що учні з високою та середньою шкільною успішністю значно відрізняються сформованістю структурно-компонентних вмінь саморегуляції (програмування дій, моделювання умов, оцінка результатів та їх корекція) від учнів з низькою успішністю, які мають більш низькі показники саморегуляції, рівня пізнавальної активності, а також бажання бути самостійним.

Згідно з поглядами С. Г. Касвінова [2], феномен самостійності формується у підлітків в залежності від складності вирішуваних підлітком завдань. Отже, на думку дослідника, самостійність формується в рамках навчально-виховного процесу, яке відбувається в зоні найближчого розвитку.

Самостійна особистість за К. А. Абульхановою-Славською [1] має мотивацію до самостійної організації власної діяльності, структурує її задачі та порядок виконання, встановлює для себе строки виконання діяльності та слідує за її якісним виконанням.

Згідно з позицією Г. С. Пригіна [7], який досліджує розвиток підліткової самостійності, існує так звана “ефективна самостійність”, яка проявляється в свідомій регуляції діяльності і спрямована на керування власною активністю. Даний симптомокомплекс включає в себе: наполегливість, відповідальність, зосередженість, самоконтроль та рефлексію, здатність до антиципації, здатність критично оцінювати свою діяльність тощо, тобто мається на увазі такий набір особистісних якостей, які дозволяють людині досягнути запланованого результату діяльності без допомоги сторонніх осіб.

Важливими якостями на шляху досягнення самостійності вважаються вченими [3, 8 та ін.] також творчі здібності та розвиток творчого потенціалу. Дослідники наголошують, що чим вищим є дані якості, тим вищим є рівень пізнавальної активності людини та розвиток самостійності. На думку І. С. Кона [3], творчість пов'язана з постійним прагненням до самовдосконалення і подолання нових перешкод, а тому творча особистість

має бути самостійною і впевненою в собі. К. Роджерс [8] зазначає з цього приводу, що прогрес в житті люди досягається за рахунок творчості, свободи і різноманіття.

Отже, ми можемо зробити висновок, що самостійна людина має високий інтелектуальний рівень розвитку, що допомагає їй при вирішенні складних життєвих завдань покладатися на власні сили; впевненість в собі; дисциплінованість як здатність організувати власну діяльність; цілеспрямованість, яка допомагає долати перешкоди на шляху до досягнення цілі; потяг до творчості та нестандартних дій тощо.

В рамках нашого дослідження, яке спрямовано на вивчення розвитку самостійності підлітків як особистісної якості, нами було розроблено анкету-опитувальник, яка містить 13 питань, спрямованих на те, щоб встановити, як підлітки сприймають власну самостійність, які фактори ведуть до її розвитку, що може обмежувати даний феномен тощо. В даній статті ми будемо розглядати розмірковування підлітків з того приводу, які якості вони вважають необхідними у розвитку досліджуваного феномену.

Дане опитування проводилось серед підлітків середніх шкіл м. Києва № 215 та № 281 у віці 11-15 років. Отже, підлітки у віці 11 років серед якостей самостійної людини виділяють наступні: рішучість, хоробрість, акуратність, спокійність, зосередженість.

Підлітки у віці 12 років більш широко трактують якості самостійної людини, а саме: розум, воля, рішучість, наполегливість, відповідальність, позитивність, працьовитість, впевненість, лідерство, серйозність, кмітливість.

Підлітки, віковий діапазон яких сягає 13 років, виділяють наступні якості самостійної людини: розум, відповідальність, рішучість, впевненість, вміння прислухатись до самого себе, вміння постояти за себе, лідерство, сміливість, чесність, здатність логічно мислити, прагнення більшого.

У період 14 років самостійність проявляється у: впевненості, критичності, рішучості, працьовитості, розумі, серйозності, інтуїції, відповідальності, цілеспрямованості.

На кінець підліткового віку, а саме у 15 років діти дають наступні відповіді: впевненість, серйозність, відповідальність, чіткість в думках, логічне мислення, чесність, відкритість, “холодний розум”, рішучість, вміння постояти за себе, самоорганізованість.

Отже, ми можемо підсумувати, що на початку підліткового діти пов'язують розуміння особистісних якостей самостійності з якостями необхідними для самостійного навчання у школі (зосередженість, акуратність, спокійність), а з середини підліткового віку вже починають усвідомлювати власне глибинні особистісні характеристики, які відповідають

за формування досліджуваного феномену. На кінець підлітковості діти все частіше вживають в своїх відповідях ключові особистісні якості самостійної людини (розум, відповідальність, впевненість, рішучість), проте ще не до кінця усвідомлюють весь спектр шляхів для розвитку самостійності.

В той же час, не дивлячись на досить різноманітні і широкі відповіді, у багатьох підлітків виникли складнощі з визначенням якостей, які притаманні самостійній людині. Таким чином, серед підлітків трапляються відповіді на це питання такого характеру: 11 років – “вирішувати питання”; 12 років – “робити самому уроки”, “може знайти вихід зі складної ситуації”, “може сама вирішувати проблеми”, “повинна самостійно заробляти гроші”, “робити самому уроки”, “бути готовим до всього”; 13 років – “практично все робить сама”; 14 років – “жити без батьків”, “все робити гарно”; 15 років – “жити самостійно”, “матеріальна незалежність”.

Також доволі часто простежується відсутність відповіді на дане питання. Отже, 20% дітей не змогли дати відповіді на поставлене питання, а майже 25% дітей дають поверхові відповіді, які характеризують зовнішні ознаки прояву самостійності.

Таким чином, з вищенаведених відповідей підлітків, ми можемо констатувати, що майже половина з них не усвідомлює, які особистісні якості допомагають розвивати власну самостійність, а лише бачать бажані для себе прояви самостійної поведінки (жити без батьків, вирішувати проблеми, заробляти гроші тощо).

Отже, подальшим розвитком нашої роботи вважаємо проведення просвітницької діяльності серед підлітків в рамках досліджуваної теми, а також створення програми психологічного супроводу з розвитку самостійності підлітків, важливим елементом якої ми передбачаємо створення ситуацій усвідомлення досліджуваними якостей, які сприяють формуванню самостійності підлітків. Засобами, які сприяють розвитку особистісних якостей, що ведуть до формування самостійності, ми вбачаємо індивідуальне та групове консультування, а також проведення тренінгів, які через створення реальних ситуацій допомагатимуть підліткам у формуванні та закріпленні бажаних патернів поведінки.

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская К. А. Проблема определения субъекта в психологии. Субъект действия, взаимодействия, познания. *Психологические философские, социокультурные аспекты*. 2001. С. 36-52.
2. Касвинов С. Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков. Харьков : Райдер, 2013. 460 с.

3. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 335 с.
4. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 940 с.
5. Осницкий А. К. Психологические механизмы самостоятельности. Москва : ИГ–СОЦИН, 2010. 232 с.
6. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
7. Прыгин Г. С. Психология самостоятельности. Ижевск, Набережные Челны : Институт управления, 2009. 408 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Прогресс, 1994. 480 с.

УКД 378:811.111

Рибчинська К. В.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА В РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

В соціальних умовах нашої країни підготовка молоді до шлюбу виступає однією з актуальних проблем. Це пов'язано з кризою в сучасних сім'ях, які часто нездатні виконувати ті ролі та функції, котрі вони покликані реалізовувати. Криза супроводжує шлюбно-сімейні відносини вже протягом кількох десятиліть і виражається у збільшенні кількості розлучень та значному зниженні народжуваності. Психологи-дослідники фіксують зменшення кількості офіційно одружених пар, збільшення віку вступу в шлюб, велику кількість незареєстрованих шлюбних союзів, рольові сімейні трансформації. На цьому фоні суспільство як ніколи зацікавлене в стабільності сім'ї та родинних відносин [1].

У вітчизняній і зарубіжній психології переважає позиція, згідно з якою інститут сім'ї часто зазнає негативних трансформацій, що починають формуватися і проявлятися ще в дошлюбних стосунках. Тому важливим є дослідження психологічних особливостей дошлюбних стосунків та чинників вибору шлюбного партнера. На вибір шлюбного партнера вагомим чином впливає інформація одне про одного, якою володіють молоді люди. Якщо уявлення про індивідуально-психологічні та особистісні властивості потенційного шлюбного партнера не відповідають реальності це, як правило, призводить до розчарування, кризи у стосунках, розлучень. На якість стосунків подружжя впливають також сімейно-рольові очікування, життєві

цінності, сімейні стереотипи, якими керуються люди при виборі шлюбного партнера. Отже, чим уважніше молоді люди поставляться до вибору майбутнього шлюбного партнера, тим щасливіше і гармонійніше буде їх сімейне життя [1].

Психологи-науковці ставлять перед собою завдання дослідження образу “ідеальної” моделі сімейно-шлюбних відносин сучасної молоді, аналізу мотивів вступу в шлюб, чинників та стратегій вибору шлюбного партнера.

Психологічні дослідження (Р. Поллак та Дж. Хоманс) дають змогу стверджувати, що вибір шлюбного партнера обумовлюється гомогамністю особистісних рис подружжя, здатністю максимально доповнювати й задовольняти потреби одне одного [3]. Вітчизняна дослідниця Ю. Р. Сидорик дійшла висновку, що на вибір шлюбного партнера впливають характеристики взаємин у батьківській родині. Потенційне подружжя сприймає ці характеристики, як бездоганну схему сімейного життя, а тому значною мірою відтворює їх у власній родині [4]. На думку Е. В. Козловської, вибір шлюбного партнера передбачає готовність прийняти іншу людину з її власною моделлю майбутніх сімейних стосунків [2].

На сьогоднішній день вивчення та діагностика молоді, яка стоїть на порозі до вступу в шлюб належить до важливих завдань психологічної науки та практики. Саме тому, нами було проведено дослідження, спрямоване на вивчення особливостей мотивації вибору шлюбного партнера. На різних етапах дослідження використовувались такі психодіагностичні методики:

- Опитувальник “Рольові очікування і домагання у шлюбі” (РОД) О. Н. Волкової, Т. М. Трапезникової;
- Методика “Ціннісні орієнтації” розроблена М. Рокичем;
- Методика “Мотиви вступу в шлюб” розроблена І. С. Голод.

В ході емпірично дослідження ми дійшли до висновку, що найважливіші чинники вибору шлюбного партнера є такі:

Любов (у чоловіків – 31,58%; у жінок – 32,5%); суспільність поглядів та інтересів (у чоловіків – 31,58%; у жінок 32,5%); матеріальне забезпечення партнера (обрали – 12,0% жінок); здоров’я як своє так і партнера (жінки мають – 22,09%, а чоловіки – 21,95%); щасливе сімейне життя (13,95%, – жінки; чоловіки – 15,85%); активна життєва діяльність (13,41% – чоловіки; 12,79% – жінки). А найважливішими з рольових очікувань та домагань виявлено: емоційно терапевтична сфера, сфера особистісної ідентифікації та сфера зовнішньої привабливості.

Ігнорування ж таких чинників як: очікування дитини одружилось би 6,8% жінок та 7,02% чоловіків; наявність житла зацікавило – 1,7% чоловіків,

жінок не зацікавило взагалі; почуття жалю творчість, розваги, наявність хороших друзів, цікава робота, випадковість, щастя інших, суспільне покликання. А найнижчим показниками рольових очікувань обрано: Інтимно-сексуальна сфера Господарсько-побутова сфера; батьківсько-виховна.

Таким чином, підготовка молоді до створення сім'ї – багатоаспектна і багатостороння психологічна проблема. Вона передбачає комплексне вирішення завдань психічного, морального, фізичного, гігієнічного виховання, і репродуктивного здоров'я. Провідне місце в підготовці молоді до створення сім'ї займають питання формування шлюбно-сімейних відносин, розвитку морально-етичних якостей, виховання ціннісного і відповідального ставлення юнаків і дівчат до майбутнього сімейного життя і формування здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Москва, 1985. 263 с.
2. Козловська Е. В. Роль образу сім'ї в гармонізації стосунків молодим подружжям. Вип. 3. Т. 12: *Проблеми загальної та педагогічної психології* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. 221 с.
3. Поллак Рейчел. Трансакционный подход к изучению семьи и домашнего хозяйства. Вип. 6 / пер. з англ. Москва, 1994. 76 с.
4. Сидорик Ю. Р. Психологічні особливості взаємин в родині як чинник становлення життєвих перспектив майбутнього сім'янина : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2008. 19 с.

УДК 378: 37. 034

Столяренко О. В., Столяренко О. В.

КОНСУЛЬТАТИВНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ МОРАЛЬНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВ

Консультативна допомога – це процес, що передбачає проведення системи консультативних занять, логічно поєднаних між собою. У разі необхідності ведення особистісно-довірливої бесіди з учнем доцільним є вибір індивідуальної форми співпраці. Перевагами цієї форми

консультативної роботи є конфіденційність, психологічна безпека, індивідуальна увага до школяра, особливостей його життя та діяльності, емоційного стану, внутрішнього світу, наявних проблем. У процесі корекційної роботи консультант активізує індивідуальні особистісні ресурси самого клієнта, спонукає його до пошуку шляхів самостійного подолання проблеми, звертається до його самосвідомості, цільових установок, спирається на актуальні цінності та мотиви життєдіяльності [4]. В умовах групового консультування увага консультанта фокусується не стільки на індивідуальності конкретного члена групи, скільки на характері стосунків між ними, активізації конструктивної взаємодії, пошуку рішень, що спираються не тільки на власні можливості, але орієнтовані на залучення та підтримку оточуючих. Перевагами даної форми організації консультативного процесу є можливість взаємного впливу учасників один на одного, обмін досвідом, здійснення порівняння.

Завданнями психолого-педагогічної корекції моральної соціалізації учнів середнього і старшого шкільного віку, яка спрямована на формування ціннісного ставлення до людини у нашому дослідженні були визначені: розвиток суб'єктних гуманістичних якостей школярів; збереження цілісності компонентів ціннісного ставлення до людини у підлітків, старшокласників, ядром якого виступають гуманістичні цінності; збагачення загальної культури поведінки учнів гуманістичним змістом у повсякденних взаємовідносинах, усвідомлюваний прояв у ситуаціях реального життя і демонстрація цінностей гуманізму. А головне – це стимулювання природного для віку 10-19 років процесу переструктурування сукупності моральних рис у результаті зовнішніх впливів і розвитку власної особистості, переоцінка цінностей на користь гуманізму.

Психічні новоутворення віку свідчать про сенситивність підлітків та учнів старшого шкільного віку не тільки до педагогічних, а й соціальних впливів. Ми вважаємо, що моральний розвиток особистості від підліткового етапу до дорослого відбувається шляхом відсікання тих світоглядних альтернатив, які суперечать гуманістичним цінностям.

Чим різноманітніший спектр моральних колізій, моделей взаємодії пропонується учням у ході корекційної діяльності з ними, тим більш усвідомленим та актуальним стає шлях їхнього морального самовизначення на користь принципів гуманізму, що зменшує ризик вибору випадкових, антигуманних переваг в якості стратегії своєї поведінки.

Однією із найважливіших умов педагогічної корекції виховання ціннісного ставлення до людини нами визначено *проблемно-сфокусоване спілкування* [1, 2, 3]. Це активний взаємообмін думками з приводу фактів,

явищ, подій, які по-різному можуть трактуватися прихильниками гуманістичного виховання та їхніми опонентами. Предметом спілкування обирають проблеми, питання, теми, які виключають односторонність аналізу і передбачають широку різнополярність їх обговорення.

Методика побудови проблемно-фокусованого спілкування представлена алгоритмом, стадії якого логічно змінюють одна одну. Спілкування здійснюється в такій послідовності: моральна проблема та її сутність → погляд особистості і її розв'язання крізь призму гуманістичних цінностей → демонстрація варіантів, альтернатив осмислення моральної колізії і її розв'язання – “інтегрований”, обґрунтований погляд особистості на проблему → ситуація в нових взаємозв'язках, ракурсах. Обговорення передбачає виявлення первинних поглядів особистості на проблему як прояв її моральності і бережливе ставлення до особистої думки учня, а також розширення психологічного простору спілкування підлітка (чи молодої людини) за рахунок стикання його з ідеями однокласників, педагога, інших авторитетних осіб.

Технологія проблемно-фокусованого спілкування, на нашу думку, здійснюється в три етапи: звертання до проблеми (фокусування уваги на ній), створення єдиного психологічного поля, в якому вільно пропонується, усвідомлюється, взаємозбагачується “особистісне розуміння” учасників спілкування, і, нарешті, збереження єдиного психологічного простору дітей і дорослих, який сприяє в пошуку відповідей на життєво важливі, особистісно значущі і хвилюючі питання морального змісту.

Крім проблемно-фокусованого спілкування, спрямованого на формування гуманістичних цінностей, важливою умовою психолого-педагогічної корекції моральної сфери особистості з метою виховання ціннісного ставлення до людини в учнів виступає *організація їхньої спільної діяльності* [1, 2, 3]

Головне – це те, що самим учням доводиться визначати *мету* своєї діяльності, яка має бути спрямована, в першу чергу, на благо інших людей, її масштаб, планувати і організовувати справи, аналізувати їхню ефективність і відповідати за зроблене. Так, вихованці взаємодіяли з різними громадськими організаціями, державними структурами: Центрами соціального захисту населення, Комітетами з екології, у справах дітей і молоді, з районними і міськими управліннями освіти, інтернатами, будинками для дітей-сиріт, школами, музеями тощо [1, 2, 3].

У ході спілкування і спільної діяльності учнів педагог взаємодіє переважно з групами вихованців. Однак, досягнення результатів психолого-педагогічної корекції неможливе без врахування такої важливої умови як

індивідуально-корекційна робота. Її ми розглядаємо в двох аспектах: як здійснення індивідуально-особистісного підходу в організації діяльності і як безпосередня взаємодія педагога з конкретним вихованцем.

Безпосередні контакти з учнем використовуються для його стимулювання до соціального самопізнання; до виявлення якостей, якими він наділений для гуманного спілкування з людьми, до побудови близьких і віддалених життєвих перспектив, до формування глибоко усвідомленого ціннісного ставлення до людини. Індивідуальність вихованця спонукає педагога до пошуку способів залучення його до таких видів діяльності, які найбільшою мірою відповідають його інтересам, потребам, особливостям моральної сфери особистості. Учитель надає йому допомогу у розв'язанні життєвих проблем, простих і складних. Реальні поради допомагають вихованцеві зорієнтуватись в ситуації, повірити в свої сили, реалізувати свої моральні якості. Але педагог виступає не стільки в ролі мудрого наставника, який відкриває перед школярем невідомі істини в індивідуальних бесідах, скільки у ролі партнера.

Таким чином, моральна соціалізація – об'єктивний, безперервний процес, який характеризується дією на людину різноманітних як співзвучних так і суперечливих гуманістичним принципам виявів, факторів. Важливо, щоб у ході спільної роботи індивід учився цивілізовано взаємодіяти з іншими людьми, “керувати і підкорятися”, шукати засоби для урегулювання своїх відношень, перетворювати обставини свого життя відповідно до загальнолюдських цінностей, основу яких складає ціннісне ставлення до людини [1, 2, 3].

У процесі експериментальних досліджень було доведено, що важливими умовами консультування у процесі психолого-педагогічної корекції моральної соціалізації виступають: психолого-педагогічна підтримка у моральному самовизначенні; залучення вихованців до колективного обговорення морально-етичних дилем на основі прикладів з літератури і реальних подій, що активізує засвоєння моральних понять і цінностей; використання групових форм виховної взаємодії, які забезпечують систематичну демонстрацію учням моральних суджень, що перевищують їх актуальний рівень морального розвитку. Виховання у школярів ціннісного ставлення до людини набуває ефективності, якщо цей процес реалізується як система взаємодії соціокультурного, предметного, суб'єктивного компонентів і передбачає взаємопроникнення й взаємодоповнення цілеспрямованих і опосередкованих впливів на особистість у процесі гуманістичних, толерантних взаємовідносин і діяльності, організаційне, методичне забезпечення яких спрямоване на збагачення змістово-

процесуальної реалізації, тобто формування і прояву в учнів ціннісного ставлення до людини. Ефективне його виховання досягається за умови актуалізації проблеми у всіх суб'єктів виховного процесу на основі усвідомлення й компетентності, що можливе в результаті розширення знань про людину як найвищу цінність, шанобливе ставлення до неї, що мотивують гуманну поведінку; розвитку інтересу у школярів до проблем людини, міжнаціонально-культурної спадщини; формуванні гуманістичних ціннісних орієнтацій, установки на необхідність прояву ціннісного ставлення до кожного члена суспільства, створення гідних умов життя, турботи про інших; участі в гуманістичній суспільно-корисній діяльності; формування у вихованців емоційної сприйнятливості, вміння співпереживати та співчувати; формування потреби у взаємодії, розумінні іншої людини, повазі її гідності й самоповазі, здатності до діалогу.

Список використаних джерел:

1. Столяренко О. В. Виховання у школярів ціннісного ставлення до людини: теоретичний та методичний аспекти. Кн. 1. *Людський вимір : історія, минуле і сучасність*. Вінниця : ТОВ "Планер", 2017. 558 с.
2. Столяренко О. В. Виховання у школярів ціннісного ставлення до людини: теоретичний та методичний аспекти. Кн. 2. *Методологія виховання ціннісного ставлення до людини в учнів загальноосвітньої школи*. Вінниця : ТОВ "Нілан-ЛТД", 2018. 408 с.
3. Столяренко Ол. В., Столяренко Окс. В. Ціннісна детермінація особистісної саморегуляції в гуманістичній парадигмі виховання. *Виховання зростаючої особистості: ціннісний вимір* / за ред. О. М. Коберника. Умань : Візаві, 2019. 222 с. С. 5-24, 75-93.
4. Хвостов А. А. Моральное сознание личности: структура, генезис, детерминанты. Москва : "Прометей", 2005. 472 с.

УДК 159.9.018.4

Стречень В. О.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИМВОЛДРАМИ В КОНСУЛЬТУВАННІ ДІТЕЙ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

Кількість звернень в заклади спеціалізованої психологічної допомоги в умовах пандемії невпинно зростає, зокрема, відзначають посилення психосоматичної симптоматики у маленьких пацієнтів. Діти надзвичайно

чутливі до подій, які змінюють постійність і безпеку їхнього оточення та призводять до змін емоційного стосунку з дорослими. В періоди ізоляції, діти частіше переживають тривогу, самотність, стан нудьги, що є одним із основних чинників виникнення та загострення психосоматичних розладів у дітей.

Результати досліджень з різних країн світу свідчать, що діти заражаються SARS-CoV-2 набагато рідше, ніж дорослі. Однак, в період ізоляції діти частіше відчували тривогу, стан нудьги, самотності, що впливає на загальний психоемоційний стан. За даними досліджень ВООЗ, пандемія COVID-19 порушила надання найважливіших послуг у сфері здоров'я у 93% країнах світу, що призвело до зменшення та обмеження у наданні багатьох видів психологічних послуг вразливим групам населення, зокрема дітей та підлітків (72%).

Така ситуація свідчить про зростання вимог до професійності практикуючих психологів, вдосконалення психотерапевтичного інструментарію та застосування ефективних засобів консультування дітей.

Психосоматичні захворювання розглядають як комплекс фізіологічної, психічної, соціальної та духовної систем, оскільки всі вони мають однаковий вплив на виникнення та протікання хвороби. Дослідженням впливу психологічних (психогенних) чинників на виникнення та протікання захворювань займається напрямок медицини та психології – психосоматика (грецьке *psyche* – душа, *soma* – тіло), основним положенням якого є те, що соматичні симптоми є безпосереднім вираженням психічних та перш за все афективних переживань [1, с. 7].

Проблемі психосоматичних порушень у дітей присвячена велика кількість зарубіжних досліджень, в основному послідовників З. Фрейда (Adler A., 1928; Freud A., 1936; Ribble M., 1955; Spiz R., 1957; Sperling MI 1978; Kreisler L., 1994 та ін.), які вивчали психогенні соматичні розлади у дітей, виходячи з основних положень психоаналізу, і в якості лікування рекомендували тільки психотерапевтичний вплив.

Важливий етап в розвитку ідей психосоматики пов'язаний з роботою Чикагського психоаналітичного інституту. Найбільш авторитетна розробка психосоматичних ідей і концепцій належить його директору Францу Александеру. Типовими психосоматичними захворюваннями Ф. Александер і його послідовники визначають бронхіальну астму, ревматоїдний артрит, гіпертонію, виразковий коліт, гіпертиреоз, виразку шлунка, нейродерміт.

У сучасних класифікаціях захворювань (міжнародна класифікація хвороб (МКХ-10) та американській (DSM-IV)) психосоматичні розлади називаються соматоформними та представлені в окремій рубриці.

Психосоматичні прояви, у дітей проявляються підвищеною втомлюваністю, сонливістю, загостренням хронічних захворювань, болями у шлунку, нудотою, головними болями, захворюваннями верхніх дихальних шляхів розладами в роботі серця тощо.

І. П. Брязгунов виділяє загальні риси особистості дитини з психосоматичними розладами, зокрема, високу активність дітей, переважання тривожно-недовірливих рис, високий рівень нервового напруження, дратівливість, часом агресивність, схильність до формування особистості при інтровертованому та тривожному типах із соціально-психологічною дезадаптацією. Автор наголошує, що вроджена схильність до соматичних порушень, особливі стани після психотравмуючих ситуацій, несприятливі сімейні обставини, несприятливі соціальні обставини, особистісні особливості (сила, гнучкість нервової системи) є основними чинниками формування та розвитку психосоматичних розладів у дітей, очевидно маючи на увазі стресогенність впливу та психосоціальний стрес. Оскільки немає особливого значення, позитивними чи негативними були переживання, важливою є здатність адаптуватися і відновити емоційний стан після стресової ситуації, оскільки перебування у стані стресу викликає послаблення та зміни в роботі імунної системи [1].

Психологічна допомога дітям з психосоматичними розладами повинна включати психодіагностику, тобто дослідження симптомів та з'ясування обставин появи емоційних порушень, аналіз сімейної атмосфери та батьківського впливу; роботу з сім'єю в питанні психологічної просвіти та інформування зв'язку між емоціями та фізіологічними станами; корекцію сімейної взаємодії та роботу з оточенням, і, звичайно, психокорекційну роботу з дитиною, яку слід привчати до оволодіння навичками саморегуляції, розуміння власних емоцій, відпрацювання нових способів взаємодії з навколишніми.

Дієвими методами при здійсненні психологічної допомоги дітям з психосоматичними розладами є символдрама та тілесно орієнтована психотерапія. Тілесно орієнтований підхід опирається на положення про існування зв'язку між тілом і свідомістю людини, тому тут активно використовуються техніки і вправи, спрямовані на зняття м'язового напруження в тілі, що призводить до вирішення психосоматичних проблем [1].

Символдрама – це один із напрямів сучасної психотерапії, який щоразу доводить високу ефективність у роботі із психосоматичними захворюваннями. Символдрама відкриває можливості пропрацювання внутрішніх конфліктів без інтелектуального аналізу з боку дітей, який не

завжди можливий у роботі з ними. Засновник символдрами – німецький психотерапевт, професор, доктор медичних наук Ханскарл Льюнер (1919–1996) з 1975 по 1985 р. керував відділенням психотерапії та психосоматики центру психологічної медицини при клініці Гьоттингенського університету в Німеччині[2].

В основі методу лежать концепції класичного психоаналізу, а також теорія об'єктних стосунків М. Кляйн, его-психологія А. Фройд, Self-Psychology Х. Когута, які знаходять свій подальший розвиток в працях Е. Еріксона, Д. Віннікотта, О. Кернберга. Залишаючись на принципових психоаналітичних позиціях, багато спільного метод має з теорією архетипів і колективного несвідомого К.-Г. Юнга, а також з розробленим ним методом активної уяви [4, с. 3].

Символдрама дітей і підлітків має ряд переваг порівняно з іншими методами психотерапії. Гюнтер Хорн вважає, що в певному сенсі символдрама з'єднує ігрову та розмовну психотерапією дітей і підлітків, компенсуючи їх недоліки та ефективно використовуючи їх переваги та дозволяє дитині вирішити свої конфлікти і проблемами на символічному рівні, що дозволить обійтись без інтелектуального розбору проблеми, до якого дитина може бути ще не готова.

Використання даного методу передбачає дотримання спеціальних вимог тобто сетінгу. Зокрема, частота зустрічей в символдрамі становить 1-2 рази на тиждень. Сеанс повинен тривати 50 хвилин. Імагінації можуть застосовуватись 1 раз протягом 2-10 сеансів і тривати від 2-3 хвилин до 30-40. Закінчувати імагінацію потрібно не пізніше, як за 10 хвилин до завершення сеансу [4].

Метод заснований на роботі з уявою, з образами. Важливим для клієнта є можливість символізувати свої почуття за допомогою обговорювання образів уяви. Уявлення образу триває всього кілька хвилин, тому символдрама може застосовуватись у роботі з дітьми, починаючи з 7-8 років, продовжуючись у формі гри, малювання.

На початку заняття слід провести тілесні вправи, які повинні бути спрямовані на усвідомлення різних відчуттів в тілі, відновлення позитивного образу тіла у хворої дитини. Завдання таких вправ – створити ситуацію безпеки, розвивати уяву, здатності виражати свої почуття через мовлення, навчитися працювати з агресивними почуттями, створювати простір для гри та спільної творчості.

