



Міністерство освіти і науки України
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Національний університет «Львівська політехніка»
Кафедра теоретичної та практичної психології
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
Кафедра психології та особистісного розвитку
Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці
Громадська організація «Кризовий центр психічного здоров'я»
Кафедра психології

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

МАТЕРІАЛИ

**Всеукраїнського науково-практичного семінару
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»**

(23 січня 2024 року, м. Суми)

Рекомендовано до друку вченою радою
комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 2 від «01» лютого 2024 р.)

Редакційна колегія:

Вознюк Алла Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, голова Сумського осередку Української асоціації організаційних психологів і психологів праці.

Брюховецька Олександра Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», член Української асоціації організаційних психологів та психологів праці.

Карамушка Людмила Миколаївна, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Сняданко Ірина Ігорівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Наукової установи «Львівська політехніка».

Гальцова Світлана Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

Василевська Олена Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

Чеканська Лариса Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2024 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОШПО. 2024. 136 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей учасників Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення». Збірник містить матеріали, що відображають концептуальні засади психології та різнобічні її аспекти, що складають наукове підґрунтя практичних здобутків в психологічній практиці; досвід використання інноваційних технологій в роботі психологів різних сфер професійної діяльності. Представлені матеріали стануть в нагоді науковцям, практичним психологам різних сфер професійної діяльності, та всім, хто цікавиться питаннями впровадження інноваційних технологій у практичну площину.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Матеріали зверстано з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.

Відповідальність за зміст матеріалів несуть автори публікацій.

Редакція не несе відповідальності за зміст текстів
і не завжди поділяє думки їх авторів.

ПЕРЕДМОВА

Шановні колеги!

Перед Вами збірник матеріалів Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення». Семінар організований та проведений кафедрою психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Метою семінару було обговорення актуальних питань в різних галузях психологічної практики задля інтеграції відповідних запитів в освітньо-професійну програму «Практична психологія».

Учасниками семінару стали стейкхолдери освітньо-професійної програми «Практична психологія»: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (лабораторія організаційної та соціальної психології); Національний університет «Львівська політехніка» (кафедра теоретичної та практичної психології); ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (кафедра психології та особистісного розвитку); Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці; Громадська організація «Кризовий центр психічного здоров'я»; Центр психологічного консультування та травматерапії «Відкриті двері» (Open Doors) (психолог – випускниця спеціальності 053 Психологія); Комунальне некомерційне підприємство «Лебединська лікарня імені лікаря К.О. Зільберника» Лебединської міської ради Сумської області (психолог реабілітаційного відділення – випускниця спеціальності 053 Психологія); науково-педагогічні працівники кафедри психології; студенти спеціальності 053 Психологія.

Оскільки важливою складовою професійної діяльності психолога є практична діяльність, спрямована, зокрема, на психологічне консультування, діагностування та корекцію в рамках актуальних суспільних запитів, науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» спрямований на представлення різнопланових інноваційних технологій та технік в роботі даного фахівця. Цінністю організованого та проведеного семінару є створення спільного науково-практичного простору для інтеграції наукових здобутків у практичну площину.

Організатори конференції висловлюють сподівання, що проведення Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» сприятиме професійному та особистісному зростанню фахівців в області психологічної практики та подальшій популяризації професії практичного психолога.

ЗМІСТ

Автінова Н. В. Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів.....	5
Бондаренко О. В. Зміст, особливості та основні складові резильєнтності.....	8
Василевська О. І., Рак О. В. Методи і прийоми арт-терапії в сімейному психологічному консультуванні.....	12
Вознюк А. В. Особливості тренінгової роботи в діяльності практичного психолога..	15
Гальцова С. В. Місце кризового консультування у системі надання психологічної допомоги.....	21
Гиря С. О., Чеканська Л. М. Емпіричне дослідження рівнів розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці.....	25
Григор'єв О. І. Психологічні рекомендації щодо розвитку суб'єктивного благополуччя дорослих в умовах війни.....	29
Гринченко А. В. Система вправ для розвитку емпатії у педагогічних працівників.....	32
Гриценко О. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості.....	37
Євтюшенкова В. І. Особливості розвитку організаційної культури в закладі освіти..	41
Єфремова А. А. Структура, форми прояву та функції емоційного інтелекту особистості.....	46
Єшенко В. О. Емпіричне дослідження особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності.....	49
Завальна О. В. Сутність та складові розвитку емоційної зрілості особистості.....	52
Зімокос О. Г. Емпіричне дослідження особливостей прояву адиктивної поведінки у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану.....	56
Котвицький О. Є. Профілактика прояву агресивності в ранньому юнацькому віці..	59
Литовка Є. А. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку.....	63
Марусіч Л. О. Емпіричне дослідження впливу програми «Незламна мама» на тривожні та депресивні стани у жінок, які пережили травматичний досвід в умовах війни.....	66
Навроцька К. О. Зміст, особливості, складові та основні критерії психічного здоров'я.....	70
Нестеренко В. І. Практичні аспекти профілактики та подолання прояву тривожності жінок середнього віку.....	74
Патютько В. А. Психологічний тренінг розвитку психологічної готовності керівників до прийняття управлінських рішень.....	79
Пилипейко А. М. Особливості розвитку стресостійкості в осіб періоду ранньої дорослості.....	86
Приходько І. Ю. Специфіка прояву агресивної поведінки в учнів підліткового віку..	90
Семижонов О. М. Особливості та причини прояву тривожності в учнів підліткового віку.....	96
Таран І. І. Система оптимальних копінг-стратегій педагогів у стресових ситуаціях..	100
Терещенко А. М. Особливості попередження та подолання професійного вигорання у державних службовців.....	106
Третяков В. І. Особливості розвитку комунікативної толерантності педагогічних працівників: практичні поради.....	109
Хачірашвілі Т. О. Профілактика та подолання прокрастинації у педагогічних працівників.....	115
Чеканська Л.М., Бачинська О. М. Кататимно-імагінативна психотерапія як психодинамічний напрямок психотерапії.....	121
Шеремет Н. Л. Особливості розвитку самооцінки в осіб підліткового віку.....	124
Шлапко Т.В. Психологічні рекомендації для попередження та подолання прояву співзалежності в дисфункціональних сім'ях.....	128

Автінова Наталія Вікторівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність дослідження. Перехід до інформаційного суспільства, зростання науково-технічного прогресу, підвищення конкуренції та вимог до професійної діяльності робить актуальним дослідження проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, психічною стійкістю до стресових ситуацій. Крім того, зростаюче навантаження на нервову систему і психіку сучасної людини призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним із головних чинників розвитку різних захворювань

Стресостійкість є однією з умов професійної реалізації для представників багатьох професій, а особливо тих, що працюють в системі «людина-людина». В цьому контексті зберігає свою актуальність проблема стресостійкості майбутніх психологів, адже ця якість є однією з тих, що забезпечують ефективність професійної діяльності, запобігають емоційному й професійному вигоранню та сприяють формуванню в них почуття задоволеності обраною професією. Зважаючи на це, дослідження особливостей прояву у стресостійкості майбутніх психологів є важливим завданням, що постає перед науковцями і практиками.

Мета дослідження – розкрити особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів та обґрунтувати психологічні рекомендації щодо її розвитку.

Виклад основного матеріалу. Дослідження стресостійкості поділяють за двома напрямками: за природою походження, а саме: розглядають її як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів, і як здатність сформовану в процесі життєдіяльності [2].

Обидва напрями дослідження стресостійкості доповнюють один одного, тому що більшість можливостей людини, які закладені генетично, так чи інакше в процесі життєдіяльності деякою мірою змінюються (прогресують або залишаються на колишньому рівні залежно від факторів, що впливають в тих або інших обставинах) [4].

Стресостійкість – це загальна властивість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [3]. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я людини.

Стресостійкість також розглядають як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо. Спираючись на основні положення системного підходу, можна припустити, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей. Індивідуальні відмінності в ступені виразності стресостійкості обумовлюються якісними й кількісними характеристиками властивостей особистості, які складають даний комплекс.

Вчені, розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стресостійкості пов'язують рівень розвитку даного психологічного феномену з широким колом психологічних характеристик особистості, а саме з тривожністю; агресивністю; локусом суб'єктивного контролю; мотиваційною спрямованістю особистості [3].

Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих, яку роль в

оптимальному функціонуванню людини відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктна активність, стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності та інші [3].

Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного, поведінкового [4].

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості людини.

Також вчені зазначають, що на стресостійкість особистості та наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові й соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [1].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні чинники, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. Можна сказати, що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. В загальному плані, під поняттям стресостійкості слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей.

У кожної людини – своя стресова межа. Одні стійкі до зовнішніх подразників, інші починають панікувати через кожну дрібницю і знаходяться в стані стресу досить довго. Як розвивати в собі вміння контролювати власні емоції, стани та реакції, які позитивно впливатимуть на настрій, працездатність, психічне і психологічне здоров'я?

1) гартувати організм і займатися спортом. У цьому допоможе контрастний і холодний душ. Спорт вчить витримці. Регулярна фізична активність, прогулянки, ранкові пробіжки не тільки зміцнять здоров'я, але й допоможуть розвинути стресостійкість;

2) відмовитися від шкідливих звичок, які роблять людину нервовою і агресивною. Вони не дозволяють тверезо оцінювати ситуацію і провокують підвищення рівня стресу;

3) планувати свій день і розставляти пріоритети. Розпишіть план, не залишайте термінові завдання на кінець тижня. Це дозволить не допускати дедлайнів у роботі, виконувати все вчасно. Дотримання розписаного плану допоможе все встигати, залишити час на відпочинок, а отже – менше нервувати;

4) знайти собі хобі. Люди, які чимось захоплені, менше схильні до стресу. Хобі дозволяє відволіктися від повсякденної рутини, розслабитися, отримати задоволення від процесу. Вихідні рекомендується проводити активно, міняти обстановку, виїжджати за місто;

5) зберігати терпіння. Стрес починається з дрібниць. Намагайтеся уникати конфліктів, не заціклюйтеся на незначних успіхах, шукайте плюси у будь-якій ситуації;

6) збалансоване харчування. Причиною стресу може бути недолік магнію, який відповідає за функціонування нервових клітин і робить організм стійким до зовнішніх подразників. На магній багаті горіхи, бобові, крупи, морська капуста. Вживайте продукти з високим вмістом вітаміну В-6. Це антидепресант, який активізує синтез гормону щастя. Вітамін є в гранаті, горіхах, печінці, тунці, птиці, часнику, солодкому перці. Щоб задовольнити добову потребу цих мікроелементів, приймайте комплекси та харчові добавки.

7) розвивати в собі стійкість до подразників і стресів допоможе отримання нових знань. Психолог Абрахам Маслоу помітив, що владу над людиною має те, чого він не знає. Знання приносить можливість контролю і вибору. Легше впоратися з труднощами, якщо знаєш, чому протистояти;

8) дивіться в обличчя страхам і підвищуйте самооцінку. Той, хто поважає себе, вірить в свої сили, захищений від інших. Знаючи собі ціну, ви не будете близько сприймати зауваження і критику, вплутуватися в конфлікти;

9) не давати стресу надовго заволодіти Вами, своєчасно відновлювати комфортний душевний стан, звертатись за професійною допомогою психологів.

10) знаходити час та теми для спілкування з іншими людьми. Відомо, що внаслідок комунікації з людьми ми можемо покращити свій емоційний стан, особливо, якщо нас розуміють і підтримують.

Способи саморегуляції:

1. «Дихання по квадрату». Вдих. І рахуємо до чотирьох. Пауза. Рахуємо до чотирьох. Видих. Теж рахуємо до чотирьох. І знову пауза й рахуємо до чотирьох. Цю просту «схему» повторюємо разів так п'ять (шість, сім).

2. «Глибоке дихання». Для цього ляжте, проскануйте своє тіло і визначте ті частини, де відчувається тяжкість й напруга, далі — одна рука на живіт, друга — на грудну клітину. Глибокий вдих через ніс животом так, щоб рука піднялася. Затримайте дихання, можна порахувати до п'яти (шести, семи). Потім — видих, якомога довше та гучніше через рот. Повторювати разів з п'ять (шість, сім), поки не почнете смачно зівати.

3. «Прогресивна м'язова релаксація». Що робимо? Треба: поетапно напружувати різні групи м'язів — м'язи ніг; стопи; сідниці; спину; живіт; руки; кулаки; шию; м'язи обличчя та голови; затримувати цю напругу. З видихом відпустити напругу й розслабити тіло.

4. «Безпечне місце» (ресурсна техніка). Ця техніка на уяву, вона допомагає відволіктися від того, що відбувається. Для її виконання потрібне тихе місце, де можна присісти, чи навіть, прилягти. Далі треба уявити своє безпечне місце, яке у вас асоціюється з безпекою та комфортом. Це може бути реальний спогад або щось придумане. Зосередьтеся на своїх відчуттях, «включіть» смак, звук, запах, наповніться силою та спокоєм. Побудьте в цьому «місці», проживіть ці відчуття. Поступово повертайтеся в реальність.

Отже, протягом життя кожна людина зіштовхується зі стресовими, неприємними ситуаціями. Уникнути їх не можливо. Особливо зараз. Від них не можливо сховатися чи емігрувати. Саме тому нам треба розвивати свою стресостійкість, щоб знизити ризик негативних і травматичних переживань. А головне, зберегти свою цілісність, своє «Я».

Висновки. Отже, виходячи з аналізу вищесказаного, можна зробити висновки, що в сучасному суспільстві існує необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку негативних станів. Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змугу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу.

Список використаних джерел

1. Берзін В. І. Основи психогігієни. К.: Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 511 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. К.: ІНКІС, 2009. 272 с.

ЗМІСТ, ОСОБЛИВОСТІ ТА ОСНОВНІ СКЛАДОВІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Актуальність дослідження. Сучасний стан українського суспільства з упевненістю можна характеризувати як кризовий. Війна на сході України, соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації (фізичної і психологічної) багатьох верств населення. Як психологи-волонтери майже п'ять років тому ми зіткнулися з надзвичайними для сучасного життя проблемами здоров'я учасників бойових дій, тимчасово переселених громадян нашої держави і навіть волонтерів, залучених в усі сфери життєдіяльності тих, хто потребує допомоги. А, отже, постає проблема збереження психологічного здоров'я наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо перебуває у травматичних ситуаціях і ситуаціях хронічного стресу. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності людини.

Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо

Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава і привертала увагу дослідників, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Сьогодні резильєнс як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах пандемії, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі, війни, військового стану тощо.

Мета дослідження – визначити зміст, особливості та основні складові резильєнтності як психологічного феномену.

Виклад основного матеріалу. Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

Оскільки термін «резильєнтність» активно впроваджується в психологічну науку, зазначимо, що цей термін увійшов до психологічного лексикону з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). Резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції,

життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінгі), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями.

Науковці виділяють три види феноменів резильєнтності: індивіди, схильні до ризику, які адаптувалися краще, ніж можна було очікувати; позитивна адаптація, попри стресовий досвід; швидке відновлення після психологічної травми.

Резильєнтність як якість розвивається в результаті взаємодії людини зі своїм оточенням і в конкретному соціальному середовищі, внаслідок чого дана якість не може бути абсолютною або постійною в умовах мінливого світу. Підхід, заснований на резильєнтності, розглядає життя як еволюційний процес, який передбачає існування кількох шляхів вирішення проблем. Це дозволяє при дефіциті одних ресурсів замінити їх на інші, що істотно розширює адаптаційні можливості особистості.

Виділяють два основні види підходів до створення моделей резильєнтності: змінно-орієнтовані підходи використовують багатовимірний статистичний аналіз для перевірки зв'язків між ступенем ризику чи масштабом тяжкої ситуації, результатом, а також якостями самого індивіда та навколишнього середовища, здатними компенсувати чи захистити людину від негативних наслідків нещастя; персонально-орієнтовані підходи порівнюють індивідів із різними профілями для того, щоб зрозуміти, що відрізняє резильєнтних людей від інших груп.

Дослідження С. Мадді та С. Кобейса продемонструвало структуру установок і умінь, що сприяють перетворенню ситуації стресу на ситуацію прояву своїх можливостей, а також визначило, що життєстійкість – особистісна характеристика, яка є загальним заходом психічного здоров'я людини та відображає три життєві установки: залучення, впевненість у можливості контролю за подіями, а також готовність до ризику.

Резильєнтність впливає на: доброзичливе ставлення до себе; здатність реалістично планувати; розвиток асертивних, доброзичливих і разом з тим переконливих, комунікативних навичок; плекання своїх цінностей; розвиток власної «системи ресурсу»; плекання надії; розвиток здатності вирішувати проблеми.

Дослідники виділяють кілька основних факторів, що сприяють розвитку та підтримці резильєнтності: здатність будувати реалістичні плани і здійснювати цілеспрямовані дії їхнього втілення у життя; позитивна самооцінка та впевненість у власних силах та здібностях; комунікативні навички та навички вирішення проблем; здатність керувати сильними спонуканнями та власними почуттями.

Вченими визначено **основні складові резильєнтності**.

Регуляція реакції тіла на стрес. Коли людина зустрічається зі стресовою подією, її тіло реагує в особливий спосіб: зростає напруга м'язів, піднімається тиск крові, збільшується швидкість серцебиття і дихання. Все це має на меті підготувати тіло до відповідної реакції – атакувати або втікати. В ідеальному варіанті рівень збудження падає, тоді коли людина зробить дію відповідну до ситуації. Однак на жаль, часто буває так, що тіло втрачає здатність до саморегуляції і рівень збудження росте і залишається занадто високим, або за низьким. Резильєнтність натомість є пов'язана з оптимальним рівнем збудження, тому досить важливою її складовою є навичка регулювання рівня збудження в стресових ситуаціях (через дихальні вправи, техніки заземлення чи м'язеву прогресивну релаксацію).