У роботі з дітьми ми рекомендуємо використовувати наступні мотиви: “Безпечне місце” (для формування відчуття безпеки та захищеності), “Три дерева” (діагностика сімейних стосунків), “Могутнє дерево” (формування позитивного образу себе, зміцнення самооцінки, ресурсна підтримка) тощо.

Позитивний ефект та хороші результати дозволяє отримати використання мотиву “Хмара”. Клієнт уявляє себе спочатку на лузі та бачить, як над ним пропливає хмаринка. Після цього психолог пропонує клієнту уявити себе або на цій хмарині, або цією хмариною та полетіти над землею. Цей мотив спрямований на розвиток відчуття власного тіла та вміння контролювати його, зокрема, при енурезі.

Отже, психокорекційна робота дітьми повинна бути цілеспрямованою, комплексною та стабільною і обов’язково включати систематичні зустрічі з батьками.

Список використаних джерел:

1. Брызгунов И. П. Психосоматика у детей. Москва : Психотерапия, 2009. 476 с.
2. Родина Е. Н. Исцеляющие образы. Символдрама и Имагинативная психотерапия тела в работе с психосоматическими заболеваниями. Днепр, 2009. 122 с.
3. Лейнер Х. Кататимное переживание образов. Москва : Эйдос, 1997. 286 с.
4. Обухов Я. Л. Символдрама : Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. Москва : Эйдос, 1997. 45 с.

УДК 159.922.62-055.2

Суліма Т. С.

ОСОБЛИВОСТІ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ ДОРОСЛОГО ВІКУ

У наш час розв’язання питання самодостатності жінки дорослого віку належить до актуальних завдань психологічної науки і практики. Жінки часто прагнуть бути незалежними, плутаючи цей стан із самодостатністю особистості. У соціумі поширена думка, коли жінка забезпечує сама себе матеріально та приймає рішення, не прислухаючись ні до кого – то вона самодостатня. Але часто матеріально та побутово незалежні жінки страждають від самотності або потрапляють у співзалежні стосунки з чоловіком. Згадаємо фільм “Диявол носить Прадо” 2006 року, створений за мотивами роману письменниці Лорен Вайсбергер. Героїня Міранда Прістлі – головний редактор відомого журналу мод, одна з найвпливовіших фігур в індустрії моди, яка є соціально самодостатньою. Але вдома зі своїм чоловіком – вона повністю емоційно залежна від нього.

На наш погляд, самодостатньою може вважатися та людина, яка володіє рисами самодостатньої особистості. Результати аналізу наукових досліджень, присвячених цій проблемі, дозволяють стверджувати, що рисами самодостатньої особистості є: автономність, самостійність, адекватна самооцінка, відповідальність, відсутність позиції “жертва”, цілісність, толерантність, цілеспрямованість, креативність, вдячність, емоційна стійкість.

Автономність – готовність довіряти собі та здатність до самовизначення. З погляду вікової психології автономність розглядають як стадію морального розвитку, що характеризується здатністю особистості самостійно створювати або обирати моральні правила для свого життя чи поведінки [2, с. 15]. Автономність жінки, на наш погляд, можна розглядати як долання нею неконструктивного сценарію поведінки, який міг бути сформований у ранньому дитинстві під впливом батьків, і визначає її поведінку в складних ситуаціях життєвими стосунках з чоловіками.

До рис самодостатньої особистості слід також віднести самостійність. На сьогоднішній день у психологічній літературі можна зустріти велику кількість визначення поняття “самостійність”, при цьому кожне з них несе своє сенсове навантаження. В роботах психологів самостійність розглядається як риса характеру, як волева якість особистості (В. А. Артемов, В. А. Крутецький, Н. Д. Левітов), як інтегрована властивість особистості (А. І. Савенков, С. В. Чебровська), яке формується в онтогенезі, у процесі накоплення людиною життєвого досвіду, пов’язаного з рішенням складних життєвих ситуацій [8].

Людина знає, що краще для неї. Але іноді боїться про це сказати і відстояти свою думку, своє бачення ситуації, свої рішення. Жінка може настільки боятися втратити – чоловіка, роботу, схвалення оточуючих, що готові зрадити свої цінності те себе. Спочатку в дрібницях, потім і в більш важливих питаннях. Потрібна самостійність, внутрішня сила та хоробрість, щоб сказати, що важливе для неї. І бути готовою до того, що людина може не погодитися, не прийняти ці цінності та піти. Однак, на наш погляд, парадокс у тому, що саме чесність з собою та самостійність створює більш ближчі та щирі відносини з оточуючими.

Адекватна самооцінка є характерною рисою самодостатньої жінки. С. Л. Рубінштейн зазначав, що уявлення людини про себе, навіть про власні психічні властивості та якості, далеко не завжди адекватне їх відображає; навіть коли вона намагається правильно зрозуміти свої прагнення, далеко не завжди об’єктивно відображають її спонукання, реально визначають її дії. На

думку, науковця, самооцінка людини істотно обумовлена світоглядом, який визначає норми оцінки.

Ірина Чеснова у роботі “Дорослі ігри. Секрети задоволення і щастя у спільному житті” говорить, що перші уявлення про себе, наскільки ми потрібні та цінні, які потім виростають у стійке відчуття власної цінності або не цінності для себе та оточуючих, ми складаємо із послань близьких у нашому дитинстві. Так, навішані колись батьками ярлики – “нездара”, “дурепа”, “ледар”, або установки, котрі формують наш світогляд – “Слухай і не супереч, якби ти мене послухав (ла), все було б добре”, “Щоб тебе любили, ти повинен (повинна) ...”, “Чоловікам довіряти не можна” та інші, визначають самооцінку та самоствавлення дорослої людини до себе.

Вразлива самооцінка завжди вимагає підтримки ззовні, адже людина не може знайти опору в самій собі. І. Чеснова вважає, що у “мирних” і нешкідливих життєвих варіантах це пошук схвалення чи захоплення оточуючих. У найбільш драматичних – прагнення самоствердитися за рахунок інших, всіляко їх принижуючи і знецінюючи.

У підсумку жінка не розуміє, хто вона, яка насправді. Не розуміє, що вона може чи не може, що у неї є, чим вона володіє, якими очевидними перевагами, якими ресурсами. Що становить її цінність. Їй про неї не говорили, або, можливо, їй потрібно було заслужити. Вона відчуває, що не заслуговує поваги своїх бажань, інтересів чи любові просто так.

На наш погляд, жінка, яка має адекватну самооцінку, позитивно ставиться до критики, але не займається “з’їданням” себе за помилки, не відносить все, у тому числі, наприклад, поганий настрій свого партнера, на свій рахунок. Слід відзначити, що вона також не має завищеної самооцінки. Така жінка завжди готова вчитися та набувати нові знання, яких їй не вистачає. Також вона не заздрить іншим, в її оточенні можна знайти жінок, які чимось кращі за неї, адже вони можуть вчитися одна у одної.

Важливою рисою самодостатньої особистості є відповідальність, як визнання людиною себе автором та режисером певного проекту, яким може бути певна справа, сама особа та її життя. В его-ідентичності функція відповідальності полягає у реалізації людиною сміливості бути [5].

Для формування відповідальності особистості необхідно усвідомлення власних умінь, навичок, знань, здібностей та їх адекватна оцінка. На наш погляд, жінка дорослого віку, яка має рису відповідальності, вміє любити себе, але знає ті свої сторони особистості, над якими їй потрібно працювати чи які необхідно набути. Самодостатня жінка дорослого віку має свої інтереси, захоплення, справи, які вони не готова кинути, наприклад, заради

чоловіка. А готова покращувати та набувати свої уміння та здібності заради досягнення власних бажань.

Самодостатня жінка бере відповідальність за себе, оскільки обов'язок не сприймається нею як тягар, що спонукає звинувачувати себе за “недосконалість”, невміння, минулу слабкість, настрої оточуючих чи тиск обставин, обмеженою стереотипами та правилами. Вона може сама приймати рішення, вміє ризикувати та закінчувати розпочату справу. Водночас відповідальність забезпечує самопослідовність та самоуправління, оскільки людина бачить взаємозв'язок між власним вчинком та його наслідками. У стосунках з навколишніми, зі своїм партнером, відповідальність виявляється як готовність до співпраці, партнерства, здатність підтримати, бути надійною, самостійною.

У самодостатньої жінки відсутня позиція “жертва”. У тлумачному словнику С. І. Ожегова ми знаходимо таке визначення: “Жертва – 1. У стародавніх релігіях: принесений в дар божеству предмет або жива істота; 2. Добровільна відмова від когось-чогось-небудь в чий-небудь користь, самопожертва (наприклад, принести себе в жертву родині); 2. Той, хто постраждав від насилля, нещастя, невдачі [6, с. 680].

У сучасному тлумачному словнику російської мови Т. М. Єфремової поняття “жертва” має сім значень. Цікавими для нас є четверте та сьоме визначення: 4. Добровільна відмова, зречення на користь когось-небудь або чогось-небудь, самопожертва; 7. Той, хто загинув або постраждав в ім'я чогось-небудь, внаслідок відданості чому- або кому – небудь [3, с. 177].

Таким чином, жінка, яка не знаходиться у позиції “жертва” розуміє межу між проявом турботи про кохану людину та догідливістю, самовіддачею на шкоду собі та своїм бажанням. У неї нема прихильності до людей або речей, які роблять її нещасливою. Вона не любить страждати, і тому позбавляється від усього, що завдає їй болю і дискомфорту.

Цілісність, яка у самодостатньої жінки проявляється в тому, як вона реагує на зміну настрою та стану оточуючих, у тому числі коханого партнера; наскільки може утримати стійким свій емоційний стан [1]. У сучасній психології поняття “цілісна особистість” дуже тісно переплітається з поняттям “гармонійна особистість”. Так, Михайло Литвак відмічає, що гармонійна особистість – це цілісна особистість, яка адекватно оцінює свою сильні та слабкі сторони, підтримує доброзичливі стосунки з близькими, відкрита до нових знайомств, має стійкий емоційний стан, а діяльність приносить задоволення [4]. Таким чином, самодостатня, особистісно цілісна жінка відчуває себе в гармонії із собою, своїми емоціями, переживання, почуттями.

До рис особистісно самодостатньої жінки належить толерантність, як здатність реалістично сприймати життєві події та вчинки навколишніх. Толерантність – важливий компонент життєвої позиції самодостатньої особистості, яка має власні цінності та інтереси та готова у разі потреби їх захищати, але водночас із повагою ставиться до поглядів і цінностей інших [7, с. 7-8].

На наш погляд, риса толерантності допоможе дорослій жінці створити та мати своє коло спілкування, друзів, шанувальників. Тому що, спілкування з іншими людьми надихає та розвиває, дає можливість з нового боку побачити себе і світ. Якщо жінка замикається в маленькому сімейному світі відносин з партнером, то в якийсь момент потрапляє у пастку однотипних думок і реакцій. Вона може стати передбачуваною, залежною, нудною. Коло друзів і шанувальників зберігає свіжість сприйняття, обмін новою інформацією, знаннями, а також збагачує відчуття того, що ти цікава багатьом людям и чоловікам у тому числі. Це також надає відносинам легкої непередбачуваності, міцності, тривалості.

Самодостатня жінка – це, також, і цілеспрямована жінка. Цілеспрямованість пов'язана із прагненням до певної мети та проявляється у підпорядкованості думок, дій, їх спрямованості на певну мету. Самодостатня жінка має свої цілі. Вони можуть бути пов'язані із професійною діяльністю, хобі або бути духовними. Вона вміє їх домагатися, а в разі невдачі не вважає, що хтось або щось їй завадили. Вона має свою позицію та ставлення до речей, або знаходиться в процесі формування своєю власною думки. Вона не живе в ілюзіях, що одного разу магічним чином отримає бажане, а сама створює плани і досягає їх.

Креативність також є рисою самодостатньої особистості. Це здатність створювати свій власний світ зі своїми метафорами, власний погляд на життя; здатність втілювати власний погляд на життя в результатах діяльності. Ірина Чеснова у роботі “Дорослі ігри. Секрети задоволення і щастя у спільному житті” відзначає, що в нашій культурі до сьогодення існує багато міфів на тему відносин жінок та чоловіків. Наприклад, “не можна відчувати негативних емоцій до коханого чоловіка”, “у щасливій родині люди увесь свій вільний час проводять разом”, “справжнього кохання не буває без мук та страждань”, “від доброї жінки чоловік не гуляє”, “хто любить, той завжди готовий до сексу”, “за кохання потрібно боротися”. Креативна жінка зможе сама збудувати власний світ, відносини з іншими, зі своїм партнером, створюючи власні метафори, міфи та погляд на життя. Її креативність виявляється у здатності реалізовувати власний потенціал та вмінні донести до навколишніх авторське бачення світу. Креативна людина

здатна більше, ніж жити, вона створює власне життя: проекти, речі, відносини з іншими, саму себе. У спілкуванні з іншими креативна людина щира, відкрита, цікава та розкута.

Важливою рисою самодостатньої особистості є емоційна стійкість. Є. П. Ільїн відзначає, що різні автори у поняття “емоційна стійкість” закладають різні емоційні феномени. При цьому під “стійкістю емоцій” розуміють і емоціональну стабільність, і стабільність емоційних станів, і відсутність схильності до частою зміни емоцій. Тож, в одному понятті об’єднані різні явища. Для Т. Рібо, Є. А. Милеряна, С. М. Оя, О. А. Черникової, Н. А. Амінова та ряду інших авторів емоційна стійкість рівнозначна емоційній стабільності, так як вони говорять про стійкість певного емоційного стану. У свою чергу К. К. Платонов та Л. М. Шварц до емоційно нестабільних відносять тих, хто підвищено емоційно збудливий та схильний до частої зміни емоційних станів.

Загалом, науковці сходяться на тому, що емоційна стійкість проявляється у здатності пригнічувати свої емоційні реакції, терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці (самовладанні), що ведуть до стабільності ефективної діяльності. На наш погляд, під емоційної стійкістю самодостатньої особистості варто розуміти не здатність пригнічувати емоції, а здатність на першому етапі їх не демонструвати в той момент, коли відчуваєш, а рефлексувати всередині; з послідуєчим розвитком особистості – розуміти, яку саме емоцію зараз відчуваєш, не залучатися до нею, а керувати.

Таким чином, самодостатність – це стан, у якому людині гарно як з іншими, так і наодинці із собою. Вона здатна вирішувати життєві завдання без сторонньої допомоги, самотійно. Але при необхідності може звернутися за порадою чи допомогою.

У свою чергу, самодостатня жінка – це жінка, яка не відчуває страхів, пов’язаних з самотністю, їй комфортно як самій, так і в стосунках. Вона здатна забезпечити себе всім необхідним в матеріальному і психологічному плані. Це особистість, що бере на себе відповідальність на своє життя і вчинки, і в той же час здатна довірити прийняття важливих рішень іншій людині, визнаючи за ним в свою чергу право на самодостатність і власне життя. Вона відстоює свої принципи, займається улюбленою справою, спілкується з іншими, не зациклюючись на чоловікові чи родині. Вона здатна до побудови теплих, сердечних соціальних стосунків, у тому числі зі своїм партнером, у тому числі сексуальних.

Ми вважаємо, що самодостатність – це ознака зрілості. Це не егоїзм, де все замішано на задоволенні своїх тимчасових бажань і примх, а вміння

любити та цінувати себе. Самодостатня жінка не хизується тим, що може все зробити сама, вона вибудовує своє життя так, як потрібно їй для душевного комфорту. Вона задоволена собою і своїм життям.

Список використаної літератури:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Москва : Эксмо. 2008. 352 с.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. Санкт-Петербург : Еврознак, 2003. 672 с.
3. Ефремова Т. Ф. Современный толковый словарь русского языка. В 3 т. : ок. 160000 слов / Т. Ф. Ефремова. Москва : АСТ: Астрель, 2006. Т. 1 : А-Д. – 1165 с.
4. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым. Ростов-на-Дону : Феникс. 2015. 608 с.
5. Малигіна Г. С. Відповідальність особистості як загальнопсихологічна проблема. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 4. с. 196. 201. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_4_28.
6. Ожегов С. И. Словарь русского языка. Москва : Советская энциклопедия, 1973. 846 с.
7. Слободчиков В. И., Е. И. Исаев. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Москва : Школа – Пресс, 1995. 384 с.
8. Яковлева Ю. В. Феномен самостоятельности. *Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова*. 2008. Том 14.

УДК 159.945 : 316.613 - 053.5

Шевцова Л. Г.

ПРОЯВ ОЗНАК КУЛЬТУРИ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ НА РАННІХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ ОСОБИСТОСТІ

Важливим викликом на шляху дорослішання є той факт, що у дитини, яка ще неспроможна керувати своїми емоціями та почуттями, конструктивно їх виражати, виникають суттєві труднощі в процесі комунікації і цілеспрямованої діяльності. Так, Н. С. Ульянова зазначає, що “діти, навіть молодші школярі, подекуди не здатні відчувати емоції у всьому багатстві їх виявів та узгоджувати свою поведінку з існуючими нормами поведінки в суспільстві, часто не вміють правильно інтерпретувати емоційні стани інших

людей та адекватно на них реагувати” [5, с. 34]. Відповідно, може виникнути враження, що емоції – це перепони на шляху життя і розвитку. Але це психічна функція, що допомагає бути чуйними до впливів середовища, відповідно, бути адаптивними, а також отримувати радість від життя і суспільних відносин. І певним еталоном виглядає такий якісний рівень функціонування афективної сфери особистості, як культура емоцій і почуттів.

Питання про можливість проявлення ознак культури емоцій і почуттів в дитинстві було предметом інтересу Т. С. Кириленко в її працях про виховання почуттів, де відмічена чуйність дітей до прекрасного, П. М. Якобсона, який досліджував емоційне життя школяра, відмічаючи наявність певних його якісних форм, А. Н. Чумакової, що розкрила певні генетичні аспекти емоційної культури особистості молодших школярів. Але цілісний погляд на проявлення ознак культури емоцій і почуттів на ранніх етапах життя людини в психологічній літературі висвітлений ще не достатньо.

Тому метою цього дослідження є теоретичний аналіз процесу прояву ознак культури емоцій та почуттів в дитинстві, починаючи від народження і до молодшого шкільного віку.

Хід дослідження. Емоції і почуття – психічна функція, що дуже важко піддається процесам контролю і регуляції. Підставами цього можна вважати факти, що, емоції, за словами Л. М. Веккера – “найбільш плотські, соматичні, об’єктивно фізіологічно виражені психічні явища” [1, с. 56], і є навантаженням на організм, а також, як “система екстреного реагування, реакція, що стартує раніше процесів когнітивного відображення явищ” [3, с. 42], на думку Є. П. Ільїна, і не завжди одразу береться під контроль.

Цьому протистоїть тенденція, яка сконцентрована в понятті “культура емоцій і почуттів”, визначення якої першим надав П. М. Якобсон. Адже культура емоцій і почуттів – це частина загальної культури особистості, яка полягає у розумінні своїх емоцій і почуттів, здатності особистості усвідомлено виявляти власні емоції і адекватно реагувати на емоції і почуття інших, сприяє розкриттю особистості через набуття вищих та ціннісних почуттів. На його думку, “емоційна культура є комплексом явищ, що являють собою розвиток і вдосконалення тих якостей емоційного життя, які в обмеженому вигляді проявлялися на більш ранньому віковому ступені” [7, с. 64].

Деякі з її проявів фіксуються дослідниками вже в дитинстві. Охоплюючи період від року до молодшого шкільного віку, Т. С. Кириленко, О. В. Лук, О. С. Сергеева, П. М. Якобсон відмічають наступні прояви культури афективної сфери: А) чуйність на досить широке коло об’єктів;

Б) здатність до співпереживання і емпатії; В) наявність вищих почуттів; Г) здатність цінувати і поважати почуття, свої, а також іншої людини (гуманність); Д) вміння керувати емоціями. Аналіз психологічної літератури допоміг сформувати узгоджену картину проявів цієї культури відповідно певній ситуації розвитку в дошкільному і шкільному віці (див. рис. 1).

Пропонована модель окреслює компоненти соціального оточення дитини, що є головним джерелом її розвитку, виховання та культури. За критерієм розширення кола об'єктів і набуттям стійкості і контрольованості емотивних явищ вона складається з чотирьох рівнів, які є етапами поступового, по мірі дорослішання, проявлення ознак культури емоцій і почуттів.

1 рівень. В зв'язку з потребами дитини, які все розширюються і набувають різноманіття, дитина реагує на широке коло об'єктів – природничих і соціальних. Це прояв ознаки А. Цей процес спостерігається вже з другого місяця життя. Перша соціальна потреба – в близькості до матері – обумовлює перші емпатійні прояви дитини, що фіксуються з 1,5 років. Йдеться про ознаку Б. Згодом вони перетворюються на перші ознаки культури емоцій.

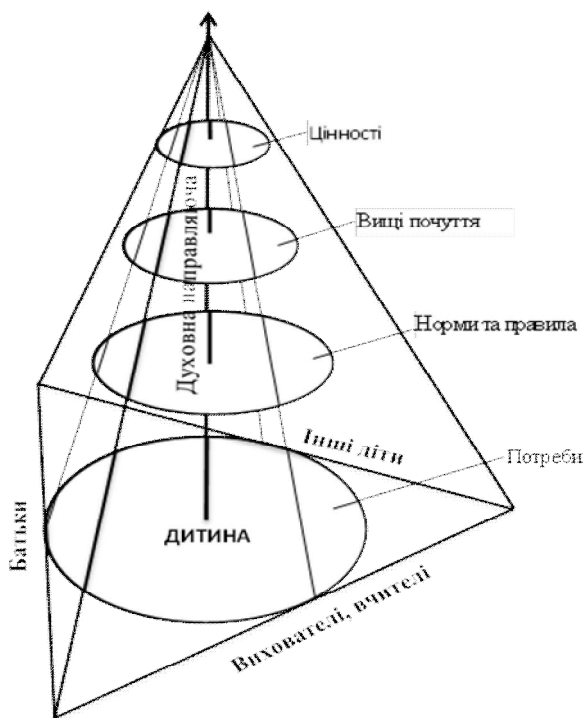


Рис. 1. Модель емоційної культури

На 2, 3 рівнях, з початком вступу дитини в освітній процес, в житті дітей відбувається закладення норм і вимог суспільства, що веде до природного розвитку у них основ для формування вищих (моральних,

естетичних та інтелектуальних) почуттів (ознака В). Як зазначав Л. С. Виготський, розкриття потенціалу дитини, формування особистості залежить від тих умов, які будуть створені дорослими ще від 1 до 3 років. Спочатку батьки закладають любов, радість, вірність, повагу, а потім цей процес набуває системності в школі, за допомогою вихователів, вчителів. А Т. С. Кириленко зазначає, що вже на етапі молодших класів дитина “свідомо підходить до естетичного боку життя, глибоко відчуючи прекрасне, намагаючись розгадати його таємницю” [4, с. 27]. Так, деякі об’єкти набувають для дитини статус цінностей. На етапі вступу в школу, в 6-7 років, коли коло однолітків становиться вагомим фактором розвитку, набуваються здатності поважати почуття, свої та інших людей (ознака Г). Вимога дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки на уроках закладає вміння керувати своїми емоціями (ознака Д), “регулювати свої емоційні прояви. Це основне питання, що постає при вивченні емоційного розвитку людини”, – наголошує К. Е. Ізард [2, с. 67]. Саме цей процес закладається в молодшій школі. І хоча перші результати будуть ближче до кінця шкільного навчання, в цей період означений процес набуває своєї інтенсивності.

4 рівень. Згодом коло цінностей поповнюється “несубстанціональними” речами. В їх число можуть входити і емоції і почуття інших. Це трапляється через активне сприйняття естетичних предметів, в яких дискурсивний зміст транслюється передусім через емоції. А також – в живому спілкуванні, спостерігаючи за позитивною картиною емоційних проявів значущих інших. Так набуває сили ознака Г. Серед них – альтруїстичні почуття (занепокоєння долею іншої людини), які назвав цінними Б. І. Додонов. Відтак, альтруїзм являється однією з найважливіших особливостей емоційної культури. Він являє собою ціннісне почуттєве ядро, на якому виховуються людяність, гуманізм, яких так не вистачає у сучасному світі.

Необхідна умова і закономірність вказаної картини – перехід від знання про культуру емоцій і почуттів в практичний план. Як стверджує А. В. Чумакова, “культурною, морально і естетично вихованою людиною є не той, хто знає норми і правила соціального життя, а той, у кого ці знання поєднуються з проявом і поведінкою” [6, с. 150].

Таким чином, ознаки культури емоцій і почуттів, серед яких дослідники відмічають чуйність на досить широке коло об’єктів, в тому числі на предмети вищих почуттів (естетичні), здатність поважати почуття свої і інших, проявляти емпатію, спроби керувати своїми емоціями, починають з’являтися з 1,5 років, і набувають активності і системності в молодшому шкільному віці, у зв’язку зі вступом до школи. Їх проявлення представляє собою процес з чотирьох етапів, відповідно прояву певних потреб дитини,

потім – засвоєння суспільних норм, правил і цінностей. І важливим викликом на цьому шляху є перехід від зовнішнього спостереження проявів емоційної культури інших, знання про неї, у внутрішній план, а потім – в реальну поведінку і діяльність дитини.

Список використаних джерел:

1. Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. Москва : Смысл, 1998. 685 с.
2. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 464 с. (Серия “Мастера психологии”).
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 783 с. (Серия “Мастера психологии”).
4. Кириленко Т. С. Виховання почуттів. Київ : Просвіта, 1989. 93 с.
5. Ульянова Н. С. Виховання емоційної сфери молодших школярів засобами театрального мистецтва : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 13.00.07 / Н. С. Ульянова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2011. 20 с.
6. Чумакова А. А. Генезис емоційної культури особистості молодших школярів. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2014. № 2 (23). С. 149-154.
7. Режим доступу: file:///D:/Загрузки/Vznu_ped_2014_2_22.pdf
8. Якобсон П. М. Чувства, их развитие и воспитание. Москва : Знание. 1976. 64 с.
9. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. Москва : Просвещение, 1966. 291 с.

Розділ 3

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ ДО КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ТА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.922.7

Артемова Л. В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЗІ СТУДЕНТАМИ – МАЙБУТНІМИ ВИХОВАТЕЛЯМИ ЗДО З ПРОБЛЕМИ ВИБОРУ НЕМОВЛЯТ І-О РОКУ ЖИТТЯ

Ранній вік надзвичайно важливий період у житті і розвитку людського індивіда. Наукові школи і послідовники класиків зарубіжжя Еріка Еріксона [1], Жана Піаже, Зігмундта Фрейда та вітчизняної психології Л. С. Виготського [2], О. М. Леонтєва, Д. Б. Ельконіна [3], О. В. Запорожця, М. І. Лісіної [4] внесли безцінний вклад у з'ясування природи й розвитку особистості малят від народження до 3-х років. Сучасна психологиня-дослідниця цього періоду О. Л. Кононко з авторським колективом узагальнили, систематизувала надбання зарубіжної та вітчизняної психології у державному документі – Програмі “Я у світі” для закладів дошкільної освіти [5]. Та для підготовки студентів дошкільного профілю до реалізації програми розвитку малят бракує практичних напрацювань. Побіжний розгляд цього питання в курсі “Вікова психологія”, “Дошкільна педагогіка” здатен лише привернути увагу до них. Тренінгові матеріали щодо дітей дошкільного віку також не допомагають студентам зрозуміти особливості розвитку особистості у ранньому віці. Обмежена у часі практика у ЗДО не дає можливості познайомитися з витоками цього питання у перші роки життя людського індивіда.

До того ж чимало питань з означеної проблеми потребують нового погляду і сучасного теоретичного і практичного рішення. Так, мало дослідженою у вітчизняній психології й педагогіці залишилась концепція щодо особистості маляти як самобутнього суб'єкта, який заявляє про себе

серед зусиль і впливів дорослих. І досі у практичній діяльності педагога дошкільного профілю з малятами обходяться як з об'єктами виховання.

Мої лонгітюдні дослідження малят від народження до 3-х років [6; 7] засвідчують, що немовля заявляє про свої бажання і прагне їх здійснити уже з перших днів життя. Абсолютно безпорадне і залежне від дорослого немовля повідомляє про нагальні органічні і соціальні потреби, а з розвитком і інтереси, сигналячи про свій вибір доступними йому способами. У вказаній вище Програмі [5, с. 26-37] саме йдеться про це.

Вище викладене зумовило мету даного пошуку: розглянути деякі аспекти нагального вибору малят у процесі розвитку їх особистості від народження до 1-о року у формі навчального тренінгу.

Тривалі спостереження, епізодичні досліди з немовлятами у природних умовах догляду за ними, розповіді їх батьків переконують, що новонароджені з перших днів обирають важливе для своєї життєдіяльності і наполегливо намагаються це здійснити посильними їм емоційними способами. Оскільки у літературних джерелах студенти не знайдуть відповідних даних, спробуємо їх переконати методами самостійного пошуку, які активізуватимуть і систематизуватимуть їх уявлення про самих маленьких.