Регуляція сильних, негативних емоцій. Другою навичкою, чи швидше, групою навичок, пов'язаних з резильєнтністю є вміння впоратись з негативними емоціями. Безсумнівно, всі емоції потрібні і несуть з собою важливу інформацію, тому поділ емоцій на позитивні і негативні необов'язково віддзеркалює дійсність. Тим не менше, такі емоції, як сум, тривога, сором, гнів чи паніка пов'язані з болем і неприємним досвідом, через це можемо називати їх

негативними. Отже огляду на це, що такі емоції викликають страждання, найпростішою і природньою реакцією є їх уникати, хоча таке уникання не тільки нічого не змінює, а ще і призводить до додаткових проблем. Натомість «зустріч» з болісними емоціями, з важкими спогадами дає змогу мозку опрацювати і змінити ці емоції. Звідси випливає, що ще однією зі складових резиліентності є вміння бути на зв'язку зі своєю емоційною часткою і сприймати всі емоції з відкритістю.

Відчуття власної цінності. Третя складова резиліентності – це відчуття власної цінності, це усвідомлення своїх сильних сторін і недоліків, це доброзичливий погляд на самого себе. Відчуття власної цінності пов'язане з усвідомленням того, що кожна людина має свою цінність від народження, і що жодна помилка чи невдача не може її забрати. Така людина вірить, що заслуговує на безумовну любов, вірить що життя має зміст незалежно від того, яку позицію вона займає в суспільстві, які має таланти, професію, тощо; також бажає постійно розвиватись і отримувати радість від цього процесу. Дослідження показують, що реалістична самооцінка пов'язана з вищою резиліентністю, допомагає вибрати оптимальну стратегію вирішення проблем, впоратись з труднощами, збільшує мотивацію для досягнення цілей, а також захищає перед розвитком психічних розладів у важких моментах життя.

Вдячність. Вдячність – це вміння зауважити, оцінити та захопитись, всіма добрими подіями, які трапляються у житті. Вдячність допомагає перенести увагу від проблем і негараздів на позитивні аспекти отриманого досвіду, таким чином збільшуючи задоволення з життя особистого і професійного та покращуючи стосунки. Цю звичку можна практикувати кожного дня, вона пов'язана з радісною відкритістю і цікавістю. Вдячність збільшує загальне почуття щастя, а її практикування є важливою складовою резиліентності. *Реалістичний оптимізм.* Нереалістичний оптиміст думає, що може досягнути набагато більше, ніж це можливо, не прикладаючи жодних зусиль, тому часто відчуває розчарування, не є відповідно приготованим до вирішення проблем. Песиміст зосереджується на невдачах і винить себе за їх виникнення, в своєму мисленні використовує фільтр узагальнення «Все роблю погано, моє життя це поразка». Натомість реалістичний оптиміст вірить, що, докладаючи зусиль, йому вдасться досягнути того, чого бажає. Навіть тоді, коли появляться перешкоди у досягненні мети, він зможе знайти щось позитивне в даній ситуації, зосереджуючись на майбутньому, а невдачу розглядає як окремих випадок, котрий має свої зовнішні і внутрішні причини та знає, що завжди може рухатись вперед. Реалістичний оптимізм зміцнює резиліентність, допомагає бути позитивно налаштованим на майбутнє та іти на зустріч новому.

Вчинки доброти. Вчинки доброти, турбота про інших людей, доброзичливість, яка уникає зосередження на власній вигоді – це одна із складових резиліентності. Вони збільшують відчуття щастя, покращують стосунки з іншими, зміцнюють самооцінку і додають сенсу у житті.

Почуття гумору. Почуття гумору – це щось більше за вміння жартувати. Це спосіб дивитись на життя з оптимізмом, радістю, зауважувати позитивні моменти в житті, це вміння бути веселим і розвеселити інших. Почуття гумору допомагає дивитись на важкі події із світлістю та надією та подолати надмірну поважність, котра провадить до стресу. Гумор є важливою рисою людей резиліентних, він пов'язаний з психічним здоров'ям і якісними стосунками. Почуття гумору збільшує щастя, тим самим робить людину більш відкритою на нові способи відповіді на життєві виклики, допомагає бачити позитиви в кожній ситуації.

Цінності. Життя згідно з цінностями допомагає почуватися комфортно з собою і збільшує відчуття щастя. Така людина не знеохотиться невдачами, не зламається, коли зустрине труднощі на своїй життєвій дорозі. Цінності допомагають іти вперед з миром і радістю в серці, незалежно від того, що відбувається, тому життя згідно з цінностями є необхідним для будування резиліентності.

Сенс і мета життя. Мета життя – це те, чого людина хоче досягнути, що має намір зробити. Сенс життя означає, що цілі, дії, переживання є важливі, змістовні, згідні з цінностями. Одні з найглибших роздумів про сенс життя представив Віктор Франкл, котрий перебував в концентраційному таборі під час другої світової війни. Франкл вірив, що мета і

сенс життя допомагають вижити в скрутних умовах, а навіть більше – цвісти, всупереч зовнішнім труднощам. Люди, котрі не падали духом в концтаборі, мали задля чого жити, мали щось, що давало зміст їхньому досвіду.

Добрі відносини з іншими людьми. Добрі стосунки віддзеркалюють одну з найглибших потреб людини – любити і бути любленим. Стосунки, побудовані на довірі, є джерелом емоційної підтримки та інших ресурсів, які допомагають бути більш резилієнтним у важкі моменти життя. Турбота про інших людей, доброзичливість, щоденне дбання про розвиток стосунків є неодмінним фундаментом для змістовного, якісного і стійкого життя. Говорячи про стосунки маємо на увазі всі відносини: з випадковими людьми, з друзями, сім'єю, колегами.

Прощення. Кожна людина протягом свого життя переживає зранення через інших людей. Це можуть будуть менші чи більші кривди, однак всі вони потребують прощення. Прощення є вибором свободи – вибором звільнення себе від гніву, жалю, помсти, ненависті, це звільнення від тягара, який затримує у минулому. Простити не означає заперечити тому, що сталося, забути кривду, поєднатись з кривдником. Метою прощення є замінити негативні емоції на внутрішній спокій. Часом простити треба самому собі, свої помилки чи невдачі, і повірити, що помилки – це невід'ємна частина людського життя. Прощення собі та іншим допомагає йти вперед після важкого досвіду, допомагає відчутти більше щастя, зцілення і резилієнтність.

Активні стратегії долаття проблем. При зустрічі з проблемами люди можуть використати одну з двох стратегій – пасивну або активну. Пасивна стратегія полягає в уникненні. Люди, котрі вибирають цю стратегію намагаються не думати про негативні події, заперечувати їх, звинувачувати інших, бути цинічними, уникати негативних емоцій або відмежовуватись від таких емоцій (через медикаменти, залежності, ризиковану поведінку). В результаті перелічених дій проблеми не вирішуються, а такі люди не стають сильнішими і не будують резилієнтності, якій, натомість, сприяє друга стратегія – активна. Її суть полягає у визнанні реальності конкретних проблем чи важких ситуацій, того, що вони можуть бути викликом, а також спланувати відповідні кроки, пов'язані з цілями і цінностями, щоб зробити все, що можливо в конкретній ситуації. Рішення не мають бути ідеальними; найважливіше – це спокійно ставитись до проблем з надією та вірою в свої здібності.

Майндфулнес. Вміння бути тут і тепер, сприйняття дійсності уважно і без осуджень, такою, якою вона є в даний момент – ця складова також впливає на зміцнення резилієнтності. При зустрічі з проблемою, викликом, важкою подією потрібно намагатись сприймати всі емоції, думки чи спогади, пов'язані з ними; дозволити, щоб речі були такими, якими є та ставитись до себе із співчуттям. Звичка бути уважним допомагає менш інтенсивно реагувати на зовнішні події та дає більше відчуття щастя. Кожна з вище згаданих складових резилієнтності – це конкретна навичка, яку можна практикувати, щоб ставати більш резилієнтним. Кожна людина в більшій чи меншій мірі має розвинуті ці навички – це означає, що кожен посідає в собі задаток резилієнтності.

Список використаних джерел

1. Волков К., Вірна Ж. Феномен емоційної резистентності в дискурсі психоаналітичного знання. *Current aspects of the development of science and technology : collective monograph* / California : GS Publishing Services, 2022. P. 223–236.

2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Випуск 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

3. Лазос Г. П. Резилієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

4. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* № 2–3 (17). 2019. С. 77–89.

5. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77.

6. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.

7. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції.* № 3. 2020. С. 59–66.

Василевська Олена Іванівна

кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

Рак Ольга Вікторівна,

практичний психолог комунальної
установи Сумська гімназія №1,
член Всеукраїнської громадської асоціації
«Арт-терапевтична асоціація»

МЕТОДИ І ПРИЙОМИ АРТ-ТЕРАПІЇ В СІМЕЙНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Актуальність дослідження. Сім'я – найважливіша форма організації особистого життя, заснована на подружньому союзі і родинних зв'язках і відіграє велику роль у житті як окремої особистості, так і всього суспільства. На жаль, трагічні події, пов'язані з бойовими діями, створюють нові виклики для українських сімей, які потребують ефективної психологічної допомоги. Сучасна сім'я як соціальний інститут, з яким пов'язуються подальші суспільні перетворення у країні, потребує уважного вивчення та постійного глибокого аналізу її основних проблем і потреб. Вирішенню цих завдань сприяє надання психологічної допомоги сім'ї, зокрема, сімейне консультування, яке, в свою чергу, потребує ефективних методів і прийомів.