I-е півріччя I року життя немовляти.

Проблема: існує чи ні вибір немовляти, як ознака його особистісного розвитку.

Тести для роздумів і з'ясування рішень доцільних чи ні для особистісного розвитку немовляти.

1. Чи здатне, на перший погляд, безпомічне, немовля зробити власний вибір?

а) здатне; б) ні, не здатне; в) цікаво дізнатися.

2. Чи обирає немовля способи харчування у I-у півріччі I-о року життя?

а) ссати грудне молоко; б) ссати молоко з соски на пляшечці; в) у яких випадках обирає перше чи друге; г) коли обере немовля воду, а коли молоко д)у яких випадках немовля відмовляється ссати.

3. Що спонукає немовля до кожного вибору?

а) голод; б) спрага; б) бажання побути на руках у мами; в) оральний рефлекс.

4. Як заявляє немовля про свій вибір?

а) плачем; б) криком; в) крехтанням; г) ворухінням.

Продовжіть перелік сигналів немовляти.

5. Як домагається немовля здійснення власного вибору?

а) невпинно плаче; б) все голосніше кричить; в) мовчки очікує; г) засинає, зморений плачем.

6. Як реагують дорослі (батьки, родичі, вихователі) на вибір і заяви немовлят про нього?

а) дотримуються часу згідно режиму годування; б) відразу втамовують голод; в) беруть на руки і забавляють; г) не звертають увага на сигнали немовляти.

Інші варіанти дій з немовлям.

7. Як діє немовля у разі задоволення його вибору?

а) засинає на руках у годувальника; б) розглядає обличчя годувальника; в) плаче; г) кричить.

9. Як реагує немовля на не задоволення його вибору?

а) байдуже дивить у простір; б) зосереджує погляд на комусь, на чомусь; в) посилює плач до крику; г) замовкає; д) засинає.

10. Як впливає на розвиток особистості маляти підтримка й задоволення його вибору дорослими?

а) немовля задоволене; б) немовля знервоване; в) немовля веселе; г) немовляті байдуже; д) немовля репетує; е) немовля спокійне.

11. Як впливає на розвиток особистості маляти ігнорування й не задоволення його вибору дорослими?

а) немовля посміхається; б) немовля часто плаче; в) немовля не спокійне; г) немовля капризує; д) немовля вимогливе; е) немовля байдуже.

12. Важливо чи ні задовольняти вибір немовляти для розвитку його особистості дорослим?

а) важливо; б) не важливо; г) нехай звикає слухатися дорослого; д) виросте розбещеним; е) зростатиме самотійним, самодостатнім.

Інструкція: позначити знаком + рішення, яке забезпечує особистісний розвиток немовляти, знаком - рішення, яке затримує його особистісний розвиток. За кожен + заховується 1 бал, за кожен – віднімається 1 бал від набраної суми плюсів. Визначаємо ранг результатів кожного студента у загальному підсумку. Обговорення результатів з обґрунтування кожним власного оцінювання виборів немовлят методом дискусії.

Ймовірні висновки студентів:

1. Немовлята з перших днів спроможні зробити власний вибір значущого для нього харчування і легшого способу втамувати голод.

2. Немовлята наполегливо домагаються обраного, нагадуючи дорослому про себе і, можливо, змінюючи його плани дотримуватись сталого режиму харчування.

3. В окремих випадках немовлята відмовляються від ссання з тугих або ще без молока грудей у перші післяпологові дні. Обравши легший спосіб ссання молока через соску, вони залишаються з нею й надалі. Щоб

нагодувати немовлят грудним молоком, дбайливим матерям доводиться зціджувати й вигодовувати його через соску. Інші мами переводять малят на молочні суміші.

4. Все це свідчить, що безпомічне немовля власним вибором здатне уже з першого місяця догоджати собі і змінювати життя батьків, які такого не сподівалися.

5. Далі – більше...

У I півріччі є ще чимало різних виборів немовлят. Спробуйте розпізнати ці вибори і з'ясуйте як немовлята повідомляли про них, як домагалися їх здійснення, чи удавалось це їм; як діяли дорослі в ситуації дитячого вибору – допомагали його реалізувати, відволікали маля, не звертали на нього увагу, по-іншому.

II півріччя 1-о року життя немовляти.

Ще з I-о півріччя немовля розрізняє найближчих дорослих, а у II-у півріччі врешті виявляє вибіркове ставлення до кожного з них: одному посміхається, йде до нього на руки, до іншого – не хоче.

Проблема: особистісний вибір немовляти – є чи немає? Що він означає, чим важливий для розвитку дитини?

Тести для роздумів і рішень, які дозволять з'ясувати і вирішити проблему.

1. Ранжуйте у наростаючій послідовності рідних людей, з якими немовля звикло спілкуватися (від I-о місяця до кінця 1-о року).

а) тітка; б) брат; в) тато; г) бабуся; д) мама; є) сестра; ж) дідусь; з) дядь; і) малознайомі; ї) чужі.

Поясніть обрану послідовність рангу кожної особи.

2. Завдяки чому немовля обирає першочерговими чи наступними рідних людей.

а) годування; б) догляд; в) особистісне спілкування; г) предметні дії; д) забави; є) ігри-руханки; ж) ігри-розваги; з) словесні ігри; і) ігри-хованки; ї) показ довкілля; к) емпатія, любов рідних

Назвіть інші причини вибору.

3. Як немовлята виявляють вибір а) пріоритетних чи б) не значимих для них людей.

а) радістю; б) посмішкою; в) комплексом пожвавлення; г) байдужістю; д) тягнуться до них; є) відвертаються; ж) ховаються за маму; з) протягують руки; і) плачуть, якщо дорослий зникає; ї) дають йому іграшки; к) рухаються до нього; л) не даються на руки.

Допишіть інші емоції і дії немовлят.

4. Як домагається немовля здійснення свого вибору.

а) емоційними сигналами (назвіть їх); б) плачем; в) капризами; б) вередуванням; г) впертістю; д) мовними виявами (як саме); е) руховою активністю (конкретизуйте); ж) кінестетичними проявами (вказіть якими); з) контактами очей.

Продовжіть перелік способів досягнення обраного малятами.

5. Як реагують дорослі на а) вибір їх малятами чи на б) їх небажання обрати певну людину.

а) радіють; б) підтримують; в) діють зустрічно; г) не задоволені; д) ревнують; е) ображаються; ж) змінюють своє ставлення до немовляти; з) проводять більше часу з ним; і) більше спілкуються з немовлям; ї) частіше граються з ним; к) не звертають уваги на немовля.

Ваші інші варіанти дій і емоцій дорослого.

6. Як впливає на розвиток особистості немовляти

а) обрання бажаного дорослого; б) уникнення небажаного; в) заспокоює; б) викликає позитивні емоції (які?) в) дратує; г) довшає спілкування; д) створює поганий настрій (конкретизуйте); е) стають цікавішими ігри (назвіть інші діяльності немовлят); ж) зміцнює симпатію; з) посилює відразу; і) взаєморозуміння.

Продовжіть перелік.

7. Чи для розвитку особистості немовляти дорослий має задовольняти його вибір серед людей чи не зважати на нього. Чому? Як саме?

Інструкція: оберіть і розділіть вище наведені рішення на два блоки а) для врахування суб'єктності вибору немовляти; б) для врахування ставлення дорослого до немовляти як до об'єкта його впливу. Обґрунтуйте Ваш розподіл в загальному обговоренні групи студентів.

Можливі висновки студентів.

1. Виявляється немовля здатне визначити свої уподобання серед близьких людей!

2. Ці уподобання ймовірно зумовлені ставленням до немовляти дорослих, яке немовля зчитує за їх діями і емоційними проявами до себе, розрізняючи позитивні і негативні.

3. Саме це породжує зворотне ставлення немовлят – вони бажають продовжити спілкування з дорослим чи уникають його.

4. Отже вибір немовляти ще треба заслужити дорослим!

Доповніть чи спростуйте висновки за результатами дискусії в студентській групі.

Загальні висновки.

1. Запропоновані навчальні тести і ранжування, обговорення ставлять студентів перед вибором з альтернативних ознак вибору, поведінкових реакцій, дій, емоційних проявів немовлят. Такий шлях спонукає студентів розмірковувати, порівнювати і головне – самостійно обирати рішення, тобто стати суб'єктом пізнавальної діяльності у межах навчального процесу.

2. Активна пізнавальна діяльність вибору зацікавлює студентів цим ще не достатньо вивченим і неповторним періодом у життя людини. Робота з навчальними тестами спонукає студентів уважніше придивлятися до немовлят, щоб самостійно розпізнавати їх вибори, зрозуміти їх, навчитися діяти у спонтанних ситуаціях виникнення й задоволення справедливого вибору, відволікання від не прийняттого, без травмування психіки немовляти.

3. Наступними є розширення наукового пошуку шляхом розробки тестів для вивчення інших типових виборів немовлят, а також малят 2-о року і дітей 3-о року життя. Важливим є подальше вдосконалення методичного інструментарію навчальної пізнавальної діяльності студентів з тестами. На часі організація безпосереднього спостереження і спілкування студентів з немовлятами. Відповідне збільшення тривалості практики потребує внесення змін у програми підготовки фахівців з дошкільної освіти.

Список використаних джерел:

1. Эриксон Ерик. Детство и общество. Из-во Питер, 2016.
2. Выготский Л. С., Лурия А. Р. Этюды по истории поведения. Обезьяна. Примитив. Ребенок. Москва : Педагогика-Пресс, 1993. 224 с.
3. Эльконин Д. Б. Детская психология : уч. пос. для студ. высш. учеб. заведен. 4-е изд. стер. Москва : Изд-дат. центр Академия, 2007. 384 с.
4. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении : монография. Изд-во Питер, 2009. 320 с.
5. Я у світі: програма розвитку дитини від народження до шести років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова [та ін.]; наук. кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ "МЦФЕР"-Україна, 2019. 488 с.
6. Артемова Л. В. Зародження гри як природного вибору малюка : зб. наук. праць, фахове видання КиМУ Педагогічна теорія і практика. Київ, 2019. С. 25-44.
7. Артемова Л. В. Вередування малюків: розбещеність чи відстоювання вибору? *Дошкільне виховання*. 2020, № 5. Київ. С. 8-13.

ІНТЕГРАЛ ПРОФЕСІЙНОЇ ЦІННОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Коронавірусна інфекція COVID-19 детермінувала зміни у більшості сфер життєдіяльності особистості. Трансформація ціннісних орієнтацій, пріоритетів та поглядів на життя, переорієнтація діяльності з офлайн у онлайн формат, посилення почуття відповідальності за власне здоров'я, постійні стреси, емоційні переживання втрат, соціальна ізоляція стали головними темами життя населення планети за останні півтора року. Для сфери освіти час локдауну став справжнім викликом діджиталізації. За надзвичайно короткий термін часу викладачі трансформували багаторічний досвід освітнього процесу в онлайн формат, доклавши чимало креативності, винахідливості й оперативності. Безсумнівно, всі ці процеси запустили глибинні сутнісні зміни переосмислення особистістю аксіологічних смислів буття, подальшого розвитку й життєтворчості в цілому.

Освіта, зокрема, професійна підготовка майбутніх фахівців психологічної галузі не може залишатися осторонь цих процесів. У будь-яких соціально-економічних ситуаціях розвитку суспільства освіта й наука, виконуючи просвітницьку та пропедевтичну функцію, виступають для підростаючого покоління координатором в оновленому ціннісно-смысловому просторі буття. У такому разі головною метою професійної підготовки майбутніх психологів є спрямованість на осмислення соціально-нормативних, особистісних, професійних цінностей та розвиток їх ціннісної самосвідомості загалом. На сьогодні, з огляду на нові виклики військово-політичної ситуації у країні, наслідки пандемії, появу постковідного синдрому й нових форм травматизації особистості підготовка майбутніх психологів потребує розробки та впровадження інноваційних психологічних технологій з розвитку в них професійної стійкості та інтегративних особистісно-професійних компетентностей.

Наявні на сьогодні психологічні технології підготовки майбутнього психолога здебільшого орієнтовані на актуалізацію одного із провідних чинників (професійної мотивації, ідентичності, практичних компетенцій та ін.) його особистісного й професійного зростання. У теперішній час особливої значущості серед них набувають особистісні цінності як детермінуюче ядро професійного аксіогенезу студента-психолога (З. С. Карпенко, Г. К. Радчук). Втім технології, які забезпечували б цілісність, поетапність і безперервність фахового зростання майбутнього психолога,

підвищували потенціал його ціннісного ставлення та пізнання обраної професії з врахуванням як особливостей освітньої програми, так і ефективності практичних дій, відсутні.

Узагальнення існуючих наукових позицій стосовно професійної підготовки майбутніх психологів засвідчило той факт, що надання значущості, але не відстеження взаємозв'язку між процесами розвитку особистісних, професійних та соціальних детермінант в освітньо-професійному процесі підготовки психологів, не створює умов для осмисленості ними ціннісно-змістової сутності професії, визначення власного ставлення до неї та до Іншого як суб'єкта професійної взаємодії. Втім, у процесі професійної підготовки майбутнього психолога особистісна, професійна й соціальна аксіосфери його професійного поля, як стверджують І. Д. Бех, К. Роджерс, перетинаються, створюючи своєрідну єдність ціннісної (аксіологічної) самосвідомості майбутнього психолога. Це відбувається ще й завдяки тому, що особистісні цінності формуються на основі нормативної системи соціальних цінностей, а професійні цінності засвоюються через призму відповідності, як особистісним, так і соціальним. Втім, як доводить О. Є. Сапогова, осмислення майбутнім психологом себе як фахівця, а саме утвердження власних професійних цінностей здійснюється на основі усвідомлення власної значущості для Іншого. У такий спосіб соціальні цінності диференціюють певні особистісні й професійні бажання, інтереси, устремління – мотиви майбутнього психолога, які окреслюють мету вибору ним фаху, продуктивність і спрямованість професійної підготовки та конструктивність подальшої професійної діяльності.

Початковим етапом у становленні цінностей майбутнього психолога є формування ціннісних орієнтацій, за допомогою яких особистість випробовує правильність, доречність, вагомість своїх дій, позицій і вчинків. На рівні ціннісної самосвідомості особистості, зазначені орієнтації відображають цінності, виступаючи поведінково-оцінною диспозицією особистості, яка виявляється в готовності діяти певним чином. І лише при набутті ціннісності, за твердженням Н. І. Непомнящої, особистісної значущості, ціннісні орієнтації трансформуються в стійкі особистісні утворення. При цьому надання особистісної значущості майбутнім психологом нормативно заданим професійним і соціальним цінностям відбувається на емоційному, когнітивному та мотиваційно-поведінковому рівнях самосвідомості, точніше, в процесі їхнього емоційного проживання, когнітивного аналізу та апробації в реальній дійсності.

Окреслені етапи професійної підготовки майбутнього психолога є підґрунтям утвердження його інтегралу професійної цінності, який є

динамічним психологічним утворенням, яке структурується в процесі трансформацій його особистісних, професійних та соціальних якостей у відповідні цінності, досягаючи у своїй завершеності поліфункціональності та відносної стабільності й цілісності. Сформованість інтеграла у ціннісній самосвідомості майбутнього психолога забезпечує цілісність його особистості, професійну стійкість та самовизначеність, автономність і відкритість до пізнання нового. Це психологічне утворення сприяє розвитку професійної самодостатності та самоефективності майбутнього фахівця, які виявляються в спроможності визначати межі свого впливу й зону професійного комфорту, міру незалежності від стереотипів та здатність використовувати нові, оригінальні засоби як для особистісного зростання клієнта, так і для власної професійної самореалізації тощо.

Складовими інтеграла професійної цінності майбутнього психолога є аксіосфери ціннісної самосвідомості, конструктами яких виступають: ціннісність розуміння й пізнання особистісних якостей та дієве утвердження особистісних цінностей (особистісна аксіосфера); ціннісність розуміння орієнтирів професії, пізнання професійних якостей та дієве утвердження професійних цінностей (професійна аксіосфера); ціннісність розуміння соціальних орієнтирів, пізнання Іншого, соціальних якостей, дієвого утвердження соціальних цінностей (соціальна аксіосфера) та аксіоідентичність як результат консолідації аксіосфер ціннісної самосвідомості майбутнього психолога. Ціннісне ставлення, прийняття та визнання майбутнім фахівцем власної особистості, професії та Іншого кристалізує на метарівні аксіосвідомості домінантні цінності вище означених аксіосфер, які й утворюють інтеграл професійної цінності майбутнього психолога.

Таким чином, фахова підготовка майбутніх психологів в умовах закладу вищої освіти, з огляду на тривалий кризовий період розвитку суспільства, потребує переосмислення її концептуальної парадигми, що сприятиме розробці інноваційних психотехнологій, спрямованих на актуалізацію аксіологічної сутності професії, осмислення соціальної цінності психолога та цінності Іншого (клієнта) як суб'єкта його професійної діяльності, забезпечуючи тим самим висококваліфікований психологічний супровід й своєчасне реагування на кризові ситуації в розвитку особистості та суспільства загалом.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д., Павелків Р. В. Ціннісна система як критерій особистісного виміру // Українська психологія: сучасний потенціал. Київ : Вид. Док-К, 1996. Т. 1. С. 68-76.

2. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія. Вінниця : ТОВ "Нілан - ЛТД", 2015. 391 с.
3. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Лілея НВ, 2009. 512 с.
4. Непомнящая Н. И. Ценность как личностное основание: Типы. Диагностика. Формирование. Москва : Воронеж : НПО "МОДЭК", 2000. 176 с.
5. Радчук Г. К. Аксиопсихологія вищої школи. Тернопіль : ТНПУ, 2009. 415 с.
Роджерс К. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы. Москва : Психотерапия, 2006. 512 с.
6. Сапогова Е. Е. Профессиональное психологическое сознание: рефлексия вслух. *Журнал практического психолога*. 1997. № 6. С. 3-12.

УДК 378.091.3:36:159-051

Гузій Н. В.

АКМЕОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Динамічні процеси глобалізації економіки, науки, культури зумовлюють необхідність подальшої інтеграції вітчизняної вищої школи у світовий освітній простір, що передбачає розробку і впровадження нового покоління стандартів вищої освіти, спрямованих на модернізацію теоретико-методологічних й методико-технологічних засад організації професійної підготовки студентів, поглиблення її суб'єктності, індивідуалізації, особистісної спрямованості та посилення інноваційності, варіативності, рефлексивності.

В умовах набуття закладами вищої освіти більшої автономії у визначенні способів забезпечення якості підготовки фахівців згідно діючих державних стандартів вищої освіти актуалізується запит на вироблення професорсько-викладацьким складом університетів творчих нестандартних підходів до проектування змісту освітніх програм, а також зростають можливості студентів обирати індивідуальну траєкторію професійного розвитку та професійної підготовки за допомогою значного розширення варіативної складової вільного вибору навчальних дисциплін. Особливо це стосується змісту підготовки студентів соціально-педагогічних спеціальностей, яких об'єднує їх соціонімічне спрямування, людиновимірність, комунікативна природа, соціальна відповідальність.

Однією із сучасних перспективних методологічних стратегій розвитку вищої освіти широко визнано акмеологічний підхід, евристичні можливості якого різноаспектно розкрито у дослідженнях В. Антонова, А. Деркача, В. Вакуленко, Н. Кузьміної, М. Кухарєва, Л. Орбан, Л. Рибалко, В. Федоришина та ін. Разом із тим, особливості акмеологізації професійної підготовки студентів соціально-педагогічних спеціальностей ще не стали предметом спеціальних досліджень.

Розробляючи стратегію та методичні засади експериментального досвіду, спрямованого на активізацію акмеологічних чинників професійної підготовки майбутніх психологів, викладачів різноманітного предметного профілю, ми виходили із положення про важливість створення у свідомості студентів цілісної “палітри” науково достовірної акмеологічної картини світу життя і професії за допомогою безпосереднього розкриття сутності акмеологічних явищ на рівні сучасного рівня акмеологічного знання, що запобігатиме сцієнтизму, емпіризму та стихійності ознайомлення з ним студентів. Відповідно засобом інституалізації акмеологічного знання у вищій школі та центральною організаційною формою його засвоєння студентами магістратури було визначено навчальний курс “Акмеологія” (“Загальна та прикладна акмеологія”), що обирається ними як дисципліна за власним вибором.

Специфічність мети і завдань цієї ще нетрадиційної для вітчизняної вищої освіти навчальної дисципліни, а також недостатня дидактична забезпеченість її вивчення студентами зумовили особливості проектування змісту експериментального курсу. До того ж, оскільки студенти усіх зазначених спеціальностей набувають кваліфікації викладача вищої школи, було враховано біфункціональність їх акмеологічної освіти – власна акмеологічна підготовка поєднувалося із формуванням у них настанов на кваліфіковане управління особистісно-професійним розвитком своїх майбутніх студентів.

У спроектованому змісті курсу було виокремлено два змістових модулі.

У першому інваріантному для усіх спеціальностей модулі “Загальна акмеологія” при вивченні теми “Акмеологія в системі людинознавства” студентам презентувалися історичні витoki акмеологічних ідей, що зароджувалися у різних формах суспільної свідомості та поступово набували наукової рефлексії, аж до виникнення акмеології як самостійної галузі людинознавства. При тому водночас наголошувалося на інтегративному характері акмеології, її зв’язках із іншими науками. Особливо важливим було висвітлення наукового апарату сучасної акмеології – базових акмеологічних

термінів і понять, модельних уявлень про сутність акме, а також системи методологічних підходів і принципів.

Спеціальний тематичний розділ було присвячено опануванню дефініції акмеологічної культури особистості, розкриттю її змісту у контексті життєвого шляху людини. Для цього студенти опанували знання про акмеологічне розуміння людини як індивіда, особистості та суб'єкта життєтворчості, а також про дорослість та зрілість як найважливіший етап життєвого циклу людини. При тому наголошувалося на значення перетворення особистості у суб'єкт життєвого шляху, що характеризується виробленням продуктивного індивідуального стилю життєдіяльності як системи узгоджених відносин з середовищем, набуття достатнього рівня аутокомпетентності як способу акмеологічного розвитку індивідуальності людини, формування рефлексивної культури як механізму особистісного зростання та самовдосконалення.

У межах загальної акмеології розглядалася інваріантна акмеологічна концепція професіоналізму та професійного розвитку фахівця, що пов'язано із професією як провідним видом діяльності людини на етапі дорослості і водночас показником її соціальної зрілості. Відповідно надавалася характеристика еволюційним трансформаціям у підходах до розуміння сутності професіоналізму та професійного розвитку фахівця як фундаментальних акмеологічних категорій, опрацьовувалися їх концептуальні схеми, рівневі градації, базові етапи акмепрофесіогенезу, з'ясувався вплив акмеологічних умов і факторів на професійне зростання фахівця.

Другий модуль курсу “Прикладна акмеологія” проектувався як більш варіативний відповідно до майбутнього фаху студентів. Це означало, що залежно від специфіки профілю підготовки студентів виявлялися певні змістові доміанти у прикладних напрямках акмеологічних знань – вони набували як професійного, так і загальнокультурного значення. Так, для студентів-магістрантів предметних спеціальностей (мистецьких, спортивних, фізико-математичних спеціальностей), які здобувають педагогічну кваліфікацію, профільними напрямками прикладної акмеології відповідно стали педагогічна акмеологія поряд із іншим певним предметним напрямом, наприклад акмеологією мистецтва (мистецькі спеціальності), рекордологією (фізична культура і спорт), кіберакмеологією (інформатика), тоді як інші, наприклад політична, медична, юридична акмеологія – набували загальнокультурного значення. Для майбутніх психологів найбільш професійно значущими темами стали питання організації та функціонування акмеологічної служби та професії акмеолога як суб'єкта діяльності

акмеологічної служби, його права та професійні обов'язки, організація роботи та її етичні засади, а також залежно від їх спеціалізації – розділи з медичної акмеології (для спеціалізації “психологія здоров'я”, “психологічна реабілітація”), політичної психології (для спеціалізації “політична психологія”), педагогічної психології (“сімейна психологія”, психологи закладів освіти) тощо.

Логічним продовженням вивчення конкретних прикладних напрямів акмеології постали емпіричні дослідження в акмеології – розгляд питань акмеологічної діагностики та акмеологічних вимірювань, акмеологічних технологій розвивальних впливів на особистісно-професійний розвиток людини.

Виходячи із специфіки цілей і завдань акмеологічної освіти студентів, визначених психолого-педагогічних стратегій акмеологічного розвитку їх особистості, критеріями і показниками результативності навчання було не лише опанування студентами акмеологічним знанням, а й їх комплексна готовність до рефлексії власної творчої самореалізації та самоздійснення у житті і майбутній професії, зокрема в акмеорієнтованому психологічному консультуванні, а також цілісність та оптимальність ціннісно-сміслових орієнтацій на успішне особистісне й професійне самоздійснення.

Презентований експериментальний досвід проектування змісту акмеологічної підготовки студентів сприяв успішній реалізації її мотиваційно-стимулювальної, інформаційно-пізнавальної, діагностико-проектувальної, комунікативно-інтерактивної, практико-перетворювальної функціональних підсистем психолого-педагогічної освіти, що вказує на його перспективність.

УДК 378.0162:34]:159.9

Ковчина І. М.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ЮРИДИЧНИХ ДИСЦИПЛІН ПСИХОЛОГАМ

Сучасна вища освіта потребує нових форм роботи зі студентами. Цифрова епоха вже усунула монологічний виклад професійної інформації й перейшла до зорово-комунікативного методу навчання. Майбутні фахівці-психологи також потребують оновленої підготовки.

В умовах дистанційного навчання автором заняття проводяться у відеорежимі. Найперше, що студенти бачать на моніторах – викладача у

“задумливій позі”. Нами пропонується відповісти на питання “для чого це ми робимо” (але не від пози залежить подальша відповідь). Насправді, ми дзеркалимо уявного клієнта, від чого і залежить подальша робота з ним.

Зокрема, авторки проводять заняття по-новому, застосовуючи так зване “перевернуте навчання”. Тобто, ми начитуємо лекції у відеоформаті, відправляємо студентам, вони їх прослуховують дома, а на заняттях відбувається дискусія з приводу почутої інформації, побачених образів (5-10 хвилин). Потім студенти відповідають на питання семінарських занять та представляють самостійні роботи.

Наприклад, у руслі теми про законодавче забезпечення психологів-юристів, ми начитуємо професійну інформацію щодо роботи психологів-юристів у пенітенціарній системі у складі так званої служби “пробації”.

Служба пробації нещодавно увійшла у життя української служби супроводу правопорушників, у деяких куточках України про неї ще й не чули. Але за кордоном така служба існує давно. До складу, як правило, входить психолог, юрист, лікар, соціальний працівник, представник поліції. Служба супроводжує правопорушника до судового засідання, під час судового засідання та після судового засідання, під час перебування злочинця у пенітенціарній системі, після відбування покарання. Тобто за одного правопорушника, зазначимо – злочинцем може бути названа людина, яку такою визнано судом, турбується не менше 5 чоловік, які отримують від держави гарну зарплатню (досвід Великої Британії).

В Україні така служба тільки запроваджується, існують пілотні проекти.

Знаючи про такий вид супроводу для психолога, нами пропонується дома подивитись фільми про колонії суворого режиму, наприклад, “Чорний дельфін”, “Білий лебідь”. З в’язниць такого режиму важко вибратись, вони розташовані “посеред поля”, до найближчого житла багато кілометрів, розраховано, що людина не зможе дійти до будь-якого будинку. Засуджені знають про таке розташування, їх привозять із зав’язаними очима, роблять декілька пересадок з однієї конвойної машини в іншу, щоб при будь-яких обставинах не можна було віднайти місце знаходження колонії. Забезпечуючи таку секретність, держава забезпечує людей від злочинців, які засуджені довічно за серійні вбивства. У таких в’язницях людина живе до смерті. Фільми допомагають психологам подивитись на злочинців такого гатунку професійно, уявити місце своєї майбутньої діяльності, підготуватись до роботи.

Домашнім завданням, після перегляду відеоматеріалу, є створити “психологічний портрет злочинця – серійного вбивці”. Починаємо з пози,

адже у кімнаті на зустрічі зі злочинцем потрібно заручитись, наскільки можливо, його симпатією. Звісно, перед зустріччю потрібно подбати про оформлення юридичного документа, в якому злочинець погоджується отримати психологічну допомогу.

Отже, студенти майже однаково склали психологічний портрет злочинця, зважаючи на неможливість перевиховання, на неможливість переконання, більшість із засуджених, на їхню особисту думку, не каються у скоєному злочині, деякі розповідали з посмішкою, наприклад, про розтин тіла. Були й такі злочинці, які відбули вже 7-8 років покарання й бажали вмерти, вони не бачать сенсу в житті.

Студенти – юридичні психологи чудово справляються з поставленими завданнями, гарно їх вирішують. Олена К., відзначає, що робота психолога у пенітенціарній системі важка, потрібно декілька років адаптації до неї. Студенти-чоловіки більш розважливі, знаючи про зарплату, майбутні юридичні психологи – чоловіки не вбачають проблем у роботі зі злочинцями.

Отже, можемо підвести підсумки, що в умовах цифрової епохи та супроводу її локдауном, студенти отримують потрібну кількість знань з юридичних дисциплін, які застосовуватимуть у своїй професійній діяльності, будуть компетентними фахівцями згідно Стандартів спеціальності.

УДК 159.9-057.54:159.942

Лупійко Л. В., Чевельча Т. Р.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ

Сучасні процеси глобалізації, інформатизації та інноватизації істотно впливають на суспільство та створюють особливий простір для формування, розвитку, удосконалення знань, умінь і навичок особистості. Подібні зміни значно підвищують вимоги до її фізичної та психічної стійкості, гнучкості, стресостійкості. Потенційне тренування та підвищення цих характеристик допомагає у визначенні власного вектору в житті, через саморефлексію, саморозуміння й осмислення. Останні в контексті сучасної психологічної науки розглядаються в межах поняття “емоційний інтелект”, що обумовлює інтерес до вивчення та аналізу даного феномену.

На основі теоретичного аналізу сучасної літератури ми з’ясували, що поняття “емоційний інтелект” трактується у дослідженнях вчених як мультикомпонентний конструкт, або самостійний феномен в структурі

особистості. У першому випадку найбільш вичерпне визначення дав Д. Гоулман, визначивши ЕІ як сукупність когнітивних та особистісних характеристик, які значно впливають на ефективність діяльності особистості та розвиток її лідерських якостей [3, с. 95]. Д. В. Люсін визначила емоційний інтелект як загальну здатність особистості до розуміння, диференціації та інтеграції власних емоцій та емоційних станів інших і вміння керувати ними [1].

У більш ранніх дослідженнях Дж. Мейєра та П. Салов'я ЕІ розглядався через декілька рівнів особистісних розумових здібностей за Г. Гарднером, таких, як: а) розуміння та знання емоцій (здатність особистості розпізнавати емоцію або почуття, яке раптово виникає); б) вміння керувати емоційним станом (схильність до самозаспокоєння, позбавлення від постійної тривоги та переживань шляхом самоконтролю); в) емоційний вплив на мислення (охоплює самомотивацію до пізнання інших і самого себе); г) ідентифікація та аналіз емоцій інших (здатність до прояву емпатії та співчуття); д) підтримка взаєностосунків (полягає у мистецтві підтримувати контакт з іншою людиною через адекватне та уважне ставлення до її емоцій) [3, с. 91-93].

Психолог, в силу специфіки власної діяльності, повинен мати ряд особистісних характеристик (стресостійкість, відповідальність, відкритість новому досвіду, спостережливість, врівноваженість, тощо) та здібностей (вміння ідентифікувати та інтерпретувати свої емоційні стани так і інших), які удосконалюються у процесі взаємодії з клієнтом. Якщо окремі якості розвинені недостатньо, то можуть виникати певні проблеми у процесі міжособистісної професійної комунікації. В першу чергу, страждає емоційна сфера психолога, що може бути обумовлено напруженою психоемоційною діяльністю (інтенсивне спілкування, емоційне включення, постійна переробка та інтерпретація отриманої інформації, тощо), дестабілізуючою організацією діяльності, складною психологічною атмосферою чи контингентом клієнтів (складні термінальні хворі, люди, які перебувають у процесі горювання, невмотивовані клієнта, та інші). По-друге, зазнають змін індивідуально-особистісні характеристики, знижується рівень професійної мотивації спеціаліста і, відповідно, втрачається інтерес до діяльності [1; 2]. Це все вказує на появу у психолога синдрому професійного вигорання, який можна попередити, підвищуючи загальний рівень ЕІ та його окремі складові (вміння диференціювати, аналізувати, транслювати власні емоції та інших; здатність об'єктивно помічати зміни емоційного стану клієнта через спостереження за вербальними та невербальними проявами, тощо).

У межах нашого дослідження ми визначаємо емоційний інтелект як одну із професійних компетенцій психолога, що містить у собі здатність до розуміння та аналізу емоційного стану клієнта та власних емоційних

переживань, вміння коректно виражати та контролювати прояви емоційної сфери. В. Дулевич стверджує, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з нижчим рівнем реагування на стресову ситуацію. А оскільки професійна діяльність психолога-консультанта характеризується невизначеністю та динамічністю, то це дозволяє констатувати, що у спеціаліста з достатнім ступенем розвитку ЕІ може спостерігатися зниження загального емоційного напруження.

Д. Гоулман вважає, що люди з високим емоційним інтелектом у міжособистісному спілкуванні проявляють широкий спектр адаптивних емоційних реакцій і вирізняються емоційною стабільністю та гнучкістю. Вони характеризуються дружелюбністю, врівноваженістю та хорошим настроєм, не схильні до тривожності, відчуття глибокої провини чи страху [3, с. 95]. У даному контексті під взаємодією може розглядатися комунікація в діаді “клієнт-психолог”. Тоді можна припустити, що спеціаліст з добре розвиненим ЕІ менш сприйнятливий до появи професійних деформацій, бо має насичену та стійку емоційну картину світу, перебуває у гармонії з самим собою, іншими та суспільством і, відповідно, транслює це стосовно клієнта.

У сучасній літературі також існує думка про те, що люди з високим рівнем EQ можуть більш адаптивно реагувати на різні ситуації та вирішувати їх конструктивними шляхами. Тобто, діяльність психолога-консультанта, який вміє відмежовуватися від негативних емоцій, аналізувати їх та переоцінювати у процесі взаємодії з клієнтом, регулювати та керувати ними – може бути більш ефективною, ніж у спеціаліста з низьким рівнем EQ [4].

Отже, під феноменом емоційного інтелекту ми розуміємо важливий інтегральний конструкт особистості, який містить у собі особистісні та когнітивні здібності, реалізується у процесах розуміння, диференціації, усвідомлення, регуляції власних емоційних станів та інших людей, що розвивається протягом всього життя, особливо у процесі професійного становлення.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розуміння особливостей взаємозв'язку між феноменами емоційного інтелекту та синдромом емоційного вигорання психологів-консультантів, а також на ймовірність виникнення в них професійних деформацій. Оскільки вміння спеціаліста протистояти постійному емоційному напруженню, керувати власними емоціями у невизначеній консультативній ситуації, адекватно реагувати на психологічні проблеми клієнтів, дозволяє йому запобігти появі емоційного вигорання.

Список використаних джерел:

1. Бочкарева Е. Н. Взаимосвязь профессионального выгорания и эмоционального интеллекта сотрудников контактного центра. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2016. Т. 13. № 3. С. 576-587.
2. Водопьянова Н. Е., Страченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 336 с.
3. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ / Дэниел Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. 6-е изд. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. 544 с.
4. McFarland, R. G., Rode, J. C., & Shervani, T. A. (2015). A contingency model of emotional intelligence in professional selling. *Journal of the Academy of Marketing Science*. Advance on-line publication (pp. 25-34).

УДК 159.9

Кучера К. В., Ляшенко О. А.

СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Один із найважливіших періодів в житті людини – навчання у закладі вищої освіти. Сучасна молодь все частіше обирає продовжити навчання після отримання середньої освіти і вступає до університетів. Вибір професії не рідко зумовлений порадами батьків, так як, на жаль, не в кожному навчальному закладі проводять профорієнтаційну роботу, яка може допомогти юнакові обрати спеціальність, яка відповідатиме його інтересам та можливостям.

Вимоги, які існують в сучасному світі до студентів-першокурсників змушують старшокласників плідно працювати над оцінками в школі, одночасно відвідуючи додаткові підготовчі курси перед зовнішнім незалежним оцінюванням, для вступу у вищий навчальний заклад, що в результаті призводить до перевтоми та збільшує ризик суїцидальних вчинків. Вступаючи до університету та стикаючись ще з труднощами адаптації, юнакові важко впоратися самотійно, він навіть може не помічати, що потребує допомоги.

Відсутність або перевантаженість у вищих навчальних закладах психологів, змушує студентів самотійно справлятися з хвилею нових вражень, іноді негативних. Часто це призводить до адикцій, конфліктних ситуацій, погіршення успішності в навчанні, втрати інтересу до нього,

розчарування, розпачу й депресії. У сучасному світі такі проблеми тільки загострюються економічними кризами, воєнними конфліктами, пандемією, якщо говорити про близькі, нашої країні, ситуації.

Також важливу роль в адаптації грає вік студентів – юнацький вік. Він характеризується амбівалентністю, різкою зміною настрою та переконань, парадоксальністю рішень, низькою лабільністю, критичністю. Вікові межі даного вікового періоду, змушують дослідників сперечатися між собою, але виділяються найчастіше ранню юність (від 15 до 18 років) та пізню юність (від 18 до 23 років). Студенти-першокурсники найчастіше переходять якраз з ранньої до пізньої юності за період свого навчання на першому курсі.

В юнацькому віці відбувається сформованість теоретичного мислення, здатність до пізнання навколишнього світу. Це говорить про те, що головними задачами або ж провідною діяльністю – є виявлення власної ідентичності, формування усвідомлення власного “Я” та навчально-професійна діяльність. В цьому віці важливо визначитися зі своїми соціальними ролями, усвідомити власну приналежність до них, навчитися брати відповідальність, сприяти власному інтелектуальному розвитку, формувати рефлексивні та комунікативні здібності [2].

Юнацький вік – це вік, коли відбувається професійне становлення людини. Обирати професію свого життя – це важливий крок та відповідальність. Саме тому так важливо дослідити процес адаптації у першокурсників, які тільки почали свій професійний шлях, увішли в новий колектив та ритм життя.

Д. Б. Ельконін стверджував, що в юнацькому віці людина переживає одну із найтяжчих криз у своєму житті. Також ця криза має назву “криза ідентичності”.

Соціальна адаптація – це процес, ефективність якого визначається тим, як людина взаємодіє з ситуацією. Взаємодія людини залежить від того, наскільки вона вміє підлаштовуватися під обставини навколо себе. Саме вміння “підлаштовуватися” у кожного індивідуальне, воно залежить від великої групи факторів, зокрема психологічних, до яких можна віднести характер, темперамент особистості, способи обробки інформації, емоційні реакції на різні подразники. Також, адаптація, по суті, психологічна реакція на ситуацію та формування поведінки для її вирішення. Сам процес соціальної адаптації представлений реакцією людини на ситуацію, що склалася. Реакція може проявлятися у вигляді поведінки, метою якої є підлаштуватися під створені умови [1].

На думку вітчизняного дослідника О. М. Лактіонова, соціальна адаптація забезпечується завдяки регулюванню відносин з навколишнім

середовищем; механізмом даної адаптації є досвід людини, який вона отримала під час накопичення своїх звичок, отримання знань, уміння осмислювати та аналізувати свій досвід взаємодії зі світом [5].

О. М. Кокун також виділяє чинники, які впливають на соціально-психологічну адаптацію та ділить їх на дві групи. До першої групи чинників вчений відносить суб'єктивні, до другої – чинники середовища. Якщо говорити про першу групу, то до неї можна включити фізіологічні та біологічні характеристики, такі як вік, стать, а також психологічні особливості людини. До другої групи відносяться особливості організації людиною власного дня, умови її праці та особливості навколишнього середовища [4].

Ще одним важливим чинником соціально-психологічної адаптації є самооцінка особистості. Важливість його полягає в тому, що саме самооцінка допомагає внутрішньо мотивувати себе, формує наше ставлення до себе і поведінку. Такі дослідники, як С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв стверджували, що самооцінка входить до самосвідомості людини та є результатом її розвитку, який з'являється завдяки всій життєвій діяльності особистості [7].

Рефлексивність, як одна зі складових соціально-психологічної адаптації, розглядається у багатьох авторів, серед яких Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, В. Ю. Степанов, А. В. Захарова. та багато інших. Але кожен з них розглядає “рефлексивність” через призму власних наукових інтересів та підходів. Але саме А. В. Карпов зробив розбір поняття на системному рівні. Вчений робив акцент на тому, що рефлексивність є індивідуальною властивістю людини, яка... У подальших дослідженнях А. В. Карпов розробив психодіагностичний інструментарій для визначення рефлексивності особистості [3].

До одного з найважливіших чинників соціально-психологічної адаптації відносяться комунікативні здібності, а саме рівень їх розвитку. Р. С. Немов говорив про те, що рівень комунікативних здібностей визначає успішність людини [6].

Загалом, всі автори дотримуються єдиної думки – комунікативні здібності проявляються, розвиваються і вдосконалюються у самому процесі спілкування. Чим більше людина вступає у взаємозв'язок з іншими, тим більше закріплюються в неї навички спілкування.

Багато дослідників, які вивчають психологічні явища, відмічають, що соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників є важливим процесом, який відбувається як на фізіологічному, так і на психологічному рівні. Успішна адаптація на психологічному рівні дозволяє налагодити

навчальний режим, встановити стійкі взаємостосунки в колективі, встановити своє місце в ньому, позитивно вплинути на самооцінку та ефективність роботи, а також, позитивно впливає на розвиток особистості. Якщо ж говорити про адаптацію на біологічному рівні, то її успішність дозволяє людині мати гарний сон, гарний апетит, підтримувати загалом гарні показники здоров'я. Саме тому важливо розглядати поняття “адаптація” з різних сторін, розглядати думки різних авторів.

Підсумовуючи вищезазначене, можна стверджувати, що дослідження специфіки адаптаційного процесу у першокурсників є актуальною темою для вивчення, а також розглядається як вагома складова навчального процесу та важлива передумова його вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 166 с.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академичес. бакалавриата. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт, 2014. 811 с.
3. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности : монография. Москва : Институт психологии РАН, 2004. 424 с.
4. Кокун О. М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. Національна академія педагогічних наук України – 25 років [інформаційний довідник]. 2017. С. 134-140.
5. Лактионов А. Н. Координаты индивидуального опыта. Харьков, 2010. 366 с.
6. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. Москва : Владос, 1999. Кн. 1. 688 с.
7. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. Москва : Наука, 1977. 144 с.

Розділ 4

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ КЛІЄНТІВ

УДК 159.9.07

Бойко-Бузиль Ю. Ю.

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Загальновідомо, що до сфер практичної професійної діяльності психолога належить психологічне консультування як вид надання допомоги у вигляді спеціально організованої бесіди, яка орієнтована на усвідомлення клієнтом дійсної причини проблеми та способів її вирішення. Разом з тим науковці та практики і надалі не полишають спроб віднайти універсальну форму організації спілкування з клієнтом, яка б була дієвою та ефективною, тобто призводила до необхідних психоекологічних результатів, але в той же час була нетривалою та вимагала нечисленних межових умов (місця, матеріального забезпечення).

Проаналізувавши існуючий арсенал психологічних технік стає цілком зрозуміло, що нині варто переглянути місце мотиваційного консультування у системі психологічної допомоги клієнту, який потребує фахового втручання.

Мотиваційне консультування сформувалося на базі клієнт-центрованого підходу до лікування та профілактики залежності, зокрема алкоголізму. Термін “мотиваційне консультування” у 1983 році ввів американський лікар, почесний викладач психології та психіатрії Університету Нью-Мексико (США) доктор W. Miller. Та вже за кілька років, у науковому тандемі з великобританським вченим, викладачем комунікаційних технологій у сфері охорони здоров'я Медичної школи Кардіфського університету (Великобританія) доктором S. Rollnick, запропонував концепцію мотиваційного консультування. Нині праця W. Miller & S. Rollnick “Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior” (1991) є визнаним психологічним бестселером та входить до списку найбільш часто цитованих книг світу.

Досить часто поняття “мотиваційне консультування” ототожнюють з “мотиваційне інтерв’ювання”, що на нашу думку є помилковим. Мотиваційне консультування – це не лише сукупність певних технік та прийомів, це стиль спілкування психолога з клієнтом, прикладна філософія навчання критичності мислення та самоусвідомленої поведінки, де клієнт виступає експертом свого життя, бажань, цілей та реакцій.

Цінність мотиваційного консультування полягає в тому, що його робочий психоінструментарій, по-перше, враховує стадію готовності клієнта до змін (незацікавленість у змінах, роздуми про зміни, підготовка до змін, дії, підтримка змін), по-друге, передбачає повну відповідальність самого клієнта за зміни у власній поведінці. Таким чином зникає будь-яка можливість пояснити неуспішний результат зовнішніми обставинами, бо суб’єкт-суб’єкта взаємодія (психолог – клієнт) орієнтована на внутрішню корекцію причин поведінки клієнта через усвідомлення її зовнішніх наслідків. Відтак психолог фахово супроводжує клієнта на шляху його роботи над собою та виступає помічником у процесі його змін, виражаючи безоціночне прийняття та підтримку.

Мотиваційне консультування вміло поєднує в собі клієнт-центрованість та директивність у побудові сценарію взаємодії психолога та клієнта. Практика клієнт-центрованого консультування враховує узгодженість цілей учасників консультативного процесу, їх відкритість, раціональність, відповідальність, повагу, толерантність тощо. Директивність забезпечує м’який контроль за оптимальним ходом робочого альянсу, коли у клієнта є свобода для вираження почуттів, а психолог має можливість надання певних вказівок та завдань.

Уся взаємодія в рамках мотиваційного консультування завжди будується з урахуванням особистісної амбівалентності клієнта на засадах прояву психологом емпатії, виявлення невідповідностей, уникнення конфронтації, прийняття опору та підтримки внутрішніх ресурсів. Більш детально [1-3].

Важливим складником внутрішнього світу особистості, додатковим проявом психічної активності є *амбівалентність* (від лат. *ambi* – навколо, з обох боків; *ambo* – обидва + лат. *valentia* – сила, міць) [4, с. 19]. Дана особистісна риса проявляється в співіснуванні рівних за силою взаємовиключних протилежностей у мотивації, когніціях, афектах і поведінці щодо зовнішнього і(або) внутрішнього світу індивіда; має як конструктивний, гармонійний (інтеграція протилежностей у позитивну стійку спрямованість), так і деструктивний, дисгармонійний характер (розбалансованість, дезінтеграція протилежностей у негативну

спрямованість); та пов'язана з глибинними настановами, де суперечливі ставлення мають спільне джерело і є взаємозалежними. Амбівалентність є фундаментом змін клієнта, бо підказує психологу напрямок руху до змін, визначає можливі перепони, зменшує опір та головне може бути дослідженою, що і є запорукою подолання внутрішньої конфліктності і невизначеності особистості.

Прояв емпатії. Емпатія (від лат. *empathia* – співпереживання) позараціональне пізнання людиною внутрішнього світу інших; емоційна чуйність, здатність людини до емоційного відгуку, співчуття, співпереживання, розуміння внутрішнього стану іншого [4, с. 71-72]. Емпатія психолога – це не лише шанобливе ставлення до клієнта, уважне вислуховування, вираження співчуття, розуміння; це і відображення почуттів, що дозволяє клієнту подивитись на себе по-новому і викликати бажання змінити свою поведінку. В основі емпатії лежить механізм децентрації, механізм подолання егоцентризму особистості, що полягає в зміні погляду, позиції суб'єкта в результаті зіткнення, зіставлення й інтеграції з позиціями, відмінними від власних. За допомогою емпатії стає можливим пошук вирішення проблем, бо психолог не нав'язує готові рішення, а використовуючи активні і рефлексивні навички слухання та сприймаючи клієнта без критики чи звинувачень, допомагає йому самому зрозуміти свої проблеми та знайти шлях вирішення.

Виявлення невідповідностей. Однією з головних з цілей мотиваційного консультування є демонстрація клієнту його проблеми зі сторони. Розуміння неузгодженості наявної ситуації сприяє формуванню внутрішнього бажання й готовності до змін. Мотивація до змін виникає лише тоді, коли клієнт бачить порушення співвідносності між бажаним і реальним, минулим і майбутнім та прагне зменшити внутрішню невідповідність й досягти емоційної рівноваги. Саме тому психолог заохочує клієнта до аналізу і розуміння дисбалансу між наявним станом справ та активних дій щодо вирішення проблемної ситуації.

Уникнення конфронтації. Конфронтація (від лат. *con* – проти + лат. *frons* (*frontis*) – лоб, фронт) – протиставлення, протиборство, зіткнення [4, с. 106]) як ефективна техніка активної форми комунікації полягає в дипломатичному зверненні уваги клієнта на розбіжності в його словах та діях, однак її невміле застосування може спонукати до опору та захисту. Психолог, ведучи бесіду відкрито, піддаючи сумніву сказане клієнтом, не погоджуючись з ним, повинен демонструвати безоціночне ставлення до його особистості, переслідувати його інтереси, аналізувати лише поведінку (дії, вчинки) та таким чином сприяти взяттю й виконанню зобов'язань. За таких

обставин конфронтація набуває стимульного характеру та сприяє подальшому консультативному альянсу.

Прийняття опору. Розглядаючи опір як стан особистості клієнта, який спрямований на зупинення або послаблення змін, які суб'єктивно сприймаються як загроза, розуміємо, що опір – це, одночасно, не лише бар'єр, а і ресурс. Специфіка опору полягає в тому, що він може бути як наслідком так і причиною, може бути як пасивним так і активним, індивідуально спрямованим та спрямованим назовні. Роль психолога полягає в тому, щоб зменшити опір з боку клієнта, бо він перешкоджає зміні поведінки та використовуючи енергію опору, зрозуміти, які неусвідомлені аспекти блокуються і захищаються демонстрацією опору. Подолання опору клієнта забезпечує встановлення психологічного контакту та успіх консультативної взаємодії.

Підтримка внутрішніх ресурсів. Уся практична діяльність психолога орієнтована на розвиток самоефективності клієнта. Самоефективність – це почуття власної компетентності та ефективності [4, с. 185], віра у себе та свою здатність змінити своє життя та вирішити проблеми. І хоча самоефективність є системою суб'єктивних уявлень про себе, вона виступає потужним інструментом регуляторних дій, спрямованих на досягнення цілей. Бути самоефективним тотожне бути експертом у своєму житті. Психолог має допомогти клієнту стати експертом власного життя, бо, як показує практика, саме не бажання брати на себе відповідальність і стає перешкодою на шляху вирішенню багатьох проблем.

Таким чином, запропонований вище компендіум психологічної сутності мотиваційного консультування дає можливість по-новому поглянути на перспективи консультативного тандему “психолог – клієнт” та розшири сфери застосування окресленого інструментарію.

Список використаних джерел:

1. Арчакова Т. О., Геласимова А. В., Данилкина Д. Д., Деснянская О. В., Иванова А. В., Курчанова Ю. Р., Шихова О. В. Работа со случаем в профилактике социального сиротства: практические инструменты для психолога. Москва : БФ “Волонтеры в помощь детям-сиротам”. 2019. 63 с.
2. Горішна Н. М. Мотиваційне консультування: сутність і можливості використання у соціальній роботі. *Соціальна робота: виклики сьогодення* : зб. наук. праць за матер. VII Всеукр. наук.-практ. конфю (м. Тернопіль, 26-27 квітня 2018 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2018. С. 31-33.
3. Комунікативні навички та мотиваційне інтерв'ювання. Методичні рекомендації персоналу органу пробації та Державної кримінально-виконавчої служби України : навч.-метод. посібник / О. А. Дука. Біла Церква, 2019. 27 с.

4. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела. 2020. 419 с.

УДК 378.018.4.001.04

Бурмістрова Н. В.

КОУЧИНГ ГОТОВНОСТІ ДО УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДЛЯ ЖІНОК У ДЕКРЕТНІЙ ВІДПУСТЦІ

На сучасному етапі розвитку суспільства поєднання професійної та особистісної самореалізації стає все доступнішим. Водночас нерівними залишаються права та можливості жінок і чоловіків. Так, внаслідок існування цілої низки соціальних умов, що впливають на процес особистісного становлення, саме жінки частіше зазнають труднощів як у пошуку роботи, так і в процесі самореалізації у професії. Особливо гострою для дорослих жінок є потреба в розкритті внутрішнього потенціалу особистості та підвищення готовності до професійної діяльності з метою подолання нормативної кризи пов'язаної з народженням дитини та доглядом за нею.

Різним аспектам досліджуваної проблематики присвячені праці зарубіжних та українських вчених. Самореалізацію як психологічний феномен розкрили у своїх працях такі закордонні вчені, як К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс тощо, та українські вчені Г. С. Балик, М. Б. Гасюк, П. П. Горностай, В. А. Гупаловська, С. Д. Максименко та ін. Вікову психологію та психологію розвитку особистості вивчали такі закордонні вчені, як Г. С. Абрамова, Л. С. Виготський, Е. Еріксон, Г. Крайг, А. А. Реан та українські вчені Г. С. Костюк, М. М. Заброцький, Т. М. Дзюба та ін.

Так, А. Маслоу визначає самореалізацію як вроджене прагнення людини до максимально повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей [5].

С. Д. Максименко називає самореалізацією процес актуалізації і реалізації індивідуальності особистості, її внутрішнього позитивного і творчого прагнення до розвитку, психологічної зрілості і компетентності [3].

За А. А. Реаном головними завданнями дорослої жінки є самовизначення і створення сім'ї, а провідним фактором розвитку – успішна трудова діяльність, яка забезпечує самоактуалізацію особистості [5].

Метою нашого дослідження є розробка та апробування коучингової програми для розвитку психологічної готовності до виходу на роботу та

успішної професійної самореалізації жінок, які перебувають у декретній відпустці.

Для досягнення мети ми визначили наступні завдання:

– з'ясувати сутність коучингу, як методу надання допомоги особистості;

– дослідити готовність та визначити чинники успішної професійної самореалізації жінок;

– розробити та апробувати програму коучингової роботи з жінками, що перебувають у декретній відпустці;

– описати методичні рекомендації коучам та жінкам для розвитку психологічної готовності до виходу на роботу.

Коучинг – це методика розкриття внутрішнього потенціалу особистості для досягнення максимізації власної продуктивності та ефективності. В основі коучингу знаходяться психологічні уявлення, так як фокус його роботи в більшості випадків складають саме психологічні стани, процеси і структури: мотивація людини, поведінку, мислення, уява, мова, емоції [6]. Цей метод допомоги спрямований в першу чергу на підвищення якості у особистісній та професійній сферах життя людей.

Професійна самореалізація є однією із провідних сфер особистісної самореалізації та пов'язана насамперед із реалізацією потреби у самоповазі, прийнятті та належності до певної соціальної групи. Згідно з моделлю особистісної самореалізації поетапна структура професійної самореалізації має такий вигляд: 1-й етап – професійне самовизначення; 2-й етап – професійний розвиток; 3-й етап – професійне становлення [2].

Сукупність психологічних факторів професійної самореалізації особистості утворює одну узагальнену характеристику – психологічну готовність до професійної самореалізації, у структурі якої: ставлення до себе, спрямованість особистості, якості індивідуальності і досвід особистості [1]. Готовність до професійної діяльності – це психічний стан, передстартова активізація людини, що включає усвідомлення людиною своїх цілей, оцінку наявних умов, визначення найбільш ймовірних способів дії; прогнозування мотиваційних, вольових, інтелектуальних зусиль, ймовірності досягнення результату, мобілізацію сил, самонавіювання в досягненні цілей.

На констатувальному етапі дослідження ми застосували розроблений нами методичний діагностичний комплекс для визначення рівня готовності жінок до виходу на роботу та досягнення успішної професійної самореалізації. До емпіричних методів діагностичного комплексу увійшли: проективна методика “Будинок – Дерево – Людина” Дж. Бука, “Орієнтована анкета Б. Басса” в модифікації чеських психологів В. Смекала і М. Кучера,

“Мотивація успіху та острах невдач” А. А. Реана, “Ціннісні орієнтації” М. Рокіча. На цьому етапі дослідження брало участь 70 респонденток, половина з яких перебували у декреті.

В результаті дослідження готовності жінок до професійної самореалізації відповідно до запропонованого діагностичного комплексу, серед групи жінок, які перебувають у декретній відпустці: 62,9% мають неадекватну самооцінку, 48,6% – занижену самооцінку; 42,9% досліджуваних мають високий рівень тривожності; 45,7% демонструють низький рівень спрямованості на справу; 31,4% жінок демонструють мотивацію на невдачу, або негативну мотивацію; 40% досліджуваних мають низький рівень готовності до професійної самореалізації за показником ціннісних орієнтацій, які корелюють зі спрямованістю на справу. Рівень готовності до професійної самореалізації серед жінок, які перебувають у декретній відпустці, в середньому за визначеними показниками склав 57%, що на 18% менше у порівнянні з жінками, які не знаходяться у декретній відпустці.

Серед чинників, які впливають на успішну професійну самореалізацію жінок у декретній відпустці, ми визначили: адекватну самооцінку, спрямованість на справу, мотивацію на успіх, цінності професійної самореалізації, низький рівень тривожності, професійні навички, знання, уміння, досвід та здібності.

На формувальному етапі дослідження ми розробили та запровадили коучингову програму для розвитку психологічної готовності до виходу на роботу та успішної професійної самореалізації жінок, які перебувають у декретній відпустці. Основними інструментами психологічного впливу в ході експерименту були:

– індивідуальна гештальт-терапія (основний підхід – експериментально-феноменологічний);

– коучинг-сесії (використовувались: відкриті питання, техніка “колесо балансу”, техніка шкалювання, техніка “їсти слона частинами”, техніка “виявлення справжніх цінностей”, техніка дисоціації, метод падаючої стріли, модель “GROW”, техніка SMART);

– групові заняття (використовувались: човникова техніка, техніка “фокусування на частині тіла”, техніка “я несу за це відповідальність”, техніка “експериментальне перебільшення”, техніка “навпаки”, вправа “розвиток у вашому житті”, техніка “ходіння по колу”, проєктивні ігри на уяву, вправа “я-ти”, метод “порожнього стільця”, вправа “розігрування ролей”).