Мета дослідження – проаналізувати можливості застосування арт-терапії в сімейному психологічному консультуванні.

Виклад основного матеріалу. Сімейне психологічне консультування продовжує знаходитися в постійному розвитку. Сучасні українські вчені (О. Ф. Бондаренко, С. В. Васьківська, П. П. Горностай, З. Г. Кісарчук, Л. Г. Лисюк, Г. І. Онищенко та ін.) роблять значний внесок у цей складний процес, різнобічно досліджуючи його [1].

Традиційно основним методом психологічного консультування розглядається терапевтична бесіда, спрямована на соціально-психологічну підтримку сім'ї і допомогу їй. В практиці сімейного консультування широко застосовується все багатство методів і прийомів арт-терапії: малюнок, колаж, фотографію, ліплення, клієнтську казку та ін..

Виділяють два основні механізми психологічного впливу, які характерні для Арт-терапії.

Перший механізм полягає в тому, що мистецтво дає змогу в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травматичну ситуацію і знайти її вирішення шляхом переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта.

Другий механізм пов'язаний із природою естетичної реакції, що дає змогу змінити дію афекту «від болісного до такого, що приносить насолоду». Визначають основні фактори арт-терапевтичного впливу:

1) фактор художньої експресії – втілення почуттів, потреб і думок клієнта в його роботі, досвід взаємодії з різними художніми матеріалами;

2) фактор психотерапевтичних відносин – динаміка взаємин клієнта і психотерапевта. Можуть бути задіяні механізми переносу, контрпереносу;

3) фактор інтерпретацій і вербального зворотного зв'язку – трансформація, переклад матеріалу, процесу і результатів творчості з емоційного рівня на рівень розуміння, формування смислів.

Функція арт-терапії полягає не в тому, щоб виявляти психічні недоліки або порушення (*В. Беккер-Глош*), а в тому, щоб актуалізувати внутрішній потенціал людини. Арт-терапія прагне виявити творчі здібності особистості, здатна підтримувати автентичність та відновлення гармонії особистості. Суб'єкт проектує, виражає свої неусвідомлювані чи приховані потреби, комплекси, витіснені переживання, мотиви, позитивні властивості – усе те, що не набуло ще форми *думок*. Що дозволяє психологу отримати доступ до передсвідомого та в окремих випадках до безсвідомого клієнта [2].

Арт-терапія звертається до глибинних шарів несвідомого, задіє процеси пошуку шляхів до вирішення внутрішніх конфліктів особистості, дає високий позитивний емоційний заряд і є найбільш безболісним способом вирішення проблем. Таким чином, арт-терапія формує активну життєву позицію, віру у свої сили, автономність і особисті межі, що є вкрай необхідним у ситуації подолання психічної травми, адаптації до нових умов життя.

Друга особливість арт-терапії – метафоричність. Арт-терапія задіє механізм проєкції, кожен творчий продукт, що створюється, є метафорою внутрішнього світу клієнта, що виражає його приховані переживання. Звернення до емоційної сфери людини через метафору актуалізує ті емоційні та поведінкові моделі, що притаманні їй. Тому будь-яка художня продукція є відтворенням частини її особистості.

Саме метафоричність – тобто можливість з тією чи іншою метою перенести смисл, почуття, ознаку з одного предмету на інший – дає спостерігачеві внутрішню свободу щодо сприймання творчого продукту клієнта. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає унікальну можливість розглянути та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в повсякденному житті.

Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, по-новому поглянути на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

Досвід психологічної практика свідчить, що методи арт-терапії ефективні в сімейному консультуванні. Зокрема наводяться такі переваги: створення творчого продукту відкриває підсвідомість і допомагає людям висловлювати приховані конфлікти, привносячи в свідомість думки і почуття, які були до цього заховані. Малюнок, світлина, казка виконують роль метафори для конфліктів, емоцій, ситуацій, що описуються клієнтами; допомагають людям у визначенні себе або своїх труднощів у конкретній, об'єктивній манері; виступають у ролі містка між клієнтом і консультантом, особливо, коли обговорюються питання, що бентежать, або важкі для промовляння, такі як насилля в сім'ї [2; 3].

Ізотерапія, як варіант візуальної терапії, завжди «звертається» до почуттів, відображених в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати і усвідомити різні емоційні стани [2].

Необхідно зазначити, що малювання в психологічному консультуванні є додатковим способом допомоги в діагностиці особистості та сім'ї, в об'єктивізації внутрішніх і зовнішніх конфліктів, в оцінці динаміки надання психологічної допомоги.

Малюнки не забирають багато часу, не пробуджують у клієнтів страхів і забезпечують великий матеріал для інтерпретації. Образотворча творчість зменшує і ймовірність вияву

психологічного захисту, оскільки її продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою прихований від свідомості пацієнта (Д. Остер, П. Гоулд та ін.). Водночас, зображувальна діяльність – це довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії фахівця і клієнта, до якої можна постійно повертатися, що дає можливість людині відстежувати ті зміни стану, які вона пережила у процесі роботи з психологом [3].

У консультативній роботі є ефективним використання серійних малюнків та розповідей за ними. Науковці Дж. Алан, В. Оклендер, спираючись на дослідження К. Юнга, розробили підходи надання психологічної допомоги за допомогою методу серійного малювання. Після процедури знайомства дитині (дорослому) пропонується створити серію малюнків на задані теми, з метою втілення в образах проблем і переживань, з подальшим відпрацюванням їх змісту в бесіді з психологом.

Технологія роботи містить три етапи, дотримання послідовності яких продукує певну динаміку емоційного стану, що дозволяє автоматично перейти від обговорення нейтральних тем до занурення у кризові переживання з їх подальшим відреагуванням, створенням позитивного настрою та життєвої перспективи у людини. Перший етап передбачає малювання і розповіді на тему «Мій автопортрет в повний зріст», «Моя сім'я» («Сімейна соціограма»), «Якби у мене була чарівна паличка...». Запропонована техніка дозволяє: а) познайомитися з клієнтом; б) дослідити його образ-Я, уявлення про сімейне оточення і самопочуття в сім'ї; в) здійснити «приєднання» за рахунок обговорення безпечної та насиченої позитивними емоціями теми, що, водночас, створює певний настрій.

На другому етапі використовуються малюнки і розповіді на тему: «Я переживаю», «Я боюся», «Сон, що мене схвилював», «Я про це не хочу згадувати». Тематика малюнків зберігає основне емоційне навантаження, стимулюючи прояв інтенсивних почуттів і спогадів, що сприяє виявленню негативних переживань і пов'язаних з ними важких життєвих ситуацій, внутрішньособистісних і міжособистісних конфліктів, механізмів психологічного захисту та стратегій поведінки. У процесі дослідження психотравмуючих переживань, за рахунок корекції механізмів психологічного захисту, здійснюється усвідомлення негативних емоцій, відчуження від них.

Третій етап пов'язаний з позитивною тематикою, зокрема це малюнки і розповіді на тему: «Я такий задоволений, я такий щасливий», «Мені 25 років, я дорослий і працюю на своїй роботі» (для дітей), «Світле майбутнє» (для дорослих). У ході роботи відбувається зняття напруги, закріплюється почуття впевненості в собі, відчуття здатності впоратися з труднощами, формується образ позитивного майбутнього.

Серед візуальних арт-терапевтичних технік використовують і фототерапію: «Сімейні фотографії», «Сімейне простір», «Весільний альбом». На думку дослідників, сімейні фотографії є засобом вивчення сімейної структури, характеру спілкування між членами сім'ї, їх ролей і стилів поведінки, дослідження сімейних фотографій може дати дані про історію розвитку сім'ї та взаємин її членів. Фотографії можуть заохочувати членів сім'ї піддавати сумніву сімейні міфи, правила, системи вірувань і ролі, які виконує кожен член родини. Впізнання себе в дзеркалі сімейних фотографій може в психотерапевтичному аспекті виявитися дуже корисним. Фотографії можуть також слугувати засобом, сприятливим для спілкування між психологом-консультантом і клієнтом.