До реалізації розробленої програми були залучені два психотерапевти, два коучі і координатор експерименту. Експеримент тривав три місяці.

На формувальному та контрольному етапі нашого дослідження брало участь 60 жінок, 30 з яких увійшли до експериментальної групи, і ще 30 – до контрольної. Задля оцінки ефективності коучингової програми ми порівняли результати показників готовності до успішної професійної самореалізації серед експериментальної та контрольної груп і з'ясували, що серед експериментальної групи готовність за усіма показниками вища у порівнянні з контрольною групою. Так, здорову самооцінку діагностовано у 90% жінок на яких здійснювався психологічний вплив у порівнянні з 40% жінок, які входили до контрольної групи. Також, ми порівняли кількісні і якісні показники серед учасниць на початок експерименту і через шість місяців після його завершення. Результати продемонстрували ріст кількості працевлаштованих, ріст середнього заробітку, майже абсолютну відмову від аб'юзивних стосунків, покращення психоемоційного стану та підвищення професійної самооцінки (див. табл. 1).

Таблиця 1

Кількісні результати експерименту

Показник	На початок	Після
Оцінка професійних навичок за 10-бальною шкалою	4	7,5
Оцінка психоемоційного стану за 10-бальною шкалою	3	7
Кількість часу, що витрачається жінкою на себе	45 хв.	120 хв.
Сума, що витрачається жінкою на себе (власні потреби, розвиток, навчання, догляд за собою)	480 грн.	1300 грн.
Наявність аб'юзивних стосунків	43%	3%
Наявність регулярного доходу	47%	70%
Середня сума регулярного доходу	125 грн/год	285 грн/год

І наостанок, порівнюючи економічні показники ми виявили, що кількість непрацюючих жінок через 12 місяців після завершення експерименту зменшилась у 3,5 раза, а середній дохід учасниць збільшився у 3,7 раза (див. рис. 1).

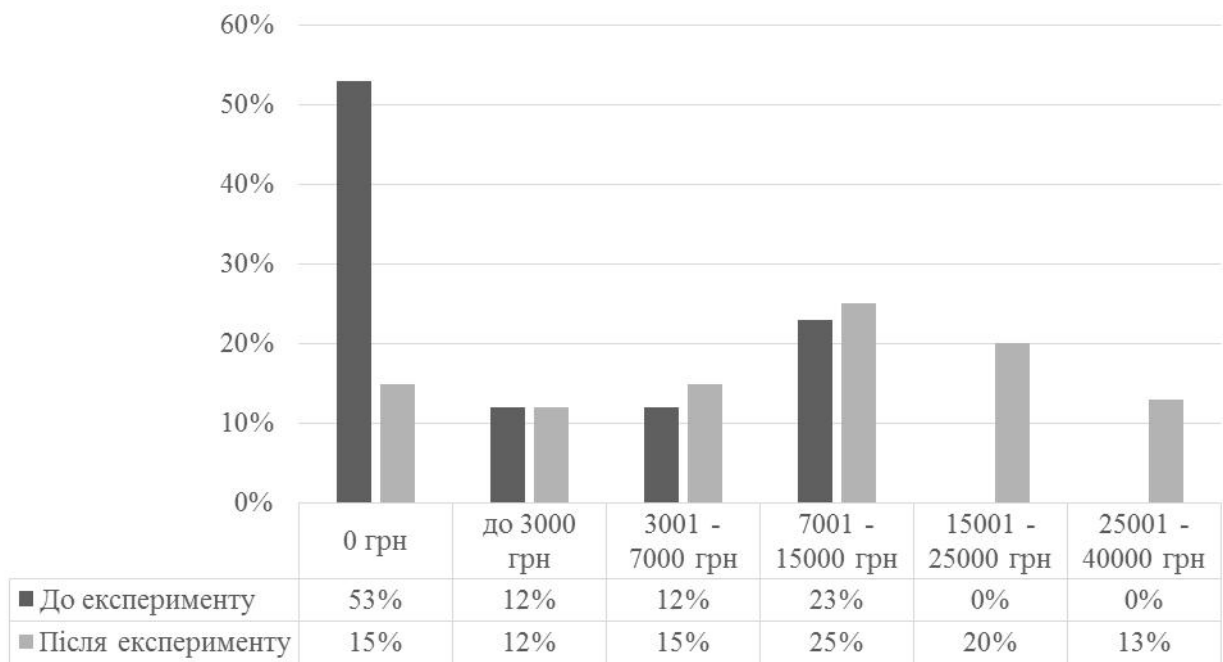


Рис. 1. Щомісячний дохід учасниць експерименту

Аналізуючи розроблену нами коучингову програму і отримані результати нашого експерименту ми виокремили головне завдання, що стоїть перед коучем на початку співпраці з клієнтом по розвитку готовності до виходу з декретної відпустки і професійної самореалізації – з’ясування глибинної мотивації клієнта.

Основні рекомендації для коучів по роботі з жінками, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною:

- визначити якими сферами життя незадоволена клієнтка та причини такого незадоволення;
- розвинути здорову самооцінку та підвищити рівень впевненості в собі;
- підвищити професійну компетентність та емоційну стійкість.

Для жінок, які не мають можливості звернутися до спеціаліста по допомозі, ми пропонуємо виконувати вправи для визначення глибинної потреби виходу на роботу, інвентаризації часу, грошей та оточення, підвищення професійної самооцінки.

Список використаних джерел:

1. Горностай П. П. Готовность личности к самореализации как психологическая проблема. *Проблемы саморазвития личности: методология и практика* : сб. науч. трудов. Киев. 1990. С. 126-138.

2. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 25 с.
3. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Том. ІХ. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Випуск 9. С. 6-13.
4. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ “ДІСА ПЛЮС”, 2017. 220 с.
5. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. Москва : Издательство АСТ, 2015. 656 с.
6. Улановский А. М. Коучинг с оглядкою на науку: практики позитивної життя // *Психологія*. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 59-80.

УДК 378: 811.111

Гурова А. М.

РЕФЛЕКСИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЕФЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Поняттю рефлексії та рефлексивного мислення в цілому присвячено багато уваги в науковій літературі, в тому й числі наразі активно досліджуються психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів. Разом з тим, комплексність та багаторівневність цього поняття завжди залишає простір для дослідження нових граней.

Проведення аналізу наукової літератури, дозволяє розмістити у три рівні підходи до розуміння цього поняття:

1. Загальнотеоретичний, де рефлексія – це мисленнєвий процес, направлений на спеціальний об’єкт, яким виступає свідомість та психологічні властивості особи [4, с. 288], в якому суб’єкт та об’єкт тотожні, адже суб’єкт, використовуючи свій мисленнєвий потенціал, одночасно його й осмислює.

2. Соціально-психологічний, в якому рефлексія – механізм міжособистісної взаємодії, в якому беруть участь, щонайменше, два активні суб’єкти, що передбачає необхідність врахування кожним із них не лише потреб і мотивів іншого, але й сам характер сприйняття та осмислення ними потреб і мотивів своїх партнерів [7, с. 555].

3. Спеціальний, що становить основу рефлексивного мислення – динамічного ситуаційно обумовленого мисленнєвого процесу, що

спрямований на проникнення у свідомість особи шляхом імітації її суджень з метою з'ясування закономірностей її мислення та обрання способів найбільш ефективної поведінки, який виражається у формі самоаналізу з приводу певної ситуації у поєднанні із припущенням вірогідних результатів аналізу цієї ж ситуації, має взаємний характер, що може виражатись як у безпосередній, так і в опосередкованій формах взаємодії.

Поняття рефлексивного мислення досить потужно розроблялося й в межах математичної теорії ігор, а тому часто піддається вимірюванню навіть в межах психологічних досліджень. Так, зокрема Л. А. Маскалева виділяє такі критерії розвитку рефлексивності майбутнього психолога: пізнавальний, розвивальний та діяльнісний, при цьому вказуючи, що існує диференційний тип рефлексії з двома полюсами: позитивним (“системна рефлексія”), який, є показником високого рівня розвитку рефлексивності та негативний (“інтроспекція” та “квазірефлексія”), що відображає відповідно середній та низький рівень розвитку рефлексивності. [3, с. 110]. Можна погодитись із тим, що рефлексивність у кожної людини відрізняється, при цьому змістивши увагу на чинники, які впливають на рівень рефлексії, які доцільно поділити на суб'єктивні та об'єктивні. Весь спектр суб'єктивних чинників можна об'єднати єдиною категорією психологічної структури особистості, яка, на думку В. В. Романова ділиться на 4 підсистеми: 1) направленості найбільш сталих і соціально значущих якостей особи (світогляд, ціннісних орієнтацій та ін.); 2) досвіду (знання, навички, вміння); 3) психічних форм відображення індивідуальних психічних особливостей (пам'ять, інтелект, уважність); 4) темпераменту та інших біологічно обумовлених якостей, які залежать від фізіологічних, нейродинамічних та морфологічних особливостей мозок. В свою чергу об'єктивний чинник становить ситуація, яка несе в собі певний об'єм інформації, що має предметні та часові межі, а також її характеристики: невизначеність, спонукання до ризику, тривалість та інтенсивність передачі інформації [6, с. 55-56].

Проте, як відповідні знання про сутність та чинники рефлексивного мислення можуть нам знадобитись для забезпечення ефективного психологічного консультування? Як зазначає Р. С. Немов, психологічне консультування – це наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її, у вигляді порад і рекомендацій на основі особистого спілкування і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт [5, с. 13]. Психологічні основи будь-якого спілкування, пов'язані із взаємодією двох тенденцій: зацікавленістю та страхом можливих негативних наслідків. Вибір поведінки відповідно до одного з них, здійснюється на основі прогнозування наслідків

такого вибору. Саме процес прогнозування стоїть в основі розуміння взаємозалежності явищ психологічного бар'єру та рефлексивного мислення.

Психологічний бар'єр є наслідком несприятливого передбачення ймовірності успіху бажаної дії. Механізм формування передбачення реалізується за допомогою емоційних, когнітивних, мотиваційних, вольових регуляторів діяльності. Якщо пасивний мотив поєднується з позитивною емоційною та раціональною оцінкою ситуації виконання бажаної дії, то це також веде до сприятливого передбачення. Протидіють формуванню несприятливого передбачення також вольові зусилля. В цьому випадку воля діє опосередковано, через активізацію пошуку прийнятних раціональних та емоційних оцінок для посилення мотиву. Якщо вольове зусилля виявилось неефективним, з'являється несприятливе передбачення і, як наслідок, психологічний бар'єр у діяльності особистості [2, с. 25-26].

Таким чином, механізм формування психологічних бар'єрів складається із двох послідовних етапів, кожному з яких відповідає окрема розумова операція: 1) негативна оцінка власних здібностей, необхідних для реалізації певного завдання, та об'єктивної ситуації, яка формується під впливом когнітивних, емоційних, вольових та мотиваційних регуляторів конкретної особи; 2) прогнозування несприятливого варіанту наслідків дій щодо досягнення поставленого завдання, яке здійснюється на основі отриманої на попередньому етапі інформації.

Психологічний механізм реалізації рефлексивного мислення полягає у здійснюваному за допомогою імітації мислення проникненні у свідомість особи з метою пізнання її внутрішнього світу, моделювання у своєму внутрішньому світі та обранні способів найбільш ефективною поведінки. Таким чином, механізм рефлексивного мислення передбачає, як кінцеву мету, визначення активної позиції особи та конкретних напрямків її реалізації відповідно до поставлених завдань, що ґрунтується на прогнозуванні ймовірності успіху їх досягнення. У цьому проглядається взаємовиключність явищ психологічного бар'єру та рефлексивного мислення.

Враховуючи те, що психологічний бар'єр виявляється перш за все у неадекватній пасивності суб'єкта [1, с. 30], можна зробити висновок, що в особи, яка здійснює рефлексивне осмислення клієнта та ситуації, для вирішення якої він звернувся за консультацією, та себе поряд з цим, не може виникнути стану психологічного бар'єру. Якщо рефлексивне мислення було включене в процес контактної взаємодії після формування психологічного бар'єру, то усунення цього явища відбуватиметься за посередництвом осмислення психологічного стану особи, та прогнозування застосування

найбільш ефективних варіантів його нейтралізації. Це, зокрема, пов'язано з такою характерною ознакою рефлексивного мислення як подвійність, яка полягає в тому, що консультант завжди аналізує як свою поведінку з урахуванням наявної у нього інформації, так і поведінку клієнта з урахуванням її особистих якостей та передбачуваного обсягу належного їй інформаційного матеріалу.

Список використаних джерел:

1. Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевського. Москва : Политиздат, 1985. С. 30.
2. Массанов А. Неприятливі емоційні стани та їх подолання в діяльності особистості. *Психологія особистості*. № 1 (2). 2011. С. 24-30.
3. Маскалева Л. А. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів : дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2019. 218 с.
4. Минутко В. Л. Справочник психотерапевта. 2 изд. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 448 с.
5. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учебник для академического бакалавриата. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2015. 440 с. Серия : Бакалавр. Академический курс.
7. Романов В. В. Юридическая психология : учебник / В. В. Романов. ЕМ. : Юристъ, 1998. 488 с.
8. Соціальна психологія : підруч. для студ.вищих навч. закл. : у 2-х кн. / Л. Е. Орбан-Лембрик. Київ : Либідь, 2004. 576 с.

УДК 159.98:159.922.76:159.923-055.52

Загурська І. С., Тичина І. М.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ТРУДНОЩІ ТА КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами є беззаперечною і вкрай необхідною. В Україні та світі розроблено чимало моделей та форм такої підтримки. Поряд з цим значно менше говориться про стратегії психологічної допомоги батькам, які виховують дітей із нетиповим розвитком. Втім, саме батьки часто потребують психологічної допомоги більше, ніж їх неповносправні діти.

У дослідженнях А. А. Колупаєвої, Л. О. Савчук, М. О. Сяби наголошується, що сім'я є основним стабілізуючим фактором у житті дитини [1; 5]. І для того, щоб допомагати та підтримувати своїх дітей батькам важливо мати для цього внутрішні ресурси.

О. Б. Нагорна зауважує, що батьки стикаються з так званою емоційною кризою, ознаками якої є відчай, страх та категоричне заперечення і неприйняття інформації про нетиповість розвитку дитини. Як результат емоційної кризи, дослідниця виділяє основні типи так званого патологічного виховання: домінуюча гіперпротекція; потураюча гіперпротекція; емоційне відторгнення; жорсткі взаємостосунки; виховання в атмосфері культу хвороби; протирічне виховання [2].

Етап свідомого прийняття факту неповносправності дитини, адекватного усвідомлення всіх труднощів й вироблення стратегій допомоги залежить від соціального середовища, від інших членів родини, друзів та фахівців, які можуть надати ті види підтримки, які є значимими для батьків.

Однією з форм психологічної підтримки є психоедукація з використанням зрозумілих для батьків слів. Ключовим моментом є її підтримуючий, неосудний зміст [3]. Основну мету психоедукації можна окреслити як інформування про стратегії взаємодії з дитиною задля її розвитку, а найголовніше – пошук ресурсів для підтримки себе та дитини.

У процесі психоедукації надзвичайно важливу роль для встановлення довірчих стосунків має рефлексивне слухання. Саме від цього залежить позитивне чи негативне налаштування на взаємодію з фахівцем. Фахівець має чітко розуміти, які вербальні й невербальні засоби комунікації варто використовувати на цьому етапі та як їх поєднувати. Потрібно пам'ятати й те, що кількість часу, відведеного для рефлексивного слухання, є дуже індивідуальним параметром для всіх батьків.

Рефлексивне слухання має коректно поєднуватися з відкритими та закритими запитаннями. У розмові з батьками важливо розуміти, що навіть окремі фрази, запитання чи емоційні реакції можуть стати негативними тригерами, які перешкоджатимуть або взагалі унеможливлять конструктивну взаємодію. Наприклад, фраза “Не хвилюйтесь, у Вас же є ще інші діти, які розвиваються нормально” є абсолютно некоректною. Це не лише не підтримає батьків, а й буде ознакою нерозуміння їх емоцій та почуттів. На подібні слова дуже ймовірною є різка негативна реакція, гнів, втрата довірчих стосунків та взагалі бажання взаємодіяти далі.

На нашу думку, вивчення тригерів гніву батьків може допомогти кращому налаштуванню психологічного контакту та, відповідно, проведенню

психоедукації; дозволить окреслити характеристики вербальних та невербальних засобів комунікації, яких варто уникати.

Для розробки діагностичного інструменту з вивчення тригерів гніву використано ідею Е. Лютенберга і Дж. Ліптак (Ester A. Leutenberg & John J. Liptak), які є авторами Шкали з вивчення тригерів підліткового гніву (Шкала Teen Anger Triggers) [6]. Дослідники виділяють п'ять факторів, які допомагають проаналізувати та визначити ті тригери, які зумовлюють гнів.

Розробка Шкали тригерів батьківського гніву включатиме декілька етапів. На першому етапі з використанням методу незакінчених речень плануємо виокремити декілька категорій, які описують гнів:

- категорія “Гнів, пов’язаний із невербальними емоційними реакціями інших людей”;
- категорія “Гнів, пов’язаний зі словами інших людей”;
- категорія “Гнів, пов’язаний із соціальною взаємодією”.

Приклади незакінчених речень в категорії “Гнів, пов’язаний із невербальними емоційними реакціями інших людей”:

1. “Коли хтось дивиться на мене із жалем, то ...”.
2. “Коли хтось сумно хитає головою, дивлячись на мене і дитину, то ...”.
3.

Приклади незакінчених речень в категорії “Гнів, пов’язаний зі словами інших людей”:

1. “Коли хтось каже мені: “Я розумію, як ти почуваєшся”, то ...”.
2. “Коли хтось каже мені: “Не переживай”, то ...”.
3.

Приклади незакінчених речень в категорії “Гнів, пов’язаний із соціальною взаємодією”:

1. “Коли в людних місцях мені роблять зауваження стосовно поведінки моєї дитини, то ...”.
2. “Коли сторонні люди дають мені поради щодо взаємодії з дитиною, то”.
3.

Перспективою є розробка до кожної категорії по 7 незакінчених речень. Наступним етапом має стати частотний аналіз продовжень незакінчених речень, на основі якого можна виокремити фактори, які будуть об’єднувати виділені тригери гніву.

Описані етапи розробки Шкали тригерів батьківського гніву є лише загальними ідеями, які потребують детального опису та розробки критеріїв кількісного та якісного аналізу.

Знання про тригери гніву допоможуть уникати травмуючих для батьків вербальних та невербальних реакцій, а отже – проводити належну ресурсну, підтримуючу, інформативну психоедукацію.

Список використаних джерел:

1. Колупаєва А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання. Видання доповнене та перероблене : наук.-метод. посіб. Київ : Видавнича група “АТОПОЛ”, 2011. 274 с.
2. Нагорна О. Б. Особливості корекційно-розвиткової роботи з дітьми з особливими освітніми потребами : навчально-методичний посібник. Рівне, 2016. 141 с.
3. Огляд і рекомендації з втілення міжнародних протоколів допомоги дітям та молоді, у яких розлід з дефіцитом уваги та гіперактивністю. *Коло сім'ї. Центр здоров'я та розвитку*. URL: <https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2020/08/protocols-ADHD.pdf> (дата звернення: 05.02.2021)
4. Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів : навчально-методичний посібник / за заг. ред. М. А. Порошенко та ін. Київ, 2018. 252 с.
5. Сяба М. О. Співпраця батьків дітей з особливими потребами та вчителів в американській освітній системі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2015. № 4 (67). С. 160-168.
6. Ester A. Leutenberg & John J. Liptak. Teen Anger Workbook. Editorial Director: Carlene Sippola Art Director: Joy Morgan Dey. 2011. 21 p.

УДК 316.472 : 615.851

Зубенко О. М.

ТИПИ ЖИТТЄВИХ СТИЛІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дослідження механізмів та чинників конструювання власного життя стає все більш актуальним у зв'язку з активною трансформацією, яка спостерігається у сучасному соціокультурному просторі України. Основні психологічні вектори цієї трансформації відображають втрату серед молоді цінностей зрілої особистості, про що свідчить значне поширення феноменів девальвації дорослості, інфантилізації, “change-ager”, нарцисизму й дефіцитарності смислового екзистенціалу [4]. Отже, розкриття закономірностей побудування стилю життя сучасною молоддю видається перспективним не тільки з точки зору виявлення механізмів конструювання

життя особистістю, а й можливостей корекції та досягнення психологічного благополуччя у стосунках із самим собою та значущим оточенням.

Незважаючи на наявність достатньої кількості досліджень життєвого стилю, ця проблематика не втрачає своєї актуальності, оскільки стрімкий розвиток суспільства та виклики сучасності демонструють швидку зміну пріоритетів й цінностей, що сповідає сучасна молодь. Роботи сучасних авторів [2, 5, 6, 7] переважно враховують окремі показники з актуальної життєвої ситуації, на яких зосереджуються автори, лишаючи поза увагою “передісторію” становлення життєвого стилю у вигляді раннього досвіду особистості. Тому, розвиваючи ідеї підходу А. Адлера, бачимо потенціал у розкритті стилю життя як багатовимірного явища, що поєднує різні рівні та аспекти розвитку особистості. Основний конструкт, який є теоретичною базою дослідження – стиль життя як інтегральна характеристика індивідуальності, який розглянуто в адлеріанському підході [1]. Стиль життя розуміється як багатовимірне явище, яке об’єднує різні рівні і аспекти розвитку особистості: ранній досвід особистості, рівень особистісної зрілості, особливості емоційних рис особистості, стійкі інтерпретації світу, особливості соціальної взаємодії і побудови стосунків.

Метою роботи є виявлення типових варіантів побудування стилю життя у сучасної студентської молоді.

Дослідницьку вибірку склали особи юнацького віку та віку ранньої дорослості (20-27 років). Загальна кількість досліджуваних – 195 осіб, з них: 105 – жінок та 90 – чоловіків. За соціальним статусом досліджувані є студентами старших курсів або випускниками закладів вищої освіти м. Харкова.

У роботі було використано такі методи: метод аналізу ранніх спогадів та його кількісна оцінка за параметрами соціального інтересу (К. Е. Altman і J. Quinn); опитувальник життєвої позиції; методика самооцінювання особистісної зрілості (А. В. Мікляєва); методика діагностики особистісної зрілості (В. А. Руженков, В. В. Руженкова, І. С. Лукьянцева); шкала базисних переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптація М. А. Падун, А. В. Котельникова); методика діагностики стилю міжособистісних стосунків (О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, І. О. Бару); шкала диференційних емоцій К. Ізарда. Математична обробка була здійснена за методом факторного аналізу (ротация Varimax) та обчисленням t-критерію Стьюдента. Такий спосіб обробки даних дозволяє скоротити кількість змінних та виявити приховані закономірності простору ознак, що вивчається.

Як результат факторизації нами отримано шість факторів, що пояснюють 58,88 % загальної дисперсії. Фактори було збережено як змінні та

проінтерпретовано як типові варіанти побудування життєвих стилів: 1) “Уникнення контакту” – схильність до незалежності, усамітнення, тенденція покладатися на себе; 2) “Комплекс переважання” – ззовні демонстрований комплекс переважання, який є захисною “маскою”, у поєднанні з базовим почуттям власної неповноцінності; 3) “Асертивність” – психологічна автономія, позитивний образ Я й почуття власної цінності у поєднанні з дефіцитом психологічної близькості; 4) “Міметизм” – готовність слідувати зовнішнім моделям поведінки і стосунків. Термін запозичено з роботи Р. Жирара [3], це бажання індивіда, позбавлене автономності та спровоковане моделлю або зовнішнім зразком; 5) “Зрілість” – зрілість особистості й міжособистісних стосунках, здатність до психологічної інтимності, що базуються на ранньому досвіді бути прийнятним; 6) “Міжособистісна залежність” – фіксація на значущому іншому, набутий досвід “вивченої безпорадності”.

Встановлено, що сучасні молоді жінки характеризуються більшою схильністю до наслідування зовнішніх норм й моделей поведінки (стиль “Міметизм” $t=3,39$; $p<0,001$), що робить їх вразливими до соціальних впливів особливо у кризові моменти життя. Сучасні молоді чоловіки мають труднощі із асиміляцією мужності, що призводить до засвоєння моделей співзалежності у стосунках із найближчим соціальним оточенням та фіксує особистість на незрілій життєвій позиції (стиль “Міжособистісна залежність” ($t=2,68$; $p<0,01$)).

Стили життя сучасної студентської молоді можуть бути охарактеризованими наявністю трьох вимірів: “міжособистісний контакт” (“Уникнення контакту” та “Міжособистісна залежність”), “Его” (“Міметизм” та “Зрілість”), “Зрілість” (“Комплекс переважання” та “Асертивність”). Ці виміри є відображенням психологічних векторів конструювання власного життя, які є актуальними для сучасної молоді: психологічна інтимність та близькість; сила Его та особистісна зрілість. Тож аксіологічний вектор зрілості на етапі сьогодення зберігається як одна з можливих координат простору стилів життя.

Виділені закономірності не вичерпують усього можливого різноманіття, але окреслюють основні тенденції структурування життя у сучасному молодіжному просторі.

Список використаних джерел:

1. Адлер А. Наука жить. Київ : Port-Royal, 1997. 288 с.

2. Гритчук Г. В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. / Прикарп. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Хмельницький, 2008. 22 с.
3. Жирар Р. Ложь романтизма и правда романа. / пер. с фр. А. Зыгмонт. Москва : Новое литературное обозрение, 2019. 352 с.
4. Кочарян А. С., Барінова Н. В., Зубенко О. М. Личностные детерминанты стиля жизни: психологическая валеология. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2017. Т. 1. Вип. 8. С. 6-15.
5. Малина О. Г. Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому і юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. Г. Малина ; Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Запоріжжя, 2009. 20 с.
6. Чміль Л. Б. Психологічні особливості стилю життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2010. 23 с.
7. Швалб Ю. М. Психологічні критерії визначення стилю життя / Ю. М. Швалб. *Соціальна психологія*. 2003. № 2. С. 14-20.

УДК 159.923.32:[615.851:82-1

Карпенко З. С., Гуляс І. А., Павлов Р. Є.

АКСІОПСИХОЛОГІЧНИЙ ФОРМАТ ГРУПОВОЇ ПОЕТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Попри те, що благотворний вплив читання психічний стан людини помітили ще в Античності, бібліотерапія та поетична терапія завдячують своїй номінації С. Крозерсу, який у 1916 р. вперше вжив термін “бібліотерапія”, а в 1932 р. Я. Морено використав термін “психопоезія”. За визначенням, прийнятим у 1920-ті роки Асоціацією лікарняних бібліотек США, бібліотерапія – це “використання спеціально для читання матеріалу як терапевтичного засобу в загальній медицині та психіатрії з метою розв’язання особистих проблем за допомогою скерованого читання” [4, с. 178]. Однак сучасна царина поетичної терапії окреслилася завдяки зусиллям американського психіатра Дж. Ліді, який у 1986 р. опублікував класичну працю “Поезія як цілитель: виправлення неспокійного розуму”. Відтак було створено першу Асоціацію з поетичної терапії (АРТ) у Нью-Йорку [5]. Найвидатнішим сучасним представником поетичної терапії (ПТ) вважається Н. Мазза, який у 2016 р. перевидав фундаментальну працю “Поезіотерапія: теорія і практика” [6].

Під біблію (поезію) терапією будемо вважати лікувальний (розвивально-корекційний та реконструктивно-трансформаційний) вплив на людину (пацієнта, клієнта, пересічного реципієнта) художньої, документально-історичної, науково-популярної літератури (поетичних творів) з метою оптимізації її психоментального функціонування, а також зміцнення фізичного здоров'я і підвищення якості життя загалом.

В емпіричних дослідженнях, присвячених вивченню ефективності арт-терапії до дотичних до неї напрямів, у рамках яких використовується поезія як допоміжний психотерапевтичний засіб, як правило, застосовуються описово-герменевтичні (якісні) методи. При цьому емпіричні дані зазвичай отримують шляхом збору і систематизації самозвітів досліджуваних. Що стосується методів математичної статистики, то вони в дослідженнях такого ґатунку застосовуються вкрай рідко. До поодиноких випадків, в яких математико-статистичні методи все ж використовуються, належить вивчення ефективності бібліотерапії в контексті терапії прийняттям і прихильністю студентів японських коледжів, які навчаються закордоном. Це експериментальне дослідження показало достовірне зміцнення психічного здоров'я і психологічної гнучкості досліджуваних кількістю 70-ти осіб [7].