Зокрема, техніка «Сімейний простір», запропонована Coppersmith, забезпечує сімейного терапевта важливою інформацією з приводу організації сімейної системи, з якою він працює, а також ефективним засобом терапевтичної інтервенції. Суть техніки в тому, що клієнтів просять намалювати план-схему їхнього будинку, включаючи всі наявні в ньому кімнати і приміщення. Техніка ґрунтується на паралінгвістичному та невербальному рівнях комунікацій, що видається особливо важливим для сімейної терапії. Вона може бути використана для виявлення матеріалу, пов'язаного з рольовим поводженням і міфами в батьківських сім'ях подружжя, прихованих правил взаємодії в цій сім'ї, а також для з'ясування кінцевих цілей сімейнотерапевтичного процесу. Cathy A. Malchiodi в книзі «Handbook of Art Therapy» рекомендує для індивідуального консультування дорослих

клієнтів такі техніки арт-терапії, які видаються нам найцікавішими: «Lines of feelings» («Лінії почуттів»), «The Bridge» («Міст»), «Road Maps» («Дорожні карти»), «Comic Strips and Cartoons» («Комікси та мультфільми»), «Photography» («Фотографування») та інші [3;4].

У консультативній роботі з клієнтами також застосовується казкотерапія. Аналіз психологічних особливостей казкотерапії дозволяє зробити висновок, що їй притаманні умови, необхідні для здійснення ефективного консультування, а саме: встановлення довірливих, емоційно-тепліх відносин між психологом і клієнтом, недирективність методу, що створює безпечну атмосферу для співпраці. Використання різноманітних методів і прийомів, пов'язаних із казковою метафорою, сприяє послабленню фізичного і емоційного напруження на початковій стадії впливу. Під час роботи з казкою, на основі отриманої інформації, відбувається навчання клієнта конструктивним способам вирішення проблем.

У роботі казкотерапевта особливе значення відіграють клієнтські казки. Для кращого розуміння своєї екзистенціальної ситуації (розуміння того, наскільки справді твоїм є життя, яким ти живеш) людині треба звертатися до особистої чарівної казки. Найбільш дієвим засобом звернення до своєї казки є її написання. Сесію з написання клієнтської казки в три етапи:

1. Уповільнення. Це творча дія, пов'язана із заспокоєнням і налаштуванням на подальший процес написання казки.
2. Написання казки. Клієнту пропонується написати казку.
3. Прочитання казки, завершення. Після того як клієнт прочитає казку, важливо провести обговорення почуттів клієнта.

Особливе значення надається складанню казки сімейним подружжям, або батькам разом з дітьми, які підвищують ефективність консультаційного процесу.

Висновки. Отже, арт-терапевтичні техніки дають можливість безболісного доступу до глибинного психологічного матеріалу, стимулюють опрацювання позасвідомих переживань, забезпечуючи додаткову захищеність, знижуючи при цьому опір нового досвіду і мають широкі можливості використання в сімейному психологічному консультуванні. Професійне використання подібних методів підвищують ефективність консультативного процесу, створюють нові можливості для клієнтів в розумінні і вирішенні їх проблем.

Список використаних джерел

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
2. Докторович М. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога. К.: Редакція загальнопед. газет, 2014. 104 с.
3. Крижановская З. Ю. Арт-терапевтичний досвід у роботі психолога-консультанта. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* №1, 2013. С. 74–84.
4. Handbook of Art Therapy / edited by Cathy A. Malchiodi Guilford Press, New York, 2003. URL: [http:// www.questionia.com/read.htm](http://www.questionia.com/read.htm)

Вознюк Алла Вікторівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Актуальність дослідження. Сьогодні не можна уявити собі практичної діяльності психолога без різних видів групової роботи з дітьми і дорослими. Психологічний тренінг є одним із ефективних форм просвітницької та корекційно-розвивальної роботи практичного

психолога. Його особливість у тому, що учасники займають активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання, особистого досвіду поведінки, відчуття, діяння. Така форма активного навчання, яка дозволяє людині самій формувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування. Психологічний тренінг спрямований на когнітивні та поведінкові зміни учасників, які можливі лише за ретельної підготовки його програми, наявності зворотного зв'язку та методів оцінки його ефективності. Груповим формам психологічної роботи присвячена безліч різних матеріалів – теоретичних, методичних, дослідницьких. Разом з тим, виникає потреба у виокремленні структури та специфіки тренінгового заняття.

Мета дослідження – розкрити зміст та структуру тренінгового заняття.

Виклад основного матеріалу. Тренінгові і традиційні форми навчання мають істотні відмінності. Традиційне навчання здебільшого орієнтоване на правильну відповідь, а тренінг – насамперед, на запитання та пошук. На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання повністю охоплюють увесь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, спроможність до ухвалення рішень, взаємодії тощо.

Тренінг – це інтерактивна форма навчання, спрямована на розвиток знань, умінь, навичок та особистісних якостей людини. Він поєднує в собі елементи семінару, практичних занять, моделювання ситуацій, ділових ігор тощо.

На тренінговому занятті перевага віддається діяльності не тренеру, а його учасникам, особистий досвід яких є основою для переосмислення, розвитку. На тренінговому занятті тренер відіграє важливу роль фасилітатора (від англ. facilitate – допомагати, полегшувати, сприяти). Він скеровує діяльність та взаємодію учасників на вивчення теми та досягнення мети тренінгу. Під час тренінгового заняття варто приділити основну увагу практичним вправам. Щоб зрозуміти, наскільки зміст тренінгу цікавий і важливий для учасників, наприкінці заняття проведіть експрес-опитування або голосування учасників.

Тренінгове заняття повинно мати: тему, мету, завдання заняття; очікувані результати заняття; місце і тривалість проведення заняття; обладнання та роздатковий матеріал; план заняття.

Традиційно структура тренінгового заняття складається із трьох частин: вступної, основної та заключної.

Вступна частина передбачає: знайомство; представлення теми, мети, завдання; організаційні питання (тривалість, правила роботи групи та інше); мотивацію (очікування, модель на результат).

Вступна частина є важливим і обов'язковим елементом кожного тренінгового заняття, але займає не більше 10-20 хвилин. Вона спрямована на вирішення таких завдань: створення доброзичливої та продуктивної атмосфери (цей етап називають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі само- чи взаємопрезентації учасників тренінгу); підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи; актуалізація теми тренінгу і з'ясування очікувань. Завдання цього етапу – допомогти учасникам актуалізувати наявні знання із заданої теми і сформулювати результати, яких вони хочуть досягти в ході її вивчення. Усвідомлення результатів навчання та їх особистої користі підвищує мотивацію.

Основні правила поведінки під час тренінгу розробляють колективно або їх оголошує тренер (у такому разі учасникам пропонується їх змінити чи доповнити). Основні правила передбачають, що учасники говоритимуть почергово; коротко і по темі; намагатися не повторювати, а доповнювати сказане іншими; виявляти активність, доброзичливість і повагу до думки кожного. Правила треба записати на великому аркуші паперу і прикріпити на видноті. Вони мають бути доступними на кожному занятті, щоб можна було, якщо треба, зіслатися на відповідне правило. Для того щоб учасники охоче дотримувалися правил,

важливо, щоб вони погодилися з ними і прийняли їх (наприклад, за допомогою голосування, особистих підписів тощо).

Основна частина умовно складається із трьох компонентів: інформаційно-смісловий, діагностичний, корекційно-розвивальний.

Основна частина тренінгу – це кілька тематичних завдань у поєднанні з руханками (вправами на зняття м'язового і психологічного напруження).

В основній частині тренінгу виокремлюють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як і вміння та навички) на тренінгу здобувають у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції, бесіди, мультимедійна презентація, взаємонавчання, робота у групах тощо).

Тренер повинен організувати весь матеріал із тематики тренінгу в логічній послідовності і відібрати ключові знання й навички, які можуть бути засвоєні за відведений час. Інформаційні блоки (розповідь, демонстрація, пояснення) мають бути короткими і чергуватися з інтерактивними (дискусія, мозковий штурм, аналіз історії, дебати). Для відпрацювання вмінь варто використовувати рольові ігри. Кожна інтерактивна вправа має завершуватися коротким обговоренням і підбиттям підсумку.

Заклучна частина умовно містить знанневу та емоційну складову.

Завершальна частина тренінгового заняття включає: підбиття підсумків усього заняття; отримання зворотного зв'язку від учасників; релаксацію і процедури завершення тренінгу.

Цей етап має об'єднати всі розглянуті впродовж заняття теми для логічного підбиття підсумку. Завершення – це можливість для відповідей на запитання і формулювання завдань на майбутнє.

Враховуючи специфіку та структуру тренінгу, ми пропонуємо розроблене нами тренінгове заняття на тему **«Особливості ненасильницького спілкування»**.

Цільова аудиторія: учителі середньої та старшої школи, заступники директорів з виховної роботи.

Мета заняття: підвищити рівень обізнаності педагогів з ненасильницького спілкування.

Завдання заняття:

1. Проаналізувати зміст поняття «спілкування».
2. Розкрити основні ознаки ненасильницького спілкування.
2. Проаналізувати труднощі, які виникають під час налагодження ненасильницького спілкування.
3. Навчити визначати причини виникнення комунікативних бар'єрів та мотивувати учасників до реалізації конкретних дій щодо готовності подолання даних бар'єрів.
4. Визначити основні правила взаємодії партнерів для налагодження ненасильницького спілкування.

Очікувані результати: усі учасники/учасниці

– знатимуть зміст поняття «спілкування», основні ознаки ненасильницького спілкування;

– вмітимуть визначати труднощі, які виникають під час налагодження ненасильницького спілкування;

– розумітимуть рівень власної готовності щодо подолання комунікативних бар'єрів для налагодження ненасильницького спілкування;

– усвідомлюватимуть значення дотримання правил взаємодії партнерів для налагодження ненасильницького спілкування.

Обладнання: мультимедійний проектор, дошка, маркери, стікери, папір А1.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

Хід заняття.

1. Знайомство/організаційна частина.

Вправа «Абетка на підлозі» (5 хв).

Мета: познайомитися між собою, дізнатися про деякі факти про учасників, визначити очікування від заняття.

Хід проведення: попередньо написати кожен літеру на окремому аркуші паперу. Учасник стоїть по колу літери, в колі на підлозі розкладені в довільному порядку аркуші паперу з літерами. Учасник почувши запитання тренера, наприклад: як вас звати? Повинні знайти першу літеру свого імені, стати біля цієї літери і по черзі сказати своє ім'я. Дія повторюється відповідно до інших питань.

Рефлексія

Вправа «Мій зірковий портрет» (5 хв).

Мета: познайомитися з учасниками тренінгу та створити в групі доброзичливу атмосферу.

Інструкція. Тренер роздає кожному учаснику аркуш і пропонує створити свій портрет у вигляді зірки. В середині зірки учасники повинні написати ім'я, яке подобається, коли їх ним називають. На променях зірки коротко написати: три-чотири свої позитивні якості, назва яких починається з тієї ж літери, що й ваше ім'я; намалювати образ або графічний символ, з яким ви себе асоціюєте, тобто стисло написати або зобразити те, що вас характеризує. Далі тренер пропонує кожному по-черзі презентувати свій зірковий портрет. Слідуючий учасник, який має однакоє ім'я з попередником становиться біля нього поряд. Так будуть утворюватися групи учасників за однією ознакою.

Рефлексія

Вправа «Стоп-кадр» (2 хв.).

Інструкція: Чи вдалося Вам познайомитися з учасниками групи? Чи дізналися ви щось нове про своїх товаришів? Чи були якісь труднощі під час виконання вправи? Яким є зараз ваш настрій? Чи готові Ви до роботи?

Рефлексія

Прийняття правил роботи групи (5 хв).

Мета: мотивація щодо дотримання учасниками правил групової взаємодії.

Хід проведення: Тренер говорить про те, що для того щоб зустріч була продуктивною потрібно дотримуватися правил. Учасники називають правила а тренер їх записує на дошці. Голосування за прийнятті правила.

Рефлексія щодо виконання вправи.

Регламент, розклад роботи тренінгового заняття.

2. Мотивація, очікування.

Вправа «Очікування» (3 хв.).

Мета: визначити очікування учасників щодо роботи в групі.

Хід проведення: Тренер пропонує написати на стікерах очікування щодо нових знань, практичних навичок для налагодження ненасильницького спілкування.

Рефлексія щодо виконання вправи.

3. Основна частина.

3.1 Інформаційно-смісловий компонент

Вправа «Асоціація» (10 хв.).

Мета: визначити рівень обізнаності учасників/учасниць щодо змісту **поняття «спілкування».**

Хід проведення:

Попередньо тренер/тренерка роздає учасникам аркуші паперу.

Пропонує записати відповіді за запитання за таким алгоритмом:

1. Кожен учасник пише 3 слова із асоціацією на поняття «спілкування».

2. Учасники передають аркуші по колу (через одного учасника) і пишуть ще 3 слова додатково.

3. Учасники ще один раз передають аркуші по колу (через одного учасника) і пишуть ще 3 слова додатково.

4. Учасники ще один раз передають аркуші по колу (через одного учасника) і вибирають із запропонованих дев'яти слів слово, яке на їх думку найбільше відображають зміст поняття «спілкування».

5. Учасники по черзі називають визначене слово, а тренер фіксує їх відповіді на дошці.

Рефлексія щодо виконання вправи. Тренер підводить до висновку, що спілкування - це складний, багатоплановий процес установалення та розвитку контактів між людьми, породжуваний потребами у спільній діяльності; містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння партнера.

Вправа «Метод мозкового штурму» (5 хв.).

Мета: визначити основні ознаки ненасильницького спілкування.

Хід проведення:

Попередньо тренер/тренерка роздає учасникам стікери.

Тренер пропонує записати відповіді за запитання «Які ознаки найбільше відображають ненасильницьке спілкування». Кожен учасник пише на двох-трьох стікерах по одній ознаці (кількість стікерів залежить від кількості учасників). Потім учасники прикріплюють на дошці стікери і роблять спільно з тренером аналіз.

Рефлексія щодо виконання вправи.

Міні-лекція на тему «Визначення, основні ознаки та принципи ненасильницького спілкування» (5 хв.).

3.2. *Діагностичний компонент*

Вправа «Корабель» (10 хв.).

Мета: визначити основні труднощі, які виникають для налагодження ненасильницького спілкування.

Хід проведення:

Попередньо тренер/тренерка вивішує на дошці малюнок на якому зображений корабель. Шановні учасники/учасниці, безпосередньо, ви вже маєте певний досвід спілкування з оточуючими вас людьми. Водночас природним є те, що навіть у досвідчених фахівців можуть виникати різні труднощі. Отже, пропоную привести вашу увагу до кораблів. Як відомо, корабель у моря – це символ прагнення до успіху. У кожному морі є айсберги, крижані брили, каміння, що заважають успішному плаванню в морі. Так само і в нас у процесі налагодження ненасильницького спілкування з партнерами зустрічаються різні камені спотикання, труднощі. Прошу вас написати на стікерах («каменях») труднощі, які найбільше виникають у вас під час спілкування і наклеїти їх під кораблем.

Рефлексія щодо виконання вправи. Тренер фасилітує процес і підводить підсумки, робить узагальнення.

Дискусія-метод «Займи позицію або 4-кути» (5 хв.).

Мета: продемонструвати неоднозначний підхід до теми, показати різні думки до означеної теми. Виказуючи свою позицію, учасники на практиці розвивають вміння захищати власну думку, вчать вислуховувати інших.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам/учасницям дискусійне питання і просить їх визначити власну позицію щодо нього. Питання «Чи вважаєте, ви, що основною перешкодою для налагодження ненасильницького спілкування є неготовність партнерів до конструктивного діалогу». У протилежних кінцях приміщення тренер розміщує таблички з написами: «Так», «Ні», «Не знаю», «Мабуть». Визначення позиції учасниками має бути відображено переходом до того місця, де міститься відповідна табличка, своєрідне «голосування ногами». Тренер пропонує учасникам кожної групи аргументовано захистити свою позицію. Після викладу різних точок зору тренер запитує в учасників, чи не змінив хто-небудь з них свою позицію і чи не хоче перейти до іншої таблички. В тому випадку, коли учасники перейшли до другої позиції, тренеру необхідно запитати причини даного рішення (вказати, які аргументи стали найбільш вагомими).

Рефлексія щодо виконання вправи. Тренер фасилітує процес і підводить підсумки, робить узагальнення. Тренер підводить до висновку, що однією з причин неготовності партнерів до конструктивного діалогу є комунікативні бар'єри між ними.

3.3. Корекційно-розвивальний компонент

Метод «Килимок ідей» (20 хв.)

Мета: спонукати кожного учасника зробити об'єктивне оцінювання щодо вміння налагоджувати конструктивну взаємодію; мотивувати кожного учасника до реалізації конкретних дій; мобілізації для прийняття особистого рішення, вироблення особистої позиції щодо участі у розв'язанні проблеми.

Хід проведення:

Попередньо тренер/тренерка об'єднує учасників у 3–4 групи (по 4–6 осіб залежно від кількості учасників всього). Для об'єднання учасників у групи тренер використовує вправу «Атоми і молекули» (**Інструкція: Тренер говорить:** «Уявіть, ви – самотні атоми. Починається хаотичний броунівський рух, при цьому можливі легкі зіткнення один з одним. Будьте обережні. За моєю командою ви повинні з'єднатися в молекули, число атомів в якій я назву». Об'єднайтеся в молекулу з 2 атомів, тощо). Кожна група повинна сидіти за окремим столом.

Твердження для дискусії «Готовність учасників до подолання комунікативних бар'єрів для налагодження ненасильницького спілкування».

Етапи роботи:

1. Виявлення проблеми (*Чому так є?*) (*Чому виникають комунікативні бар'єри?*).
2. Пошук рішень (*Що можна зробити, щоб це змінити?*) (*Що можна зробити щоб подолати комунікативні бар'єри?*).
3. Індивідуалізація ідей (*Що я особисто зроблю, щоб змінити цю ситуацію? Якими будуть мої конкретні кроки?*) (*Що я особисто готовий зробити для подолання комунікативних бар'єрів?*).
4. Вибір ідей (*Що я точно зроблю? Що я спробую зробити?*) (*Що я вже сьогодні готовий для цього зробити?*).