Згідно з артикульованим авторами принципом інтегральної суб'єктності людина як інтенціональна істота прагне до розкриття свого потенціалу на таких рівнях буття [1; 2; 3]:

1) відносного суб'єкта (біологічного індивіда, психосоматичного організму), наділеного здатністю рефлексорного налаштування ("передчуваю") на сприятливі умови життя й орієнтованого на ключову цінність "вітальність" (здоров'я);

2) моносуб'єкта (власне суб'єкта умовно індивідуальної діяльності), який здійснює діяльність певного предметного змісту (пізнання, спілкування, праця) згідно з виробленими соціальними нормами і технічними стандартами. Адаптивна, нормовідповідна активність моносуб'єкта забезпечується сформованою здатністю "треба" – морально-психологічною саморегуляцією за допомогою усвідомленого обов'язку;

3) полісуб'єкта чи особистості як суб'єкта суспільно розподіленої діяльності, керованої імперативом моральної свідомості – сумлінням або інстанцією "мушу" і спрямованої на цінність творення добра для ближніх;

4) метасуб'єкта як індивідуальності, що репрезентує себе в актах творчої діяльності й унікальних внесках у культуру. Суб'єктна здатність цього рівня втілюється цілепокладанням "буду" або "смію" і забезпечує досягнення індивідуального інноваційного ефекту, оцінюваного за естетичними канонами прекрасного;

5) абсолютного суб'єкта – людини як носія універсальної духовності з притаманною їй супердиспозицією “благо” як результату розуміння смислу існування конкретного суцього у світовому порядку (суб'єктна здатність “приймаю”).

Першочерговим завданням експерименту Р. Павлова була актуалізація полісуб'єктного і метасуб'єктного рівнів життєздійснення особистості за допомогою спеціально підібраних віршів, що відображають складні моральні колізії (через що часто відносяться до розряду “дидактичних”), а також віршів, що репрезентують смисложиттєві пошуки, одвічні духовні прагнення і митарства людини. Принцип інтегральної суб'єктності було покладено і в основу підбору психодіагностичних засобів фіксації короточасних емоційно-ціннісних змін, які відбулися в результаті участі досліджуваних в поетичному вечорі-тренінгу. Відтак було відібрано такі діагностичні методики для констатувального і контрольного зрізів, шкальні показники яких узгоджуються з уявленням про цілісну особистість як інтегрального суб'єкта життєздійснення. Отже:

1) шкали ситуативної тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна й особистісної тривожності Г. Айзенка діагностують функціональні емоційні (психосоматичні відчуття) зрушення на рівні відносного (умовного) суб'єкта життєдіяльності;

2) шкала ригідності Г. Айзенка діагностує ступінь готовності моносуб'єкта прийняти чи не прийняти інспірований поезією формат феноменологічного вчування в образно-смісловий контекст запропонованих для слухання текстів;

3) шкала агресивності Г. Айзенка діагностує в особистості як полісуб'єктові здатність емоційно відгукнутися на поміщені у відібрані тексти інтенції морального змісту, що спонукають до перегляду якості повсякденних комунікацій учасників тренінгу;

4) шкала фрустрації Г. Айзенка діагностує спроможність метасуб'єкта як творчої індивідуальності протистояти екзистенціальним викликам і скористатися особистісними ресурсами й соціокультурними шансами з метою власного життєконструювання;

5) діагностика якості життя Р. Еліота дозволяє охопити весь обшир екзистенціалів людського буття (рівень універсальності або абсолютного суб'єкта життєздійснення).

В результаті формувального (психотерапевтичного) експерименту зафіксовано незначну динаміку емпіричних показників діагностованих психічних станів. Найбільші зрушення відбулися в переживанні агресії –

рівень полісуб'єкта, що свідчить про наростання конфронтаційного налаштування щодо сумнівних у моральному відношенні людських вчинків.

Кореляційний аналіз виявив загальну тенденцію до зростання внутрішньої інтегрованості (гармонізації) психічних станів, що є предиктором зрілої життєвої позиції, сили Я, здатності до самотійного, автентичного смислопокладання особистості. Водночас відбулася позитивна переоцінка реципієнтами поезії якості свого життя, що супроводжувалася більшим самоприйняттям і асертивністю.

Загалом у дослідженні було обґрунтовано, що в процесі поезіотерапії відбувається гармонізація поточних психічних станів і фасилітація духовної трансформації особистості згідно з аксіопсихологічним форматом відбору і презентації авторських текстів, що визначається принципом інтегральної суб'єктності, за яким функціонально-динамічні зрушення у смислових переживаннях реципієнтів поезії простежуються на організмичному, психосоматичному (відносний суб'єкт); індивідуальному, адаптаційно-діяльнісному (моносуб'єкт); інтеракційному, морально-комунікативному (полісуб'єкт); автентичному культуротворчому (метасуб'єкт); універсальному, трансцендентному (абсолютний суб'єкт) рівнях. Доведено, що духовно-трансформаційний потенціал поезії визначається інтенсивністю і гостротою втілених у ній моральних дилем та в ближній часовій перспективі проявляється в динаміці психоемоційних станів, представлених на різних рівнях суб'єктності реципієнта поезії.

Список використаних джерел:

1. Гуляс І. А. Аксіопсихологічне проектування життєвих досягнень особистості : монографія. Київ : “Видавництво Людмила”, 2020. 448 с.
2. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості. Київ : ТОВ “Міжнар. фін. агенція”, 1998. 220 с.
3. Карпенко З. С. (2010). Наративний простір терапії поезією: суб'єктно-ціннісний підхід. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник наукових праць. 2010. № 10. С. 177-180.
4. Карпова Н. Л., Лейтес Н. С. Библиопсихология и библиотерапия в образовании, воспитании и коррекция. *Библиопсихология. Библиопедагогика. Библиотерапия*. Москва : Русская школьная библиотечная ассоциация, 2014. С. 175-180.
5. Allen John D., Carter Karen, & Pearson Mark. (2019). Frangible Emotion Becomes Tangible Expression: Poetry as Therapy with Adolescents. *Australian Counselling Research Journal*. <https://www.acrjournal.com.au>
6. Mazza, N. (2016). *Poetry therapy: Theory and practice* (2nd ed.). London: Routledge. Retrieved from <https://www.taylorfrancis.com/books/9781317606994>

7. Muto Takashi, Hayes Steven C., & Jeffcoat Tami. (2011). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Bibliotherapy for Enhancing the Psychological Health of Japanese College Students Living Abroad. *Behavior Therapy*, 42 (2), 323-335. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.08.009>

УДК 159.942:316.361

Кашир Ю. М., Цьомик Х. Б.

ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖЖЯ

Сім'я, як мала соціальна група, в процесі свого життєвого циклу, проходить через ряд стадій розвитку, від знайомства до розриву, які характеризуються своїми задачами та типовими проблемами. В циклі подружнього життя накопичується досвід спільних переживань різноманітної модальності. Позитивних (проведених спільно романтичних вечорів, ностальгічних відпусток та інших знакових подій) і негативних (злість від побутових суперечок, агресія від розбіжності у життєвих позиціях). Саме кількість спільно пережитого досвіду сприяє становленню такого важливого феномену у подружжі як емоційна значущість. Подружнє життя чи емоційний фон у будь-якій ситуації не є статичним, так і ставлення подружжя, на кшталт, емоційна значущість мають здатність коливатися. Крім того особливості, які є визначальними для ставлення вважаються нормою для одного етапу, проте не нормативним для іншого. Виходячи з цієї позиції, об'єктивація сімейних взаємин можлива через аналіз як наповненості емоційної значущості у ставленні членів сім'ї один до одного, так і об'єктивно існуючого процесу розвитку сімейних стосунків на різних стадіях життєвого циклу родини.

Значущість емоцій, які переживають чоловік та дружина створюють не лише простір існування двох людей, вони стають основою для взаємодії зі світом кожного з них. Враховуючи складність та багатогранність сімейної сфери, то і чинники становлення та підкріплення емоційної значущості вирізняються своєю різноманітністю.

У жодному психологічному словнику термін емоційна значущість подружжя не визначено, та традиційно він використовується лише як словосполучення. Доцільно зазначити хто займався дослідженням аспектів даного феномену. Емоційний аспект у взаєминах досліджували зарубіжні (Л. Баррет, Дж. Грей, К. Ізарт, Р. Лазарус, Дж. Маєр, У. Мак-Даугала,

Дж. Томкінс, Р. Шехтер) та пострадянські (Л. Гозман, Є. Ільїн, В. Зінченко, П. Сімонов) фахівці. Значущість детально проаналізовано в дослідженнях Г. Салліванова, Б. Ананьєва, А. Бодальова, Л. Божовича, І. Кона, Р. Кричевського, А. Кроніка, Е. Кронік, А. Лазурського, Б. Ломова, В. Мясищева, Н. Обозова, Б. Поршнева. Різними аспектами сімейних взаємин займалися такі закордонні психологи як: Н. Аккерман, М. Боуен, К. Вітакер, К. Роджерс, Р. Саймон, К. Хорні, З. Цельмер та вітчизняні вчені: А. Авдєєв, А. Антонов, В. Бойко, В. Борисов, І. Бестужев-Лада, О. Бондарчук, А. Волкова, С. Голод, В. Дружинін, Н. Давідова, А. Добровіч, С. Рубінштейн, Л. Шнейдер.

Аналіз досліджень вищезначених вчених дозволив виокремити кілька чинників, які впливають на емоційну значущість подружжя. Такі як симпатія, ціннісні орієнтації, почуття, психологічні установки та ЗМІ.

Як для зародження будь-яких взаємин, так і для становлення емоційної значущості чинником виступає взаємна симпатія. В. Князєв розрізняв рівень значущості за наявності симпатії чи антипатії до особистості та її внутрішнього світу, тобто чим більше візуальних та внутрішніх рис подобалося в інших тим вона стає значущішою. Саме візуальний вплив породжує прихильність, та бажання бути поряд, а отже і емоційну значущість. Якщо особистість подобається чи не подобається, вона викликає емоції, є не байдужою, а тому і є емоційно значущою.

Питанню виникнення симпатії присвячені роботи відомих психологів (Л. Гозмана, Н. Паніна, С. Ковальова, Ю. Альошина, З. Лук'яненко та ін.). Теоретичні розробки Л. Гозмана дають підстави пов'язувати симпатію з індивідуально-психологічними особливостями людини. Погляди на симпатію, як на позитивне ставлення до когось, що проявляється в доброзичливості є наскрізними в роботах Г. Айзенка, К. Васильєва. Є. Ільїн дає таке визначення симпатії (від грец. *sympatheia* – потяг, внутрішнє розташування) – це стійке позитивне (схвальне, гарне) ставлення до когось або чогось, що проявляється у привітності, доброзичливості, милуванні, що спонукає до спілкування, приділенню уваги, допомоги (альтруїзму) [4]. Причини виникнення симпатії можуть бути усвідомленими і мало усвідомленими. До перших відносяться спільність поглядів, ідей, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. До других – зовнішня привабливість, риси характеру, манера поведінки та т.п., тобто атракція. Не випадково, по визначенню С. Ковальова, симпатія – це мало усвідомлене відношення або потяг однієї людини до іншої, яке мимовільно сприяє становленню емоційної значущості [2].

Оскільки особистість стає емоційно значущою, то це проявляється у рисах, які притаманні саме симпатії. Відповідно навпаки, якщо до особистості присутнє доброзичливе ставлення, яке з часом черпає емоційний досвід значить зароджується емоційна значущість. Так як симпатія проявляється на першому етапі міжособистісних взаємин, то є в основі виникнення емоційної значущості, оскільки без візуального потягу емоційна значущість як властивість особистості є неможливою.

Наступним чинником, що сприяє становленню подружніх взаємин, а тому і модифікує емоційну значущість між ними є ціннісні орієнтації партнерів, саме їх схожість сприяють емоційному зближенню у сім'ї. Кожна сім'я створює власну мікрокультуру на основі загальносімейних цінностей, традицій, звичаїв, норм і правил поведінки. У науковій літературі проблема ціннісних орієнтацій особистості розглядається як психологами на заході (М. Вебером, Е. Дюркгеймом, А. Маслоу, М. Рокічем, Е. Фроммом та ін.), так і в пострадянському просторі (О. Асмоловом, Ф. Басіним, Д. Леонтьєвим, М. Лапіним та ін.). Активно розробляється ця проблематика і в Україні (М. Боришевським, П. Ігнатенком, В. Клименком).

Аналізуючи уявлення про значущість та цілі по укладанню шлюбу виділяють дві групи мотивів: морально-емоційні мотиви та матеріальні стимули. До першої групи належить кохання, спільність поглядів та інтересів, ціннісно-орієнтаційна єдність, взаємна симпатія, повага і дружба, привабливість, моральні якості, бажання мати дітей та ін. До другої групи належать матеріальна забезпеченість, наявність житла у партнера, намір змінити місце проживання, бажання звільнитися від опіки батьків, тощо [1]. Саме у тому шлюбі, де мотивами виступає перша група, можна говорити про становлення емоційної значущості, де одним з чинників є саме ціннісні орієнтації. Ціннісні орієнтації є тими центральними компонентами особистості навколо яких формуються і одночасно в них же й проявляються ставлення людини до партнера, до світу, відбувається самоствердження, саморозкриття сутності індивіда як суспільної істоти [3]. Якщо аналізувати значущість за О. Басюком, можна стверджувати, що чим більше схожостей у поглядах, інтересах та ціннісних орієнтаціях тим остання вища. Тобто особистість по своїй природі шукає собі подібних, відповідно знайшовши таку, емоційна значущість до неї стає автоматично присутньою у їх взаєминах, яка проявляється у страху втратити останню.

Оскільки емоційна значущість формується між партнерами під впливом спільно пережитого досвіду наповненого фундаментальними емоціями, чим визначається сама значущість за І.Коном, то варто зазначити, що саме почуття та емоційна пам'ять є тим, що сприяє цьому феномену.

Емоційна пам'ять – це підсистема (вид) пам'яті, яка полягає у фіксації, збереженні, трансформації й наступному відтворенні певних почуттєвих станів людини, в яких закодоване її ставлення до об'єктів, подій, ситуацій, людей [5]. Почуття – це специфічні людські, узагальнені переживання, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції – радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо [4]. Чим більше спільно пережитих емоційно забарвлених подій, за участю емоційної пам'яті, тим значущість особистості з якою це пов'язано вища. Одним з центральних почуттів у емоційній значущості є кохання. Саме з зародженням цього почуття відбувається становлення емоційної значущості.

Є і чинники які можуть впливати як конструктивно, так і деструктивно, а також опосередковано на становлення емоційної значущості між подружжям. Їх можна об'єднати поради батьків, друзів, власні установки, сценарії та ЗМІ має досить вагомий вплив у сучасному світі.

Поради батьківської сім'ї несуть деструктивний напрям у подружжя. Зосереджуючи свою увагу не на партнерові і його емоційному факторі, а на порадах інших, становлення емоційної значущості у подружжі може не відбутися, або ж мати викривлений характер.

Установки відіграють як позитивну роль, бо визначають стійкий послідовний і цілеспрямований характер діяльності; звільняють людину від необхідності приймати рішення та свідомо контролювати діяльність у стандартних ситуаціях, із якими раніше людина вже стикалася. Проте установки мають і деструктивний вплив: вони є фактором, що зумовлює інертність діяльності, ускладнюючи пристосування людини до умов, що змінилися. Особливо згубно позначаються установки на мисленні, що втрачає здатність до гнучкості, а навпаки до стереотипності, шаблонності – аж до повної нездатності змінити програму діяльності в нових умовах, які об'єктивно потребують змін. Тобто, якщо присутня у свідомості одного з партнерів установка закарбована з дитинства через приклад батьківської сім'ї про неможливість теплих, близьких взаємин, то можливість становлення у подружжі емоційної значущості значно гальмується [5].

У сучасному світі інформаційних технологій важливе місце у формуванні свідомості, уявленнях та установках, а отже і в становленні емоційної значущості у подружжі займає ЗМІ, до яких ми можемо віднести фільми, дописи у соціальних мережах. Це проявляється у емоційному сприйнятті побаченого. На кшталт, переглянувши романтичний фільм, особистість може слідувати цьому сценарію і в особистому житті, проте чи сприятиме означене для підкріплення емоційної значущості чи навпаки для її нівеляції передбачити важко. Або ж слідувати порадам на картинках у

соціальних мережах, результат цього теж опосередкований. Саме цей інструмент може як сприяти так і блокувати становлення емоційної значущості у подружжі за допомогою викривленого уявлення про шлюб та близькість загалом.

Отже, емоційна значущість є необхідним компонентом подружжя для його повноцінного функціонування. Чинниками становлення даного феномену у подружжі є взаємна симпатія партнерів, схожість ціннісних орієнтацій, почуття кохання. Проте деструктивний вплив на становлення емоційної значущості мають психологічні установки, поради батьків, друзів. Чинником опосередкованого та най глобальнішого впливу виступає ЗМІ, оскільки багато часу кожен проводить у гаджетах, інформація у яких мимовільно впливає на свідомість партнерів в цілому, та вибір розуміння та реалізації отриманої там інформації є за особистістю.

Список використаних джерел:

1. Духновский С. В. Переживание дисгармонии межличностных отношений : [монография]. Курган : Изд-во Курган. гос. ун-та, 2005. 174 с.
2. Гудечек Я. Ценносная ориентация личности *Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности*. Москва : Наука, 2009. С. 102-110.
3. Зацепин В. И. О жизни супружеской. Изд. 2-е дораб. и доп. Москва : Молодая гвардия, 2005. 192 с.
4. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2010. С. 218-253.
5. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. / І. І. Русинка. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2011. 407 с.

УДК 159.9.072

Кузьменко В. У., Фрунзе Г. А.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОДИН ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Пошук адекватних шляхів і способів психологічної допомоги людям, що в результаті міграції змушені пристосовуватися до життя в новому соціокультурному середовищі, постійно вимагає вивчення їх психологічного стану і виявлення основних психологічних чинників, що перешкоджають

успішній адаптації. Проблемним питанням є пошук шляхів та способів надання психологічної допомоги дітям з родин переселенців. Ці теми та аспекти були розкриті великою кількістю вчених, таких як: О. Балакірева, Н. Супрун, Е. Ліндгрєн, М. Грудій, Л. Мельник, В. Близнюк, О. Бородіна, Т. Бельська, Ю. Галустян, Д. Дмитрук, В. Кузьменко, А. Акмалова, Л. Балабанова, Г. Лазос та інші. Вчені доводять, що надання вчасної консультативної допомоги позитивно впливає на адаптаційні процеси переселенців, їх емоційний стан (З. Кісарчук, Г. Солдатова, Б. Кристал-Андерсон, Ю. Серєда, Р. Левін, С. Князєв, Є. Білоус, І. Тітар, С. Марущенко, І. Локтева, Ю. Серєда, Г. Остапчук, Ю. Пилипас, І. Семенко, Т. Семигіна, Н. Гусак, С. Трухан, К. Лай та ін.). Метою даної статті є представлення результатів дослідження особливостей консультативної роботи із батьками дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців. Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне вивчення змістових та методичних особливостей психологічного консультування батьків дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців та розробити психологічну програму його удосконалення. Завдання дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблеми консультування батьків дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців; емпірично виявити індивідуальні особливості розвитку, що притаманні дітям молодшого шкільного віку з родин переселенців; встановити зміст типових консультативних запитів, відповідно до цього визначити напрямки та методикку проведення консультативної роботи; розробити, перевірити ефективність психологічної програми удосконалення консультативної роботи з батьками дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців, розробити методичні рекомендації для психологів-консультантів.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що найчастіше міграційні процеси негативно впливають на психологічний стан вимушених переселенців. На думку Л. Балабанової та Г. Лазос, сила впливу може варіюватися залежно від цілої низки змінних, а саме: особистісної, “соціального капіталу” (стосунки, наявність підтримки): сім’я (нуклеарна, розширена), спільноти (місцеві, етнічні, міжнародні); гендеру; фактичних обставин травматичних подій; існування надії/відсутність надії [2; 4]. М. Грудій та Л. Мельник визначають загальний перелік проявів афективної та когнітивної сфери внутрішньо переміщених осіб, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям: втрата автономності; втрата суб’єктивності; порушення ідентичності; розгубленість; регрес; побоювання відторгнення; відчуття незахищеності; стан жертви; злість та пошук “зовнішнього ворога”; відсутність можливостей

прогнозувати майбутнє; сором, низька самооцінка, почуття провини; функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами (ПАВ); реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [4]. Л. Мошинська зазначає, що значна частина дітей переміщається з окупованих територій або районів збройного конфлікту без деяких родичів, до яких прив'язана дитина (дідусів, бабусь, іноді батьків). Через це у дітей можуть виникати порушення прив'язаності. Л. Мельник акцентує увагу на тому, що травматичні події можуть викликати у дітей різні поведінкові особливості, почуття, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти дитині пережити, проявити й пропрацювати їх. Це можуть бути почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція від оточуючого середовища, сум. У дітей можуть виникнути проблеми з навчанням, увагою, можливістю запам'ятовувати інформацію, психосоматичні порушення (такі, як логоневроз (заїкання), енурез (нетримання сечі), бронхіальна астма, нейродерміти та ін.) [4]. Існують певні особливості поведінкових проявів дітей, які пережили травматичний досвід, з урахуванням віку. Діти молодшого шкільного віку (6-7-10-11 років) після травми починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. У дітей цього віку може розвиватися втрата апетиту, скарги на болі в животі, головні болі, запаморочення. Також поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка у школі [1; 2; 3].

У ході емпіричного дослідження індивідуальних особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців ми використовували ряд надійних діагностичних методів. Аналіз результатів діагностичного етапу показав, що цим дітям притаманні певні позитивні властивості особистісного спрямування, це перш за все – турботливість, активність, патріотизм та відповідальність, серед тривожних переважають порушення емоційної сфери (мінливість настрою, страхи, розгубленість, боязкість, порушення сну, тривожність), когнітивної (неуважність, розсіяність) та комунікативної (недовіра, агресивність, замкненість, сором'язливість). Встановлено, що психічний стан цих дітей передбачає проведення спеціальної роботи, спрямованої на подолання наслідків психотравми, більшої уваги з боку дорослих, емоційної підтримки, налагодження стосунків з оточуючими. Така робота може ефективно

здійснюватись шляхом проведення консультування батьків дітей молодшого шкільного віку, що забезпечить як опосередкований вплив на різні розвитку дитини, так і безпосередній вплив на стиль сімейного спілкування з нею.

Таким чином, змістом типових консультативних запитів батьків дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців визначено: 1) Причини виникнення та шляхи подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку; 2) Як допомогти дитині подолати страхи; 3) Як молодший школяр може навчитись володіти собою, керувати настроєм; 4) Чому виникає неухважність та як навчитись зосереджуватись; 5) Шляхи та засоби розвитку самоорганізованості молодшого школяра; 6) Вчимось впевнено відповідати біля дошки; 7) Розвиваємо мовлення дитини молодшого шкільного віку; 8) Як навчити першокласника ефективно взаємодіяти з однолітками; 9) Адаптація першокласника до навчання в школі; 10) Стиль родинної взаємодії з дитиною, яка пережила психотравмуючі події. Перелік консультативних запитів можна продовжити та зробити більш диференційованим залежно від індивідуальних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

При розробці психологічної програми удосконалення консультативної роботи з батьками дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців ми керувались наступними теоретичними рекомендаціями психологів. Вчені зазначають, що при розробці плану надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, незалежно від їхнього віку, необхідно визначити всі деформуючі сімейні стосунки обставини, які виникали в мирний час, після початку збройного конфлікту, під час переміщення та після переміщення сім'ї або окремих її членів. При наданні психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам слід враховувати, що після травматичних подій, які відбулися у зв'язку зі збройним конфліктом, багато хто з них перебуває в постійному стресовому стані та може переживати нові психологічні травми, пов'язані з переїздом і влаштуванням на новому місці. Вчені підкреслюють, що процес допомоги, покликаний навчити людину керувати стресовим станом, передбачає знайомство з різними методами (наприклад, релаксація або формування образів), які допомагають контролювати стрес і неприємні фізичні відчуття. При плануванні допомоги внутрішньо переміщеним особам, для їх соціальної адаптації, потрібно враховувати, що більшість з них часто не усвідомлюють, якої саме допомоги потребують. Особливо, коли це стосується психологічної підтримки. Тому на початкових етапах реабілітаційні заходи та заходи з адаптації можуть проводитися у формі навчання корисних навичок, бесід, підтримуючих

зустрічей. Їх можна проводити у вигляді індивідуального та сімейного консультування [4; 5].

Висновки. У ході теоретичного аналізу та емпіричного дослідження встановлено, що більшість дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців мають труднощі у сферах когнітивного, емоційного, комунікативно-мовленнєвого розвитку. Ефективною формою надання психологічної допомоги є консультативна робота, що здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей дитини та соціально-психологічних чинників та умов її розвитку, характеру перебігу травматичних подій тощо. Встановлено зміст типових консультативних запитів батьків дітей молодшого шкільного віку з родин переселенців. Перспективою подальшої роботи є розробка, проведення та оцінка ефективності психологічної програми удосконалення консультування батьків дітей з родин переселенців.

Список використаних джерел:

1. Кузьменко В. У. Індивідуальні особливості розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО та внутрішньо-переміщених осіб *Педагогічна освіта: теорія і практика: Збірник наукових праць / Кам'янець-Подільський університет імені Івана Огієнка. Вип. 24 (1-2018). Ч. 2. Кам'янець-Подільський, 2018 р. С. 253-260. (ІКВ-2015:45.28)*
2. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ "Видавництво "Логос". 206 с.*
3. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л. А. Мельник та ін.; за ред. Л. С. Волинець. Київ: ТОВ "Видавничий дім "Калита", 2015. 178 с.
4. Kristal-Andersson B. Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic related support work / B. Kristal-Andersson. Department of Psychology, University of Lundt, 2000. 370 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОЇ ТЕРИТОРІЇ

Сучасні наукові дослідження зазначають, що важливим елементом суспільної трансформацій, яка викликана соціально-політичним конфліктом між Україною та Росією у 2014 році, і який на сьогодні залишається не вирішеним, є не лише оновлення соціальних інститутів, а й зміни, які відбуваються з людьми. І перш за все це стосується вимушено внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це люди, які залишили свої домівки, рятуючись від небезпеки (збройний конфлікт, тимчасова окупація, прояви насильства, порушення прав людини, тощо), але не перетнули міжнародний кордон, а залишились на території рідної країни [7, с. 2].

Станом на 22 лютого 2021 року, за даними Єдиної інформаційної бази даних про внутрішньо переміщених осіб, взято на облік 1 460 806 переселенців з тимчасово окупованих територій Донецької та Луганської областей та АР Крим [14].

У ситуації вимушеної міграції дуже високим є ризик виникнення психічно нестабільних станів, психічних розладів, адиктивні прояви у поведінці, депресії, зниження самооцінки, рівень домагань, тощо [3, с. 14].

Як зазначають багато сучасних науковців, що вже сам факт переїзду виступає у свідомості людини, як дестабілізуючий чинник, який тягне пені незручності, як: зміна соціального оточення, клімату, встановлення нових соціальних зв'язків, нове робоче місце, соціальний статус, тощо.

Проблемам соціально-психологічної адаптації приділялось багато робіт, розглядаючи її у контексті: коадаптації з приймаючим населенням і інтеграцію (Б. Г. Жогіна, Т. Ф. Маслової, В. К. Шапавалова; О. Ф. Новікова) [11; 6], соціально-юридичному (нормативне-правове регулювання статус, працевлаштування, пенсії, тощо) (Г. С. Вітковська, І. Є. Громова) [4; 1], особистісних особливостей – низька самооцінка, депресія, невпевненість, агресія, конфліктність, тривога, порушення у Я-концепції тощо (Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова) [12; 13].

Окрім цього, науковець В. О. Лазаренко [10, с. 203] провівши своє дослідження стосовно просторової ідентичності внутрішньо переміщених осіб з території Донбасу, за допомогою картографічної візуалізації нарративів місця проживання, показала, що порівнюючи ментальні образи рідних місць

респондентів Донбасу, та їхні нові соціальні місця проживання, можна стверджувати, що більшість з них бачать місця переселення – “без місцевими”, які не мають особистісного значення. Тим самим демонструючи “екзистенційну відстороненість” свідомо обмежуючи свої можливості для його пізнання і осмислення.

Дослідники П. Бурдьє, Г. Гафінкель, Л. Витенштейн, Б. Латур [2; 5; 3; 8], також спирались на повсякденну діяльність за допомогою яких індивід “схоплює реальність”. Але заклали основи прагматичного повороту займаючись процесами, а не сутностями, цікавлячись не абстрактними проблемами істини чи справедливості, а процесами виправдання, обґрунтування своїх дій в повсякденному житті.

Також останні сучасні дослідження встановили зв’язок між соціальною ідентичністю мігрантів з їх психологічним і фізичним благополуччям (А. Б. Коваленко і К. С. Безверха) [10, с. 160]. А також вплив внутрішньо вимушеного переселення, як об’єктивного чинника на суб’єктивне переживання почуття самотності жінок – внутрішньо переміщених осіб (І. М. Леонова) [9, с. 139].

Також, проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців та їх інтеграція у приймаючий соціум є викликом і вимогою і на сьогодні і потребує комплексного вирішення за участю різних відомств державного і регіонального рівня.

Список використаних джерел:

1. Альтернатива й нелегальні міграції / І. Є. Громова. *Збірник*. Чернівці : ЧМГ С “Буковинська Партнерська Агенція”, 2004. 32 с.
2. Бурдьє П. Практический смысл / пер. с франц. А. Т. Бикбов та ін. Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. 562 с.
3. Витгенштейн Л. Философские работы. Часть 1. / пер. с нем. М. С. Козловой. Москва : Изд-тво “Гнозис”, 1994. 612 с.
4. Витковская Г. В. Вынужденные переселенцы из ближнего зарубежья: проблемы интеграции в российский социум. *Миграционные процессы после распада СССР*. Москва : 1994. Вып. 5. С. 53-69.
5. Гарфинкель Г. Исследование привычных оснований повседневных действий / пер. с англ. Э. Н. Гусинского та ін. *Социологическое обозрение*. 2002. Т. 2. № 1. С. 42-70.
6. Жогин Б. Г., Маслова Т. Ф., Шаповалов. Интеграция вынужденных мигрантов в местное сообщество: опыт практической и исследовательской деятельности. Ставрополь : Ставропольсервис школа, 2002. 432 с.
7. Зверева І. Д., Безпалько О. В., Марченко С. Я. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.

8. Латур Б. Дайте мне лабораторию и я переверну мир / пер. с англ. П. Куслий. Логос, 2002. № 5-6 (35). С. 211-242.
9. Леонова І. М. Особливості переживання почуття самотності жінками з різних соціальних груп. *Ukrainian Psychological Journal: collection of scientific papers. Tarasa Shevchenko National University of Kyiv*. Київ, 2020. 1(13). 240 с.
10. Коваленко А. Б., Безверха К. С. Зв'язок соціальної ідентичності з психологічним і фізичним благополуччям мігрантів : матеріали доп. участн. II всеукр. конгр. із соціальної психології "соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи". Київ, 2019. С. 160-163.
11. Лазаренко В. О. Дослідження просторових ідентичностей внутрішньо переміщених осіб за допомогою картографічної візуалізації нарративів місця проживання: перші результати дослідження : матеріали доп. участн. II всеукр. конгр. із соціальної психології "соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи". Київ, 2019. С. 203-205.
12. Новікова О. Ф. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у територіальні громади, діагностика стану та механізми забезпечення : монографія. Київ : Ін-т економіки пром-сті НАН України, 2018. 243 с.
13. Солдатова Г. У. Социокультурный подход в практической психологии вынужденных мигрантов II, Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы. Москва, 2001. С. 16.
14. Шайгерова Л. А. Кризис идентичности в ситуации вынужденной миграции. Психологи о мигрантах и миграции в России. Информационно-аналитический бюллетень № 2. Москва, 2001. С. 75-86.
15. Міністерство соціальної політики України Обліковано: веб-сайт. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/19676.html> (дата: 22.02. 2021).

УДК 159.9:316.36

Процик Л. С.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗАПОБІГАННЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Домашнє насильство є однією з найбільш гострих соціальних проблем, від якої страждають як жінки, так і чоловіки. Наразі, боротьба з домашнім насильством стоїть на порядку денному не тільки державного, але й світового рівня і є одним з пріоритетів Цілей сталого розвитку ООН. У нашій державі триває робота державних структур щодо ратифікації міжнародних угод та імплементації стандартів протидії домашньому насильству, розгорнута широка соціальна інформаційна кампанія із висвітлення існуючої проблеми тощо.

Низка провідних вітчизняних і зарубіжних вчених займаються вивченням причин та розробленням ефективних заходів запобіганню домашньому насильству, зокрема: О. Бабенко, О. Бандурка, Ю. Битяк, Дж. Герман, Н. Дуглас, Є. Карапетян, К. Левченко, Н. Лесько, А. Мудрик, І. Ткаченко, Г. Черепанова, Я. Юрків та ін. Однак, саме домашнє насильство через свою прихованість породжує цілу низку негативних суспільних явищ, які потребують подальшого дослідження та розроблення ефективних методів їх профілактики.

Особливості домашнього насильства полягають у тому, що даний вид насильства зазвичай відбувається на системній основі, коли кривдник має повну владу та контроль над жертвою, і дії кривдника направлені проти близької людини і повторювані у часі. Крім того, якщо вже є одна з форм домашнього насильства, висока ймовірність того, що й інші форми насильства можуть розвиватися (наприклад, за психологічним насильством може проявитись фізичне, економічне, іноді й сексуальне). За класифікацією *домашнього насильства* Я. Юрківа вирізняють такі його *типи*: між подружжям, між батьками і неповнолітніми дітьми, між дорослими дітьми та батьками, між дітьми в одній родині, а також насильство між іншими членами сім'ї: тещею або тестем і зятем, свекром або свекрухою і невісткою, онуками та дідусем або бабусею тощо. На жаль, й досі у деяких сучасних сім'ях панує стереотип про психологічне та фізичне насильство як способи виховання дитини. Тому проблема домашнього насильства повинна вирішуватися з огляду на її багатовимірність, базуючись на реальній ситуації в нашій країні [5].

Домашнє насильств характеризується не тільки грубим порушенням прав людини, але й на відміну від інших злочинів належить до тих правопорушень, які важко виявити. Відповідно важливо сформулювати актуальний та дієвий механізм щодо виявлення, фіксування та дослідження даних щодо злочинів, які пов'язані з насильством в сім'ї. Одним з превентивних заходів вчинення домашнього насильства згідно законодавства України є вжиття *спеціальних заходів щодо протидії домашньому насильству*, зокрема: терміновий заборонний припис стосовно кривдника, обмежувальний припис стосовно кривдника, взяття на профілактичний облік кривдника та проведення з ним профілактичної роботи, направлення на проходження програми для кривдників [4]. Цікавим є досвід Чехії, де правоохоронні органи можуть самостійно відкривати провадження щодо домашнього насильства, без згоди жертви; покарання за такий злочин – позбавлення волі від 1 до 4 років.

Важливим кроком у запобіганні домашнього насильства стала Постанова Кабінету Міністрів України від 20 березня 2019 року № 234, якою затверджений порядок формування, ведення та доступу до *Єдиного державного реєстру* випадків домашнього насильства та насильства за ознакою статі. Це автоматизована інформаційно-телекомунікаційна система, призначена для збирання, реєстрації, накопичення, зберігання, адаптування, зміни, поновлення, використання, поширення (розповсюдження, реалізації, передання), знеособлення і знищення визначених Законом України “Про запобігання та протидію домашньому насильству” даних про випадки домашнього насильства та насильства за ознакою статі. До Реєстру вносяться відомості (окремо за кожним випадком) про:

– випадок насильства, тобто дату, час, місце та інші обставини вчинення злочину;

– постраждалу особу та вжиті заходи з надання їй допомоги, починаючи від час і дата надходження заяви, повідомлення про вчинення насильства, дані про особу і до інформації про надання безоплатної правової допомоги постраждалій особі (найменування центру, опис наданої допомоги і дата її надання);

– дані про кривдника, особисту контакту інформацію, винесений уповноваженим підрозділом органу Національної поліції України терміновий заборонний припис кривднику (дата, номер) і застосування передбачених приписом заходів, затверджена судом пробаційна програма для кривдника (за даними уповноважених органів з питань пробації) [3].

Акцентуючи увагу на правопорушеннях, що пов’язані з домашнім насильством у 2017 році був запущений *проект “Поліна”* (поліція проти насильства), який покликаний забезпечувати ефективну систему виявлення, реагування та протидії випадкам домашнього насильства, а також сприяти налагодженню взаємодії поліції із суб’єктам, дотичними до теми насильства, у забезпеченні справедливості при допомозі постраждалим та покаранні злочинців. До складу груп входять працівники різних підрозділів поліції: дільничні офіцери, ювенальна превенція і безпосередньо слідчі (обов’язково жінки та чоловіки). Для забезпечення комплексної допомоги постраждалим до проекту залучають й інших партнерів, зокрема медиків. Наразі в Україні діють 54 мобільні підрозділи поліції, які пройшли відповідну підготовку, зокрема, з протидії та реагування на факти вчинення насильства в сім’ї.

Таким чином, держава законодавчо запроваджує нові шляхи запобігання домашньому насильству та реалізовує заходи, які можуть бути застосовані до кривдника у разі здійснення ним домашнього насильства, або погрози його здійснення. Вони мають захищати осіб, які постраждали від

домашнього насилля та попереджувати таке насилля. Та все ж система профілактики тільки розвивається, і наприклад, наступним етапом реформування може бути створення мережі притулків для осіб, які потерпіли від домашнього насильства, хоч нині їх вже 34, але в семи регіонах України їх досі немає.

Водночас, важливу роль у подоланні домашнього насильства відіграють громадські організації, особливості діяльності яких також відображено у Законі України “Про запобігання та протидію домашньому насильству”. До основних напрямів роботи громадських організацій належать: попередження домашнього насильства, адвокація ратифікації Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок та домашньому насильству, а також боротьбу і з цими явищами, адвокація ухвалення законодавства, участь у процесах формування державної політики (розробка програм на національному та обласному рівнях), робота з кривдниками, навчання фахівців, моніторинг політики і надання послуг постраждалим від домашнього насильства [1].

Актуальним напрямом роботи у питанні боротьби із проблемою домашнього насильства є підвищення рівня обізнаності населення про неї, можливі наслідки та формування в суспільстві нетерпимого ставлення до насильства. Наприклад, в Україні на початку 2021 року запустили *онлайн-платформу для жертв домашнього насильства “Мені здається”*, де постраждалі від насильства можуть анонімно розповісти свою історію. Окрім того, на платформі можна знайти контакти спеціальних служб, куди можна звернутися за допомогою у разі домашнього насильства [2]. Тому в подальшому потрібно розробляти ефективні механізми взаємодії між суб’єктами, до компетенції яких належить здійснення заходів із протидії домашньому насильству та нагляд за дотриманням вимог законодавства у цій сфері.

Отже, важливим нині є не тільки детінізація домашнього насильства, але й вироблення комплексних механізмів виявлення та фіксації даних правопорушень задля ефективного покарання кривдників та застосуванні превентивних заходів. Необхідною умовою є їх розвиток і трансформація, відповідно до актуальних викликів часу, прикладом чого є проект Національної поліції України “Поліна”. Варто також виокремити формування переліку показників для обліку центральними органами виконавчої влади випадків домашнього насильства, а також удосконалення механізмів ідентифікації, документування, реагування, розслідування випадків домашнього насильства та притягнення винних до відповідальності.

Список використаних джерел:

1. Левченко К. Б., Швед О. В. Громадські організації України в системі запобігання та протидії домашньому насильству. *Право і безпека*. 2020. № 1(76). С. 74-82. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2020.1.10>
2. Мені здається. Анонімний щоденник (якщо тобі здається, то тобі не здається). URL: <https://itseems.com.ua/>
3. Порядок формування, ведення та доступу до Єдиного державного реєстру випадків домашнього насильства та насильства за ознакою статі: Постанова Кабінету Міністрів України № 234. 20.03.2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/234-2019-%D0%BF>
4. Про затвердження Порядку винесення уповноваженими підрозділами органів Національної поліції України термінового заборонного припису стосовно кривдника: Наказ МВС України від 01.08.2018 року № 654. *Відомості Верховної Ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0965-18#Text>
5. Юрків Я. І. Сутність та зміст соціального феномену “насильство в сім’ї”. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія “Педагогіка, соціальна робота”. 2013. № 27. С. 234-237.

УДК 378:811.111

Резвих Є. І.

СПЕЦИФІКА ТА УМОВИ ПРОГНОЗУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

У сучасному суспільстві зростає роль психологічних знань про професійну діяльність людини у зв'язку зі стрімким соціально-економічним та технічним розвитком в усіх сферах нашого життя. Знання психологічної специфіки професійної діяльності, можливостей і обмежень дорослої людини в реалізації своїх професійних завдань дозволять в кінцевому підсумку забезпечити узгоджену взаємодію дорослої людини у професії. Але в дійсності така взаємодія людини та професії, яка розкривається та реалізовується в професійній діяльності, настає не відразу і не завжди. Це, з одного боку, пов'язано з тим, що організацію, проектування, планування, стимулювання та управління трудовою діяльністю дорослої людини здійснюють спеціалісти з різних сфер знань та практики. У кожній з цих сфер існують свої специфічні завдання, свої принципи діяльності, норми та правила, які, в більшості випадків, не завжди узгоджуються з природою, особливостями та можливостями людини. З іншого боку, часто буває, що сама людини не готова до обраної професійної діяльності. Її уявлення про

професійну діяльність та свою роль в ній, індивідуальні можливості бувають розбіжні з тією реальністю, в яку вона потрапляє на практиці.

Професійна діяльність як основна форма активності дорослої людини відіграє визначну роль в її життєдіяльності, соціальному розвитку, самоствердженні та самовизначенні.

Слід зазначити, що окремі аспекти зазначеної проблеми вже були предметом уваги зарубіжних і вітчизняних вчених. Вченими розроблено теорію професійного розвитку (Дж. Сьюпер), теорію професійного вибору (Дж. Холланд), структуру професійної діяльності (В. Д. Шадріков), психологію діяльності організацій (Л. М. Карамушка), аспекти професійного самовизначення (О. М. Борисова) та ефективності професійної діяльності (Є. О. Клімов). Втім питання прогнозування професійної діяльності особистості дорослого віку залишається відкритим і тому потребує особливої уваги психологів.

І. В. Бестужев-Лада розумів прогнозування як “спеціальне наукове дослідження, предметом якого є перспективи розвитку явища” [4, с. 90]. А. В. Брушлинський, розглядаючи роль прогнозування в процесі мислення, показав, що саме передбачення пошукового визначає економічність, обґрунтованість та правильність рішення, а успішність діяльності найчастіше залежить саме від здатності людини передбачити власне майбутнє або майбутню поведінку інших людей, розвиток тих чи інших явищ, ситуацій у подальшому житті [6]. На думку Ю. В. Громико, прогнозування найближче сьогодні до визначених форм природничо-наукового мислення та стає фактично єдиною доктриною роботи з майбутнім. Зовнішнє формування об’єкта, який рухається за своїми власними законами без зміни мислення та свідомості суб’єкта, існує та живе всередині прогнозованого цілого, – така найбільш поширена наукова методологія роботи з майбутнім [7]. Узагальнюючи, все вище зазначеного, можна зробити висновок, що прогнозування – це мисленнева активність людини, результатом якої є передбачення шляхів розвитку власного майбутнього.

Специфіка прогнозування професійної діяльності полягає в єдності двох таких джерел розвитку особистості: по-перше, це безпосередньо власна характеристика людини, яка може включати широкий спектр психологічних і фізіологічних властивостей, починаючи від соматотипа та закінчуючи індивідом з певним стилем спілкування; по-друге – це стосується середовища існування людини, зокрема фізичного (просторово-предметного) та соціального (сім’ї та кола соціальних взаємодій).

До числа важливих психологічних властивостей та якостей особистості, що впливають на прогнозування її професійної діяльності у

дорослому віці, належать наступні: смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, толерантність до невизначеності, рівень домагань, суб'єктна активність, комунікативність, оптимізм, емоційна захопленість, цілепокладання, професійна мотивація, стійкість інтересів, “твердість” характеру, самоконтроль, креативність тощо. Всі ці якості та цінності можуть утворювати внутрішній потенціал Я-концепції людини, яка реалізується в професійній діяльності. Крім того, зазначені якості та цінності є фундаментом розвитку потенційних можливостей людини та її кар'єрного зростання [11].

Професійне майбутнє особистості в дорослому віці розвивається під впливом соціально-економічних умов, динамічного світу професій, системи професійної освіти та профорієнтації, сформованого внутрішнього світу людини та її індивідуальної психологічної організації, випадкових подій і обставин, а також ірраціональних тенденцій побудови нею свого майбутнього.

Активність особистості, як ключову умову побудови власного майбутнього, визначила К. О. Абульханова-Славська. При цьому, розглядаючи процес прогнозування власного майбутнього, вчена виділила активність особистості її основним параметром [3]. Згідно з науковою позицією, Ю. М. Резніка та Є. О. Смірнова, до структури прогнозування дорослої особистості входять такі компоненти: життєва стратегія, сенс життя, життєві цінності й цілі [12]. Без попередньо прогнозованої та сформованої життєвої стратегії, сенсу життя, життєвих цінностей та цілей, не можна утверджувати процес прогнозування професійної діяльності дорослої особистості та стратегії професійного розвитку, адже за А. К. Марковою [10], професійний розвиток завжди знаходиться “на крок позаду” від особистісного розвитку.

Проаналізувавши активність особистості як головну умову прогнозування професійної діяльності в дорослому віці, можна перейти до розгляду інших умов зокрема професійних [9, 11, 13]. Такими умовами можуть бути: передбачення кар'єри та її складових, наявність професійних навичок, умінь й компетенцій, стійкість професійних інтересів.

Поняття кар'єри в широкому розумінні А. К. Маркова [10] проінтерпретувала як професійне просування та професійне зростання особистості, як процес професіоналізації й розвиток особистості у професійному прояві. У вузькому сенсі кар'єра розглядається як просування по вертикальній ієрархії посадових досягнень у певній організації. Залежно від розуміння та тлумачення кар'єри особистістю здійснюється певний прогноз професійної діяльності. Професійний розвиток супроводжується

розширенням та удосконаленням старих чи набуттям нових професійних навичок, умінь та компетенцій [9]. Найбільш розповсюдженим підґрунтям для прогнозування професійної діяльності у дорослому віці з точки зору наявних навичок і вмінь постає професійна освіта (ЗВУ), додаткова освіта (курси підвищення кваліфікації, соціально-психологічні тренінги, воркшопи зі спеціальності) та самоосвіта. Проте, повертаючись до детермінуючої умови наявних професійних компетенцій, відзначимо, що людина в процесі прогнозування свого професійного розвитку враховуватиме наявний “професійний профіль”. Стійкість професійних інтересів цілісно актуалізує розвиток професіоналізму особистості впродовж всього її життя.

Обґрунтовані умови не можна вважати вичерпними, однак вони є базовими в процесі прогнозуванні професійної діяльності особистості дорослого віку.

Отже, нами було виокремлено специфіку та умови прогнозування професійної діяльності дорослої людини. Крім того, доведено, що прогнозування є основою цілеспрямованої професійної діяльності людини та її кар’єрного зростання. Адже, лише доросла особистість із активною життєвою позицією та сформованими компетенціями може управляти своїм професійним зростанням.

Список використаних джерел:

1. Holland J. L., Making vocational choices: A theory of vocation personalities and work environments. - 3d Edition. FE: Psychological Assessment Resources. Eutz, 1997.
2. Super D. E., The psychology of careers. Harper & Brothers. N.Y. : 1957.
3. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
4. Бестужев-Лада И. В. Социальное прогнозирование. Москва : Педагогическое общество России, 2002. 392 с.
5. Борисова Е. М., Логинова Г. П. Индивидуальность и профессия. Москва : Знание, 1991. 78 с.
6. Брушлинский А. В. Мышление и прогнозирование. Москва : Мысль, 1979. 230 с.
7. Громико Ю. В. Проектное сознание: Руководство по программированию и проектированию в образовании для систем стратегического управления. Москва : Институт учебника Paideia, 1997. 560 с.
8. Карамушка Л. М., Москальов М. В. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : монографія. Київ-Львів : Сполум, 2011. 216 с.
9. Климов Е. А. Психология профессионала. Москва : Изд-во “Институт практической психологии”, 1996. 400 с.

10. Маркова А. К. Психология профессионализма. Москва : Знание, 1996. 308 с.
11. Пиняева С. Е., Андреев Н. В. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости. *Вопросы психологии*. 1998. № 2. С. 3-10.
12. Резник Ю. М., Смирнов Е. И. Жизненные стратегии личности. Москва : Независимый ин-т гражд-ва, 2002. 259 с.
13. Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. Москва : Логос, 2007. 192 с.

УДК 159.922

Улунова Г. Є.

ДІАГНОСТИЧНА ТА КОРЕКЦІЙНА ФУНКЦІЇ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ “СОРЕ” У ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Україна вже сім років знаходиться в стані гібридної війни, в якій частина населення бере участь в абсолютно реальних (не віртуальних) бойових діях. На вересень 2020 р. тільки офіційна кількість комбатантів україно-російської війни складала понад 460 тис. осіб. Це люди незламної волі та мужності, які при поверненні до мирного життя часто стикаються з соціальними та психологічними труднощами, подолання яких потребує кваліфікованої психологічної допомоги. Одним із ефективних та популярних інструментів професійної психології, який може використовуватися при консультуванні учасників бойових дій, є метафоричні асоціативні карти.

Метафоричні асоціативні карти базуються на метафорах, до яких “наше мислення звертається тоді, коли наявність готових рішень, пояснень, смислів є ускладненою” [1, с. 217]. Безумовною перевагою метафоричних асоціативних карт є їх екологічність, адже особистість інтерпретує зміст зображень, виходячи з власного запиту та досвіду, що знижує ризики ретравматизації клієнта.

Сьогодні в арсеналі практичних психологів є десятки різноманітних колод: “Ох”, “Страх як ресурс”, “108 безкінечних варіантів”, “Хочу на ручки”, “Ресурсний сундучок” тощо. Призначення цих колод суттєво різняться: від самопізнання як основи особистісного зростання до психокорекції негативних емоційних станів особистості. Враховуючи найбільш поширені проблеми звернень учасників бойових дій до психологів, потужний потенціал для їх вирішення має колода метафоричних асоціативних карт “Соре”.

Метафоричні асоціативні карти “Соре” спрямовані на подолання особистістю кризових ситуацій шляхом застосування відповідних ресурсних каналів. За М. Лааду, існує 6 основних ресурсних каналів: 1) віра; 2) емоції; 3) спілкування; 4) уява; 5) розсудливість; 6) фізична активність [3]. Означені ресурсні канали символічно презентовані в колоді “Соре” шістьма картами-ресурсами із зображеними на них руками. Ще вісімдесят дві карти символічно зображують різні травмуючі чи стресові обставини та ситуації.

За Н. Верниковою, метафоричні асоціативні карти виконують такі функції: діагностичну, корекційну, розвитку, розкриття творчих здібностей, коучингу [2, с. 21]. До цього переліку можна додати функції встановлення рапорту між психологом та клієнтом, а також саморозкриття клієнта. Зупинимося детальніше на діагностичній та корекційній функціях метафоричних асоціативних карт “Соре” при консультуванні комбатантів.

При консультуванні учасників бойових дій карти “Соре” можуть використовуватися з *діагностичними* цілями. По-перше, метафоричні асоціативні карти “Соре” дозволяють учаснику бойових дій розкритися та ідентифікувати проблему його звертання до психолога або пов’язані з нею емоційні стани та переживання. Для цього комбатанта просять взяти одну карту (можна як у “відкритому” варіанті – картинками вгору, так і “закритому” варіанті – картинками вниз) та розповісти, що сталося. Розповіді учасників бойових дій можна умовно поділити на дві групи: 1) я на війні (згадуються втрати, переживання смертельної небезпеки тощо); 2) я після війни (увага акцентується на проблемах, з якими людина стикається в мирному житті та пов’язує це зі своїм бойовим досвідом). По-друге, кожна людина для виходу із кризового стану підсвідомо надає перевагу тому чи іншому ресурсному каналу, що актуалізує потребу його ідентифікації для подальшого цілеспрямованого використання. Для цього комбатанта просять згадати кризову ситуацію з минулого (не обов’язково пов’язану з участю у бойових діях), з якою він успішно впорався. Шість карт, які символізують ресурсні канали, лежать картинками вгору. З інших вісімдесяти двох карт учасника бойових дій просять вибрати шість, які відображають використані способи виходу з цієї кризової ситуації, та описати їх. Кожна карта після розповіді про зміст зображеного на ній кладеться на одну з шести карт-ресурсів, що найбільше відповідає описаному досвіду. Ресурсний канал, який набере найбільшу кількість прикладів застосування, може ефективно використовуватися в подальшому при виході з інших кризових ситуацій.

Метафоричні асоціативні карти “Соре” також можуть використовуватися і з *корекційними* цілями. По-перше, вони дають можливість учаснику бойових дій визначити способи виходу з певної

кризової ситуації. Для цього після ідентифікації травматичного досвіду комбатанта просять охарактеризувати за допомогою карти, що саме дозволяє йому найбільш ефективно справлятися з кризовою ситуацією, або вибрати та описати карти (від двох до шести), які ілюструють різні варіанти виходу з неї. По-друге, чим більше ресурсних каналів використовується особистістю при виході з кризової ситуації, тим інтенсивнішим може бути цей процес. Психолог-консультант, розуміючи, які види ресурсів не використовуються особистістю, може запропонувати клієнту вибрати та проаналізувати карти, які асоціюються з вирішенням проблеми через заблоковані канали. По-третє, за допомогою ресурсної колоди “Соре” сам травматичний досвід може бути рефреймований. Для цього учасника бойових дій просять вибрати карту (карти), яка відображає його позитивні здобутки як наслідки кризової ситуації. В якості уточнюючих запитань можна поставити: “Які нові сили (якості) відкрилися в мене в результаті пережитого?”, “Що я можу дати тепер оточуючим мене людям?” тощо.

Інтегрує діагностичні та корекційні функції метафоричних асоціативних карт “Соре” техніка “Перемога”, яка адаптована для учасників бойових дій та компілює кілька інших технік. Комбатанта просять витягнути з колоди три карти (краще у “відкритому варіанті”) в такій послідовності: 1) я на війні (людина вербалізує значущу частину свого військового досвіду); 2) я після війни (найчастіше саме тут комбатант починає говорити про труднощі, які є для нього актуальними в сьогоденні); 3) моя перемога (комбатант акцентує свою увагу на своїх здобутках та нових можливостях).

Таким чином, використання метафоричних асоціативних карт “Соре” у психоконсультативному процесі учасників бойових дій може вирішувати як діагностичні, так і корекційні завдання, що сприятиме підвищенню ефективності цього виду психологічної допомоги та не викликатиме додаткового травмування клієнта.

Список використаних джерел:

1. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Метафора в роботі психолога-консультанта. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 214-222.
2. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. *Практическая психология*. Вінниця : ЧП “ТД “Эдельвейс и К”, 2014. 124 с.
3. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2017. 23 (1). С. 27-34. doi: <https://doi.org/10.1037/trm0000105>

СУЧАСНІ НАПРЯМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЬМ З ПРОБЛЕМНОЮ ХАРЧОВОЮ ПОВЕДІНКОЮ

На сьогодні проблема надання психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою (ХП) та порушеннями ваги тіла є міждисциплінарною, і, переважно, розглядається фахівцями наступних напрямів: *біологічного* (А. Вейн, М. Гінзбург, А. Володькіна, Л. Єфімова, Н. Зубар, М. Кузін, О. Лобикіна, І. Терещенко та ін.) та *психологічного* (Т. Вознесенська, М. Гаврилов, Н. Краснопорова, І. Малікіна-Пих, Н. Платонова, А. Пріленська, А. Ротов, В. Сафонова, І. Федорова та ін.). Біологічний напрям корекції ХП та ваги тіла включає “медичні способи”, а саме: фармакотерапію (М. Кузін, І. Терещенко, Р. Vinai, J. Mitchell та ін.), хірургічні методи (М. Романов, В. Полонський, М. Трунін, А. Song та ін.), а також “способи образу життя”, які поєднують розробки численних дієт, різноманітних способів корекції форми тіла та гігієни харчування. Зокрема, відзначимо комплексний підхід до корекції надлишкової ваги Д. Бессесен та Р. Кушнер, корекції форм тіла А.Володькіної та ін., дієтологічний супровід програм корекції фігури Л. Єфімової та основ гігієни харчування Н. Зубар. Ми поділяємо думку низки науковців (М. Гаврилова, Н. Краснопорової, О. Лобикіної, А. Пріленської, А. Ротова, І. Федорової, М. Silva, D. Markland, С. Minderico та ін.), щодо існуючих певних переваг біологічного напрямку та вважаємо, що у тому випадку коли задля корекції ХП та ваги тіла застосовуються тільки способи біологічного напрямку (фармакотерапія, дієтотерапія, лікувальне голодування, хірургічні методи), то на другий план відсуваються особистісні особливості та міжособистісні стосунки клієнта, без зміни або корекції яких неможливо досягти стійкого позитивного результату.

У попередніх публікаціях нами докладно розглянуто сучасні психотерапевтичні підходи щодо корекції проблемної харчової поведінки [1; 2; 3; 4; 5]. Наведемо ті, які більшістю авторів визнані найефективнішими.

Сугестивна терапія – презентована різноманітними методами, в основі яких, провідним фактором впливу є лікувальне навіювання: у стані пильнування, гіпнотичного та наркотичного сну; окремо описуються методи самонавіювання (А. Александров, Л. Бурлачук, О. Кочарян, М. Жидко, В. М'ясищев, Б. Карвасарський, М. Varabasz та ін.).

Аутогенне тренування. Методи аутогенної релаксації (самостійного лікування клієнтами) можуть використовуватися як додаткові до основного

психотерапевтичного методу (наприклад, гештальт-терапії, тілесно-орієнтованої, когнітивно-поведінкової терапії тощо).