Інструкція для роботи учасників:

- групи здійснюють аналіз причин шляхом відповіді на запитання «Чому так є?»;
- визначені та сформульовані причини записуються на смужках паперу одного кольору (1 причина – 1 смужка);
- смужка наклеюються одна під одною на великому аркуші паперу з написом «ПРИЧИНИ»;
- представник від групи презентує результати аналізу причин;
- спираючись на визначені причини групи здійснюють пошук розв'язків шляхом відповіді на запитання «Що треба зробити, щоб усунути причину»;
- визначені та сформульовані розв'язки записуються на смужках паперу іншого кольору (1 розв'язок – 1 смужка);
- для однієї причини група може запропонувати й кілька розв'язків;
- смужка наклеюються одна під одною на великому аркуші паперу з написом «РОЗВ'ЯЗКИ» напроти відповідної причини;
- представник від групи презентує результати аналізу причин.

Рефлексія щодо виконання вправи. Тренер фасилітує процес і підводить підсумки, робить узагальнення. Тренер підводить до висновку, що якщо учасники проявляють готовність до подолання комунікативних бар'єрів для налагодження ненасильницького спілкування то виникає потреба визначити правила даного спілкування.

Метод «Калейдоскоп» (10 хв.)

Мета: розробити правила для налагодження ненасильницького спілкування.

Хід проведення: Попередньо тренер/тренерка вивішує на дошці плакат де написано «Калейдоскоп правил ненасильницького спілкування». Тренер пропонує кожному учаснику визначити одне із правил взаємодії та написати на дошці.

Рефлексія щодо виконання вправи. Тренер підводить до висновку, що дотримання визначених прави буде сприяти розвитку вмінь щодо налагодження ненасильницького спілкування.

4. Заключна частина

Рефлексія.

Вправа «Долонька» (5 хв.).

Мета: визначення очікувань від учасників заняття.

Хід проведення: Тренер пропонує на аркуші паперу обвести свою долоньку та відповісти на питання щодо очікувань від заняття.

Рефлексія щодо виконання вправи.

Список використаної літератури

1. Блінов О. А. Особливості організації проведенн психологічного тренінгу. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. К.: КиМУ, 2008. С. 9–23.
2. Вознюк А. В. Комплекс активних методів та форм психологічної підготовки керівників до управління педагогічними працівниками в системі педагогічної освіти. *Науковий вісник Чернівецького університету*: зб. наук. праць. Вип. 567. Педагогіка та психологія. Чернівці, 2011. С. 39–47.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
4. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

Гальцова Світлана Василівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

МІСЦЕ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У СИСТЕМІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Актуальність дослідження. Розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках вирішення проблем приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку. В інших, навпроти, проблеми виявляються непереборними, і тоді вони стають причиною кризових станів і деструктивного розвитку особистості. Разом з цим, в сучасному українському суспільстві має місце збільшення кількості осіб, які втратили роботу, змінили місце мешкання (біженці), пережили Чорнобильську катастрофу, приймали участь військових діях, мають фатальні захворювання (СНІД, рак), працюють в екстремальних ситуаціях (МНС, ОВС), втратили сенс життя. Тому кризове консультування набуває все більшої актуальності, оскільки сприяє більш повному дослідженню рушійних сил психічного розвитку особистості, розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, формуванню вміння діагностувати й направляти кризові стани в позитивне русло.

Причини виникнення кризи визначаються не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішнім змістом, динамікою психологічного життя особистості, яка так часто залишається за межами свідомості, а тому не піддаються контролю й передбаченню. Більшість авторів (К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Р. А. Ахмеров, В. Ф. Василюк, П. П. Горностаї, Т. М. Титаренко, Р. Ассаджиолі, Т. Е. Йоманс, К. Г. Юнг, Дж. Якобсон, І. О. Черезова, І. С. Булах, Є. О. Варбан, В. В. Доценко, та ін.), які займаються

вивченням кризових станів особистості, дотримуються думки про те, що криза є передумовою найважливіших особистісних змін, характер яких може бути як позитивним так і негативним.

Мета дослідження. Теоретичний аналіз сучасного стану кризового психологічного консультування особистості, яка потребує допомоги.

Виклад основного матеріалу. Перед сучасними психологами стоїть завдання, перш за все, просвітництва щодо чинників виникнення кризових ситуацій, фізичних, психічних та особистісних реакцій на ці ситуації та засобів як самопомоги, так і визначення тих маркерів, згідно з якими необхідно звертатись за кваліфікованою психологічною допомогою. Зміст діяльності кризової психології – це надання психологічної допомоги особистості, яка знаходиться в кризовому стані. Ознаками кризових станів є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, гніву, апатії, суму, фізичного стомлення, зниження самооцінки, сенситивність, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланної перешкоди або життєвої ситуації.

Кризове консультування – це завжди консультування особистісне, консультування з приводу гострих, несподіваних колізій в житті клієнта. На відміну від інших видів консультативної допомоги кризове консультування нерідко не є для клієнта запланованим, вмотивованим, усвідомлено бажаним.

Кризове консультування спрямоване на надання психологічної допомоги в умовах переживання критичної ситуації. Консультування починається з надання термінової психологічної допомоги, метою якої є робота із психічними станами, а не з проблемою, тому її принципи – це короткотривалість, реалістичність та особиста включеність професіонала. Характерними рисами кризового консультування є: емпатичний контакт, невідкладність, високий рівень активності консультанта, обмеженість цілей нормалізацією стану, підтримка, повага тощо.

Кризовий консультант повинен бути готовим розпочати роботу з людиною, яка вже деякий час перебуває у кризі і самостійно звертається до нього або лише передбачає наближення гострого стану і відчуває сумніви з приводу доречності звернення до спеціаліста. Нерідко потенційний клієнт кризового консультанта ще не розуміє, що йому потрібна психологічна допомога, коли його рятують від нападу терористів, землетрусу чи іншого лиха. Тобто ми консультиємо людину з приводу її життя як такого, її особистості в цілому, адже в кризовому стані життя нерідко втрачає сенс, а власна особистість більше не сприймається, перестає влаштовувати.

Кризове консультування починається з надання клієнту екстреної психологічної допомоги, яка насамперед спрямована на роботу з його станом, а не зі змістом його проблеми. Така допомога базується на принципах симптомоцентрованого контролю, короткостроковості, реалістичності та особистої залученості професіонала. Здійснення цієї стратегії пов'язане зі створенням специфічних стосунків із клієнтом, заснованих на прийнятті, розумінні та безумовно позитивному ставленні до нього. Характерні риси кризового консультування – емпатичний контакт, невідкладність, високий рівень активності консультанта, обмеження цілей нормалізацією стану, підтримка, фокусованість на основній проблемі, повага.

Передбачається, що після нормалізації емоційного стану і досягнення прийняттого рівня адаптації клієнт стане більш здатним до раціонального вирішення проблеми або психологічного прийняття нової життєвої ситуації. Далі психологічну допомогу можна здійснювати як проблемно-орієнтоване консультування: обговорюють проблему, виявляють дії, які вже здійснюють для розв'язання проблеми; виявляють перешкоди й обговорюють можливості клієнта. Для здійснення кризового консультування психолог має спиратися на знання закономірностей протікання криз, викликаних різними подіями, що ініціюють. Найчастіше кризове консультування здійснюється у зв'язку з такими проблемами клієнтів: 1) посттравматичний стресовий розлад, пов'язаний із переживанням катастрофічних подій, потрясінням, спричиненим участю у військових діях чи інших збройних зіткненнях;

2) пережите фізичне або сексуальне насильство; 3) переживання гострого горя, викликаного непоправною втратою; 4) сімейні та любовні проблеми, викликані неприпустимою, з погляду клієнта, поведінкою партнера або дитини; 5) різке погіршення майнового та соціального статусу [4].

Слід підкреслити, що в процесі життя будь-яка людина стикається з переживанням кризи. Мінімум це вікові кризи, кризи міжособистісних відносин або сімейні драми. Серед подій, які можуть зумовити кризи, дослідники виділяють такі, як смерть близької людини, тяжке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, створення сім'ї, різкі зміни соціального статусу тощо. Отже, криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем. Теоретично життєві події кваліфікуються як стресові, якщо вони створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню основних потреб і при цьому виникає проблема, від якої індивід не може втекти чи вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації. Отже, можна говорити про неминучість переживання криз будь-якою людиною як необхідний момент життя, процесу індивідуалізації, соціально-психологічного процесу розвитку і становлення особистості і групи. По суті, криза – це критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху. Психологи виділяють такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя: 1) кризи розвитку (вікові кризи); 2) деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки); 3) травматичні кризи; 4) кризи відносин; 5) кризи сенсу життя; 6) морально-етичні кризи [3].