Символдрама. Близька до АТ-2 символдрама або кататимно-імагінативна терапія Х. Лейнера – виявилася клінічно високоефективною при лікуванні неврозів та психосоматичних захворювань (М. Маркова, Н. Шевченко, А. Шевченко та ін.). Професійна психологічна допомога хворій особистості полягає, насамперед, у застосуванні різних технік немедичної психотерапії та емоційній, смисловій і екзистенціальній підтримці особистості у складному життєвому випробуванні.

Більшість сучасних лікувально-реабілітаційних програм для людей з проблемною харчовою поведінкою містять у собі прийоми й методи *поведінкової, когнітивної та раціональної психотерапії* (W. Agras, G. Faiburn, G. Wilson et al.). У працях Н. Краснопорової, І. Федорової, О. Маркова, М. Connors, К. Tchanturia et al, G. Wilson et al. підкреслюється значення “дидактичних інструкцій” (інформування, роз’яснення) задля корекції когнітивних перекручених уявлень щодо зовнішності та харчування, що характерно при розладах харчової поведінки. Клієнтам пропонують ведення щоденника спостережень за проявами власної харчової поведінки, фіксуючи кількість, об’єм та час прийняття їжі, моменти відчуття голоду, ситості та інше (J. Mitchell, G. Wilson et al.). Автори підкреслюють значення інструктивно-інформативних матеріалів для подолання перекручених уявлень клієнтів про вагу та способи її регуляції, принципи раціонального харчування.

Психодинамічна психотерапевтична робота з особами з проблемною ХП зумовлена необхідністю вирішення конфліктної ситуації, яка зумовлена неусвідомлюваними потягами; складної комбінації доедипальних та едипальних конфліктів, а також низької самооцінки, що виникає внаслідок порушень самості (self) (Н. Kohut), та /або нарцисичних проблем (L. Wurmser). Дослідження, проведені задля перевірки ефективності застосування психодинамічної терапії щодо проблемної ХП, показали достатньо значущі результати (D. Garner et al, J. Yager, R. Savitt, H. Bruch et al.).

Психотерапія міжособистісних відносин. Питання групового психотерапевтичного лікування хворих з порушеннями ХП розглядаються у працях Н. Краснопорової, І. Федорової, Р. Шипачова, J. Mitchell et al. Більшість програм групової терапії спрямовані на створення можливості клієнтам поділитися з іншими своїми думками, тривогами, переживаннями та на оптимізацію міжособистісних стосунків (Л. Шестопалова, В. Кожевнікова та ін.).

Сімейній психотерапії XII присвячені публікації багатьох авторів (П. Пепп, В. Сатир, G. Paulson-Karlsson, L. Rutherford, J. Couturier, P. Keel, A. Haedt, G. Paulson-Karlsson et al.). Цей метод психотерапії може бути показаний при лікуванні різних форм проблемної харчової поведінки.

Тілесно-орієнтована психотерапія – один із методів цілісного підходу до розуміння природи та функціонування людини. Тілесні техніки розширюють активну або спрямовану увагу, яка охоплює не тільки образи, але й усвідомлення людиною тілесних відчуттів, вивчення і переробку різних тілесних станів потреб, бажань і почуттів, що з'являються. Усі методи тілесної терапії спрямовані на забезпечення умов, у яких людина зможе пережити свій досвід як взаємозв'язок психічного і тілесного, прийняти себе в цій якості і тим самим отримати можливість для поліпшення свого функціонування.

Підхід *групової тілесно-орієнтованої психотерапії* з диференційованими програмами для основних груп клієнтів з порушеннями харчової поведінки розроблений у межах короткострокової та довгострокової психотерапії.

Трансперсональна психотерапія виходить із гуманістичного напрямку психології (В. Майков) і базується на твердженні, що трансперсональні переживання є особливими явищами, заснованими на глибинних структурах несвідомого з областей, не охоплених класичним фрейдівським психоаналізом (С. Гроф, В. Майков, В. Козлов). Серед сучасних психотехнік, що допомагають людині позитивно трансформувати свідомість та надають можливість змінення на всіх рівнях її структурної організації, використовуючи змінені стани свідомості, виокремлюють: холодинаміку (В. Вульф), холистичний пульсаційний масаж (Т. Браунінг), танототерапію (В. Баскаков), дихальні техніки: ребефінг (Л. Опп), холотропне дихання (С. Гроф).

Екзистенціально-феноменологічний напрям зосереджений не на вивченні виявів психіки людини, а на самому її житті в нерозривному зв'язку зі світом та іншими людьми. На думку F. Strasser, A. Strasser мета терапії полягає в тому, щоб спрямовувати клієнта до прийняття своєї поведінки як шкідливої або дисфункціональної, а також допомогти в здійсненні бажання його зміни. E. Spinelli стверджує, що будь-яка однобічна спроба терапевта змінити поведінку клієнта є антитерапевтичною.

Гештальт-підхід спрямований на навчання усвідомлення поточних психічних процесів та границь особистісної відповідальності, присвоєння й асиміляцію досвіду, заохочення до автономії й особистісного вибору, у тому числі і у міжособистісних стосунках. Застосування гештальт-підходу може

бути рекомендоване для клієнтів з невротичними розладами – як з високим, так і з недостатнім особистісним контролем, і, отже, може успішно застосовуватися для нормалізації харчової поведінки, зниження або набору ваги (залежно від бажання клієнта).

Отже, використання тих чи інших засобів, методів, технік надання психотерапевтичної допомоги при корекції проблемної харчової поведінки має базуватися на механізмах розвитку проблемної харчової поведінки та відповідних методах нормалізації харчової поведінки або відновлення гармонізації тілесності. Це вимагає розробки системного комплексного підходу до психотерапевтичної корекції.

На нашу думку корекція проблемної ХП та ваги тіла вимагає системного підходу з обов'язковою корекцією наступних сфер особистості: когнітивної, емоційно-вольової, поведінкової та духовної. Векторами психотерапевтичної корекції харчової поведінки з метою її нормалізації є порушення: а) контакту з тілом, яке проявляється у відчуженні тіла; б) “відносин з їжею”, які приховують різноманітні нерозв'язані психологічні причини, що виникають під впливом перекручених психологічних смислів, якими суб'єкт наділяє їжу; в) образу “Я”, що виявляється через неприйняття свого тіла та знецінення себе як особистості; г) гармонійності стосунків зі значущими “Іншими”, що виявляється надмірною прихильністю до Інших та готовності постійно жертвувати власними інтересами заради допомоги іншим з близького (та навіть віддаленого) оточення [3; 4]. Результатом психокорекційної програми та авторських методів нормалізації харчової поведінки є гармонізація контакту із власним тілом, нормалізація ставлення до їжі та власного образу “Я”, баланс між турботою про себе та турботою про “Інших”, що дозволяє особистості досягнути автентичні екзистенції та свідомо обрати шлях оптимального функціонування з метою творчого життєздійснення.

Список використаних джерел:

1. Шебанова В. І. Синергетична модель розвитку розладів харчової поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 12. С. 1-18.
2. Шебанова В. І. Харчова поведінка в структурі тілесності: теоретичні й методологічні основи тілесності. *Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук.праць. Серія Психологічні науки* / гол. ред. О. Є. Блинова. Херсон : Видавничий дім Гельветика, 2014. Вип. 1. С. 186-192.
3. Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. *Практическое руководство*. Херсон : ПП Вишемирский В.С., 2014. 394 с.

4. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі “норма-патологія”. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.
5. Шебанова В. І. Психологічні умови та технології формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : монографія / за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 506-530.

УДК 159.98

Яблонська Т. М.

СУЧАСНІ МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПІЇ СІМ'Ї В РОБОТІ З УЗАЛЕЖНЕННЯМ

Проблема uzалежнень стає дедалі гострішою в сучасному світі з його соціально-економічною і політичною нестабільністю, новими викликами для психічного здоров'я людства. Дані статистики свідчать, що у світі, і в Україні зокрема досить гостро стоїть проблема як хімічних, так і поведінкових uzалежнень. Так, у 2016 р. майже 3 млн смертей у світі були пов'язані з вживанням алкоголю, при цьому алкоголь був причиною кожної 20-ї смерті [2]. В Україні спостерігається досить тривожна ситуація серед молоді як щодо вживання психоактивних речовин, так і зростання показників поведінкових залежностей – uzалежнення від інтернету, патологічного азарту, харчових розладів та інших видів залежностей [5]. Рівень розвитку сучасних інтернет-технологій, розповсюдженість і відносна доступність гаджетів призводить до того, що вже з ранніх років діти активно долучаються до них.

Отже, розробка і впровадження ефективних моделей психотерапії та профілактики uzалежнень, насамперед тих, які передбачають роботу з сім'єю як цілісною системою, є актуальною сферою психологічної практики.

Метою є аналіз сучасних підходів і моделей сімейної психотерапії при роботі з uzалежненням.

Проблеми, пов'язані з uzалежненням, розглядаються в психологічній науці як на рівні особистості, так і в площині її функціонування в суспільстві. Сьогодні визнаною і найбільш поширеною є біопсихосоціальна модель uzалежнення, згідно з якою в його формуванні беруть участь різні чинники – як біогенетичні передумови, так і психологічні чинники, а також фактори мікро- і макросоціального оточення. Досягнення останніх років у галузі нейропсихології показали роль нейромедіаторів у формуванні механізму

залежності. При цьому показано, що цей механізм, який діє через активацію “системи винагород”, спрацьовує не тільки у випадку залежності від психоактивних речовин. Триває процес впорядкування стандартів діагностики і класифікацій психічних розладів, зокрема тих, що стосуються проблематики залежностей. Результатом такої діяльності є модифікація класифікацій психічних розладів в плані нових методологічних принципів і практичних рішень, більшої узгодженості критеріїв залежності.

Характеризуючи сучасні підходи до терапії узалежнень, слід зупинитися на основних моделях, які використовуються в терапії; при цьому більшість із них визнають істотну роль сім’ї в терапії узалежнень.

Біхевіоральна терапія пар (Т. О’Фаррелл, В. Фальс-Стюарт), основана на концепції соціального научіння та модифікації поведінки, використовує методи: узгодження співпраці та пояснення принципів роботи, контракти на обмін поведінкою (т.зв. “Контракт повернення до здоров’я”), покращення якості стосунків за допомогою технік, що збільшують кількість позитивних патернів, навчання комунікативним вмінням, навчання систематичному вирішенню проблем, планування безперервного одужання.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), аналізуючи чинники, які впливають на поведінку пацієнта, враховує внутрішні психічні процеси пацієнта, пов’язані з його мисленням. Використовується експериментування з поведінкою пацієнта, щоб таким шляхом спровокувати появу змін в мисленні, робота з пізнавальними схемами пацієнта, зокрема ідентифікація деструктивних пізнавальних схем і створення нових переконань. Використовується структурування сесій психотерапії, домашні завдання, які обговорюються під час сесії психотерапії, особисті плани терапії, психоедукація, яка допомагає у здобутті знань про залежність і ослабленні переконань, що підтримували деструктивну поведінку, тренування нових навичок. До процесу терапії на різних його етапах може залучатися сім’я.

Системний підхід. Проблема залежності істотно впливає на всю систему стосунків індивіда, зокрема на взаємовідносини у парі/сім’ї, тож застосування системного підходу в терапії узалежнень дає багато переваг, оскільки: 1) дозволяє розглядати процес формування і підтримання залежності в контексті сімейної системи, 2) залучає сім’ю в терапію для більшої її ефективності. Відповідно до системного підходу, узалежнення одного з членів сім’ї стає головною засадою, яка організовує сімейне життя. Внаслідок цього сім’я набуває ознак дисфункційності, що виявляється в таких ознаках: неможливість сталого індивідуального розвитку членів сім’ї, закритість для контактів з оточенням, нечіткість норм, наявність

патологічних ролей. Більшість сучасних терапевтів розглядають залежність як хворобу цілої сім'ї, а не однієї особи [3; 4].

Дисфункційність сім'ї з проблемою узалежнення не з'являється раптово, для неї характерна своєрідна динаміка. На початковому етапі сім'я, подібно до узалежненої особи, заперечує існування проблеми. Деструкційна поведінка залежної особи толерується, а члени сім'ї солідарно оберігають її від відповідальності. Наступний етап – спроби позбутися проблеми: сім'я організовує самооборону від суспільного затаврування, обмежує контакти з оточенням і оберігає свій внутрішній образ, незважаючи на наростаюче непорозуміння, конфлікти і скандали. Черговий етап – фаза хаосу, пов'язана з втратою надії на вирішення проблеми і підкоренням перебігу подій. У дітей більш чіткими стають емоційні розлади. Нашарування криз інколи приводить до пошуку допомоги у спеціалістів, здійснюються спроби реорганізувати сім'ю. Можуть мати місце спроби відокремлення узалежненої особи і остаточного усунення її з сім'ї, що часто схиляє узалежнену особу до того, щоб розпочати терапію. Якщо це не відбувається, сім'я здійснює остаточну реорганізацію, але вже без неї, відбувається новий розподіл обов'язків і ролей [4].

Отже, енергія такої сім'ї концентрується головним чином на спробах вплинути на поведінку узалежненого члена сім'ї, що призводить до занедбання інших важливих сфер сімейного життя. Такий спосіб функціонування характеризує феномен, що визначається як співузалежнення. Співузалежнена особа – це одночасно “рятівник” близької їй людини і переслідувач, і водночас одна з жертв цих патологічних стосунків. Для співузалежнених осіб характерно ставити потреби інших вище власних, що призводить до їх емоційного і фізичного виснаження. Результатом виживання в ситуації хронічного стресу є розлади у сфері психічного здоров'я, які часто зустрічаються в цих осіб: низька самооцінка; страждання; депресивні стани з суїцидальними думками або раптові зміни настрою; психосоматичні скарги; вживання заспокійливих, снодійних ліків чи алкоголю з метою опанування напруження, що може також призвести до узалежнення; розлади в сексуальній сфері; відсутність довіри [4].

Складні умови створюються в таких сім'ях для розвитку і виховання дітей, котрі змушені відігравати різні ролі, які є захисними механізмами щодо загроз, які створює патологічна сім'я: герой сім'ї, цап-відбувайло, янголятко, сімейний талісман. Щоб зберегти патологічну сімейну систему, діти можуть також грати ролі: рятівника, який допомагає залежній особі в скрутній ситуації й тим самим оберігає її від наслідків; провокатора, котрий зіштовхує залежну особу з дійсністю, але не надто ефективно, що найчастіше лише поглиблює

почуття провини й низької самооцінки дитини; жертви, яка бере на себе все більше обов'язків, що раніше виконувалися узалеженою особою. Брак емоційного тепла і підтримки ускладнює розвиток дитини, яка часто живе з переконанням, що вона є причиною пияцтва і сварок у сім'ї; і до того ж мусить дбати про збереження сімейної таємниці. В такій сім'ї дитина веде себе відповідно до правил “не говори” (наказує мовчати про те, що діється у сім'ї), “не довіряй” (не довіряти як членам власної сім'ї, так і чужим людям), “не відчувай” (не заглиблюватися у власні емоції).

Короткотермінова терапія пар, яка інтегрує системний підхід і КПТ, однією із стратегічних цілей ставить підвищення ефективності терапії узалеження [1]. Цей метод застосовується у роботі з подружніми парами, які потребують допомоги в процесі лікування залежності, а також для розв'язання інших проблем, що виникають в парі. Короткотермінова терапія пар фокусується на ресурсах пари та зміцнює процеси та механізми стійкості, що дозволяють ефективно справлятися з проблемами, які виникли у зв'язку з узалеженням. Структура програми включає діагностично-мотиваційний етап, на якому здійснюється діагностика проблем, визначення цілей терапевтичної роботи, узгодження очікувань подружжя або партнерів та підвищення їх реалістичності, аналіз джерел мотивації та посилення готовності діяти разом. Етап виявлення проблем та внесення змін передбачає виявлення та зміцнення ресурсів пари, що визначає напрямок дії, покращення спілкування в парі та сім'ї, зміну моделей спілкування, особливу увагу до виконання батьківських ролей. Завершальний етап передбачає підсумування роботи і обговорення перспективи майбутнього.

Таким чином, для ефективною роботи з узалеженими особами необхідно враховувати системний контекст. Поєднання різних форм терапії – індивідуальної, групової та сімейної або терапії пар, за результатами досліджень, дає найкращий ефект терапії узалежнень.

Список використаних джерел:

1. Bętkowska-Korpała B., Gašior K., Maciek-Haścilo B., Ryniak J. Krótkoterminowa terapia par. PARPA, Warszawa, 2016.
2. GBD 2016 Alcohol Collaborators. (2018) Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*, 392: 1015–35. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)
3. Sobolewska-Mellibruda Z. (2008) Psychoterapia współzależnienia w podejściu integracyjnym. *Terapia uzależnienia i współzależnienia*, 6: 16-20. http://www.tuiw.pl/images/pdf/2008/wspoluzaleznie_cz_3.pdf
4. Woriniwicz B. T. Uzależnienia. Geneza, terapia, powrot do zdrowia. Hardcover – January 1, 2009.

5. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 р. в рамках міжнародного проекту “Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD” / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д. М. Павлова, Н-М.К. Нгуєн, О. Г. Левцун, Н. П. Пивоварова, О. Т. Сакович, О. В. Флярковська. Київ : ТОВ “ОБНОВА КОМПАНІ”, 2019. 214 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Аносова-Сидельнікова Дар'я Іванівна

аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Артемова Любов Вікторівна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Україна

Богдановський Ігор Валерійович

доктор філософських наук, професор, професор кафедри філософії, політології та глобальних міжнародних процесів Університету державної фіскальної служби України (м. Ірпінь), Україна

Бойко-Бузиль Юлія Юріївна

доктор психологічних наук, доцент, заступник завідувача науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення Державного науково-дослідного інституту МВС України (м. Київ), Україна

Булах Ірина Сергіївна

доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Бунчук Артем Олександрович

студент магістратури факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – Л. В. Лупійко, кандидат психологічних наук

Бурмістрова Наталія Володимирівна

студентка магістратури факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – Л. М. Співак, доктор психологічних наук, професор

Виходцева Ольга Анатоліївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Волошина Валентина Віталіївна

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Novorun Tamara

Ph.D., professor, Interregional Academy of Personnel Management (Kiev), Ukraine

Говорун Тамара Василівна

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Міжрегіональної академії управління персоналом (м. Київ), Україна

Грінцова Ольга Михайлівна

доктор психологічних наук, доцент

Гузій Наталія Василівна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Гуляс Інеса Антонівна

доктор психологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Україна

Гурова Анна Михайлівна

кандидат юридичних наук, студентка магістратури навчально-наукового інституту міжнародних відносин та соціальних наук Міжрегіональної академії управління персоналом (м. Київ), Україна

Науковий керівник – М. М. Павлюк, доктор психологічних наук, професор

Загурська Інна Станіславівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, Україна

Зубенко Олеся Михайлівна

аспірант кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського Національного університету імені В. Н. Каразіна, Україна

Інкіна Софія Володимирівна

студентка магістратури факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Науковий керівник – О. А. Виходцева, кандидат психологічних наук, доцент

Казьмірук Анна Василівна

студентка бакалаврату факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – О. А. Ляшенко, кандидат психологічних наук

Карпенко Зіновія Степанівна

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ), Україна

Кашпур Юрій Михайлович

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Кириченко Віктор Васильович

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, Україна

Ковчина Ірина Михайлівна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри політичної психології та міжнародних відносин факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Костіна Тетяна Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент, докторант кафедри психології Університету Григорія Сковороди у Переяславі, Україна

Котлова Людмила Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, Україна

Кузьменко Віра Ульянівна

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та консультативної психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Кулікова Олена Василівна

студентка бакалаврату факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – Н. І. Бігун, кандидат психологічних наук, доцент

Кучера Катерина Валентинівна

студентка магістратури факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – О. А. Ляшенко, кандидат психологічних наук

Kulpreet Kaur

Ph.D., Jindal Institute of Behavioral Sciences, O. P Jindal Global University, India

Кулпрет Каур

доктор Ph. D. Інститут поведінкових наук О. П. Джіндал Глобал університет (м. Сонепат-Делі), Індія

Лаврик Ганна Андріївна

студентка бакалаврату факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – Н. І. Бігун, кандидат психологічних наук, доцент

Леонова Інна Михайлівна

кандидат психологічних наук, докторант кафедри психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Україна

Лупійко Людмила Василівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Льовкіна Олена Геннадіївна

доктор філософських наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та соціології Університету державної фіскальної служби України (м. Ірпінь), Україна

Ляшенко Олексій Андрійович

кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Максимов Микола Володимирович

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Україна

Максимова Наталія Юріївна

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Україна

Москаленко Валентина Володимирівна

доктор філософських наук, професор, головний науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ), Україна

Мустафаєв Геннадій Юсифович

кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, педагогіки та соціології Університету державної фіскальної служби України (м. Ірпінь), Україна

Наконечна Марія Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, Україна

Отич Олена Миколаївна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету (м. Київ), Україна

Павлов Руслан Євгенович

студент магістратури факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ), Україна

Науковий керівник – З. С. Карпенко, доктор психологічних наук, професор

Папуча Микола Васильович

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, Україна

Поліщук Дар'я Сергіївна

аспірант кафедри психології факультету філософії та суспільствознавства Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Процик Любов Сергіївна

кандидат психологічних наук, науковий співробітник науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення Державного науково-дослідного інституту МВС України (м. Київ), Україна

Резвих Євгенія Ігорівна

аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Рибчинська Кристина Валентинівна

студентка магістратури факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – Н. І. Бігун, кандидат психологічних наук, доцент

Spivak Liubov Mykolaivna

Doctor of Sciences in Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychosomatics and Psychological Rehabilitation of National Pedagogical Dragomanov University, Ukraine

Співак Любов Миколаївна

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психосоматики і психологічної реабілітації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Столяренко Оксана Василівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов Вінницького національного технічного університету, Україна

Столяренко Олена Вікторівна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, професійної освіти і управління освітніми закладами Навчально-наукового інституту педагогіки, психології і підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Україна

Стречень Вікторія Олександрівна

магістр психології, приватний психолог, м. Вінниця, Україна

Суліма Тетяна Сергіївна

студентка магістратури факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – Н. І. Бігун, кандидат психологічних наук, доцент

Тирусь Богдан Юрійович

кандидат наук з державного управління, керівник Департаменту забезпечення зв'язків із Верховною Радою України та Кабінетом Міністрів України Офісу Президента України, Україна

Тичина Ірина Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, Україна

Улунова Ганна Євгенівна

доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету, Україна

Фрунзе Анна Андріївна

студентка магістратури факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – В. У. Кузьменко, доктор психологічних наук, професор

Цьомик Христина Богданівна

аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна

Чевельча Тетяна Романівна

студентка бакалаврату факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ), Україна
Науковий керівник – Л. В. Лупійко, кандидат психологічних наук

Шебанова Віталія Ігорівна

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Херсонського державного університету, Україна

Шевцова Лариса Герасимівна

студентка бакалаврату Українського гуманітарного інституту (м. Буча), асистент вчителя школи I-III ступенів № 236 (м. Київ), Україна
Науковий керівник – І. Ю. Вятоха, кандидат психологічних наук, доцент

Яблонська Тетяна Миколаївна

доктор психологічних наук, професор, доцент кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Україна

ЗМІСТ

Розділ 1

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ

<i>Аносова-Сидельнікова Д. І.</i> ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	3
<i>Богдановський І. В., Льовкіна О. Г., Мустафаєв Г. Ю.</i> ПРОБЛЕМА ВІДЧУЖЕННЯ: СПРОБА ОСМИСЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ГЛОБАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ.....	7
<i>Булах І. С., Костіна Т. О.</i> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ	11
<i>Виходцева О. А., Інкіна С. В.</i> ВПЛИВ МОРАЛЬНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА АЛЬТРУЇЗМУ НА РЕГУЛЯЦІЮ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	16
<i>Гріньова О. М., Тирусь Б. Ю.</i> ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ	18
<i>Кириченко В. В.</i> СОЦІАЛЬНІ ПАРАДОКСИ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ	21
<i>Кулікова О. В.</i> ЕВОЛЮЦІЯ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	27
<i>Ляшенко О. А., Казьмірук А. В.</i> ВПЛИВ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ НА САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	31
<i>Москаленко В. В.</i> ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ТА СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В АСПЕКТІ МЕТОДОЛОГІЇ МЕРЕЖЕВОГО АНАЛІЗУ	35
<i>Наконечна М. М.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР ІНТЕРСУБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	39
<i>Отич О. М.</i> ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕФЛЕКСІЇ	42
<i>Папуча М. В.</i> НАУКОВА СИСТЕМА КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОЇ ТЕОРІЇ Л. С. ВИГОТСЬКОГО	46

Spivak L. M.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT'S NATIONAL SELF-CONSCIOUSNESS IN CONDITIONS OF ACADEMIC MOBILITY	49
---	----

Розділ 2

КОНСУЛЬТАТИВНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ

Котлова Л. О.

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ ДІТЕЙ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА	52
--	----

Kulpreet Kaur, Novorun T. V.

CONTEMPORARY CHALLENGES TO OLD AGE PEOPLE WELL-BEING	53
--	----

Лаврик Г. А.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ	55
---	----

Лупійко Л. В., Бунчук А. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	59
---	----

Максимова Н. Ю., Максимов М. В.

ДИНАМІКА ФУНКЦІОНУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ	63
---	----

Поліщук Д. С.

ЯКОСТІ САМОСТІЙНОЇ ЛЮДИНИ В УСВІДОМЛЕННІ ПІДЛІТКІВ	66
--	----

Рибчинська К. В.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	70
--	----

Столяренко О. В., Столяренко О. В.

КОНСУЛЬТАТИВНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ МОРАЛЬНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВ	72
--	----

Стречень В. О.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИМВОЛДРАМИ В КОНСУЛЬТУВАННІ ДІТЕЙ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ...	76
--	----

Суліма Т. С.

ОСОБЛИВОСТІ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	80
---	----

Шевцова Л. Г.

ПРОЯВ ОЗНАК КУЛЬТУРИ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ НА РАННІХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ ОСОБИСТОСТІ	86
--	----

Розділ 3

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ ДО КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ТА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Артемова Л. В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЗІ СТУДЕНТАМИ – МАЙБУТНІМИ ВИХОВАТЕЛЯМИ ЗДО З ПРОБЛЕМИ ВИБОРУ НЕМОВЛЯТ І-О РОКУ ЖИТТЯ.....	91
---	----

Волошина В. В.

ІНТЕГРАЛ ПРОФЕСІЙНОЇ ЦІННОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	97
--	----

Гузій Н. В.

АКМЕОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	100
---	-----

Ковчина І. М.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ЮРИДИЧНИХ ДИСЦИПЛІН ПСИХОЛОГАМ	103
--	-----

Лупійко Л. В., Чевельча Т. Р.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ.....	105
--	-----

Кучера К. В., Ляшенко О. А.

СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	108
--	-----

Розділ 4

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ КЛІЄНТІВ

Бойко-Бузиль Ю. Ю.

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	112
--	-----

Бурмістрова Н. В.

КОУЧІНГ ГОТОВНОСТІ ДО УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДЛЯ ЖІНОК У ДЕКРЕТНІЙ ВІДПУСТЦІ.....	116
---	-----

Гурова А. М.

РЕФЛЕКСИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЕФЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	121
--	-----

Загурська І. С., Тичина І. М.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ТРУДНОЩІ ТА КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ	124
---	-----

Зубенко О. М.

ТИПИ ЖИТТЄВИХ СТИЛІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	127
--	-----

<i>Карпенко З. С., Гуляс І. А., Павлов Р. Є.</i> АКСІОПСИХОЛОГІЧНИЙ ФОРМАТ ГРУПОВОЇ ПОЕТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	130
<i>Кашпур Ю. М., Цьомик Х. Б.</i> ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖЖЯ	134
<i>Кузьменко В. У., Фрунзе Г. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОДИН ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	138
<i>Леонова І. М.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОЇ ТЕРИТОРІЇ.....	143
<i>Процик Л. С.</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗАПОБІГАННЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ	145
<i>Резвих Є. І.</i> СПЕЦІФИКА ТА УМОВИ ПРОГНОЗУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ	149
<i>Улунова Г. Є.</i> ДІАГНОСТИЧНА ТА КОРЕКЦІЙНА ФУНКЦІЇ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ “СОРЕ” У ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	153
<i>Шебанова В. І.</i> СУЧАСНІ НАПРЯМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЬМ З ПРОБЛЕМНОЮ ХАРЧОВОЮ ПОВЕДІНКОЮ	156
<i>Яблонська Т. М.</i> СУЧАСНІ МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПІЇ СІМ'Ї В РОБОТІ З УЗАЛЕЖНЕННЯМ.....	160
Відомості про авторів	165

Навчальне видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ
ТА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

МАТЕРІАЛИ

**V Міжнародної науково-практичної
інтернет-конференції**

Технічне редагування – Т. С. Меркулова

Верстка – Т. М. Ветраченко



Підписано до друку 27 травня 2021 р.

Формат 60x84/16 Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк офсетний.

Умовн. друк. аркушів 11. Облік видав арк. 9,94.

Наклад 100 прим.

Віддруковано з оригіналів

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М. П. Драгоманова. 01030, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002

(044) 239-30-26