Кризу, як нормативне явище онтогенезу та основний механізм розвитку особистості, розглянуто в рамках культурно-історичної концепції Л. С. Виготського. З позицій даної концепції процес психічного розвитку особистості розглядається не як плавний еволюційний процес поступового удосконалення вроджених особливостей психіки, а як уривчастий, що складається із періодів стабільності і критичних періодів. Вікова криза – це умовне найменування перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами розвитку особистості. Сутність будь-якої кризи Л. С. Виготський вбачав у перебудові потреб і спонукань, переоцінці цінностей, які керують поведінкою особистості, як основного моменту при переході від одного віку до іншого. Протилежну точку зору на кризу має О. М. Леонтьєв, адже, кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку. Неминучі не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідectво того, що перелом не відбувся своєчасно. Криз загалом може не бути, якщо психічний розвиток дитини складається не стихійно, а є керованим процесом виховання. Під переломом розуміється зміна системи відносин та провідної діяльності особистості. Таким чином, даний підхід трактує кризу як несприятливий стан особистості, що може призвести до асоціальної поведінки. Інші науковці розглядають появу кризи як нормативний процес обумовлений не віком, а психологічною перебудовою особистості під час переживання змін у соціальній ситуації розвитку. Такі кризи називають кризами психічного розвитку і вбачають у них момент порушення психологічної рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості під час переходу від однієї соціальної ситуації розвитку до іншої [2].

Зокрема, Т. М. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Автор розглядає людину, яка переживає кризу в контексті ставлення до власного життя, його етапів, навантажень, вчинків, рішень, буденних виборів. Вбачає у кризовій ситуації можливість зрозуміти свій життєвий задум, спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, побудови траєкторії саморозвитку і самозростання. Появу життєвої кризи П. П. Горностай пов'язує зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується великими суперечностями які людина не може самостійно та конструктивно розв'язати. Життєві ролі – це особистісні ролі, які виконує людина у професійній діяльності, сім'ї тощо. Неможливість, труднощі засвоєння

нової життєвої ролі, а також ускладнення з можливістю позбутися старої ролі призводять до їх появи [1].

Не всі події в житті людини стають кризовими. Цьому процесу сприяють такі фактори: 1) фактор імовірного прогнозування – виходячи з аналізу свого минулого досвіду, людина оцінює ймовірність настання цієї події як нульову або мінімальну; 2) вітальний фактор, що виражається в суб'єктивному відчутті неможливості жити, існувати в нав'язаній ситуації; людині здається, що вона не перенесе цих умов; 3) когнітивний фактор, тобто відсутність необхідних знань, умінь і навичок для життя в даній ситуації, неможливість застосовувати існуючі когнітивні схеми; 4) поведінковий фактор, тобто відсутність сформованих моделей поведінки; 5) екзистенціальний фактор або відчуття втрати сенсу життя, «екзистенціального вакууму» [5].

Існують життєві ситуації, знайомі кожному, які є настільки травматичними, що потребують сторонньої допомоги, оскільки сама людина впоратися з переживанням стресу не може. Наприклад, ситуація смерті, втрати близької людини, розриву стосунків – коли особистісних ресурсів може виявитися недостатньо. Щоб упоратися з надзвичайним стресовим впливом, люди, які переживають втрату, часто починають зловживати алкоголем, лікарськими препаратами. Унаслідок хронічної напруги в них можуть виникнути також і різноманітні психосоматичні розлади. Психологи активно досліджують причини виникнення так званих психосоматичних захворювань, за яких найбільше значення мають саме психологічні чинники. Такі соматичні страждання, як виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, неспецифічний виразковий коліт, гіпертонія чи ішемічна хвороба серця, часто виникають унаслідок надзвичайних обставин на тлі тривалих та інтенсивних станів гніву, люті, злості чи страху, розпачу, депресії й печалі.

Висновки. Кризового консультування і підтримки потребують люди, які переживають «кризи сім'ї», тяжкохворі, представники груп ризику. У таких людей є життєво важлива проблема, що вимагає невідкладного активного втручання консультанта в ситуацію, а також – виражена потреба в емпатичній підтримці. Крім цього людям, які переживають кризу, потрібен пошук невикористаних пацієнтом способів розв'язання актуального міжособистісного конфлікту, які підвищують рівень соціально-психологічної адаптації та забезпечують особистісне зростання. Знання психологічних механізмів, закономірностей, особливостей протікання кризових станів та чинників їх виникнення дозволять їх конструктивно долати. Сучасне суспільство зацікавлене у виявленні психологічних ресурсів для збереження і розвитку високого рівня професіоналізму і гармонійної особистості та підвищенні рівня творчого потенціалу й працездатності людини протягом всього її свідомого життя.

Список використаних джерел

1. Булах І. С. Профілактика негативних ефектів кризового консультування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2016. С. 3–11.
2. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»,* 2011, № 937. С. 73–76.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
5. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ, Агропромвидав України. 1998. 223 с.

Гиря Станіслав Олексійович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти
Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. Вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту, зокрема осіб дорослого віку, має теоретичну та практичну значущість, оскільки у повсякденному житті емоції часом відіграють основну роль в характері міжособистісних відносин та прийнятті важливих рішень. Тому вміння розуміти, сприймати та регулювати емоції як свої, так і оточуючих, є ключовим моментом міжособистісних взаємин.

Мета дослідження – проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Дослідженню емоцій, взаємозв'язку емоційної і когнітивної сфер психіки дорослих присвячена значна кількість наукових праць вітчизняних та зарубіжних психологів. У психолого-педагогічній літературі висвітлені фундаментальні теоретичні та експериментальні дослідження, які стосуються закономірностей становлення емоційної сфери, загальних аспектів проблеми емоцій, емоційної зрілості (праці Г. Бреслава, О. Запорожець, О. Кульчицької, А. Ольшанникової, А. Ребер, А. Сухарева, О. Чебикіна, О. Яковлевої та інші). Емоційний інтелект, та його взаємозв'язок з успішністю життєдіяльності розкритий в таких наукових працях: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Мейера, П. Селовея, Д. Карузо; теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена; некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна. Змістовою характеристикою емоційного інтелекту, яка об'єднує перераховані теорії, є сукупність умінь управління власними емоціями та інших людей.

З метою дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у дорослому було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяло участь 45 осіб – працівників товариства з обмеженою відповідальністю «Кусум Фарм», що є одним з підприємств фармацевтичної галузі України. Вибірку склали досліджувані віком від 25 до 55 років включно, з них 77,7% чоловічої статі і 22,3% – жіночої. Віковий склад респондентів у відсотках подано на рис. 1.

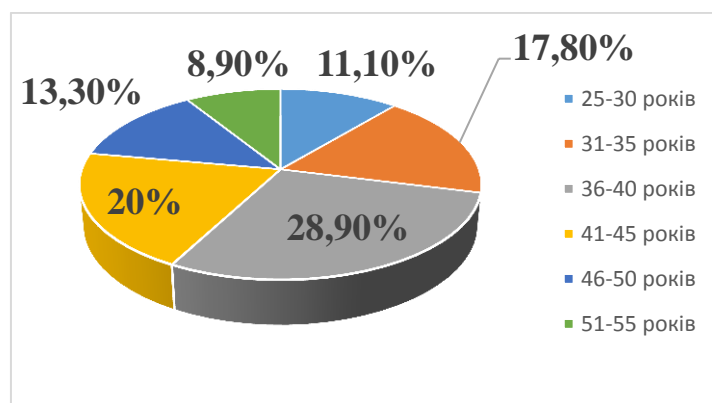


Рис. 1. Віковий склад респондентів (%)

Дослідження проводилося на базі сервісу Google Forms за допомогою мережі Інтернет для більшої зручності заповнення бланків респондентами. Нами було обрано саме такий вид опитування респондентів для зручності проведення опитування, – аби не відволікати респондентів від буденних справ, не витратити їхній час на те, щоб всі вони зібрались в одному місці для проходження діагностики в приміщенні на нейтральній території. Це передбачало те, що респонденти таким чином матимуть змогу пройти діагностику в комфортній та безпечній для них обстановці, в зручний час та в звичних умовах, щоб проходження опитування не було для них додатковим стресовим фактором.

Метою нашого дослідження є визначення рівня емоційного інтелекту у дорослому віці. Методика Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту» [6] призначена для виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості, вона побудована на загальних теоретичних уявленнях про емоційний інтелект. Дана методика містить 30 тверджень, кожне з яких містить шість варіантів відповідей – «повністю не згоден», «в основному не згоден», «здебільшого не згоден», «частково згоден», «в основному згоден» та «повністю згоден». Тест складається з 5 шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Для отримання результатів необхідно співставити відповіді з ключем методики. У підсумку, отримуємо п'ять показників, що відносяться до кожної зі шкал («сиру» оцінку). Визначення кожного з чотирьох компонентів емоційного інтелекту особистості здійснюється на базі позитивних і негативних відповідей, що оцінюються від -3 до + 3 балів включно. Якщо усі відповіді збігаються з ключем, то сумарний «сирий» бал не може перевищувати 90 балів. Кінцева кількісна вираженість кожної шкали визначається шляхом складання всіх відповідей, які збігаються з ключем. Відповідно, рівні парціального емоційного інтелекту можуть мати рівні високий (14 і більше балів), середній (8 – 13 балів) та низький (7 і менше балів). Інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками: 70 і більше – високий, 40-69 – середній, 39 і менше – низький.

Згідно з поставленим завданням, було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження. Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла подано на рисунку 2.

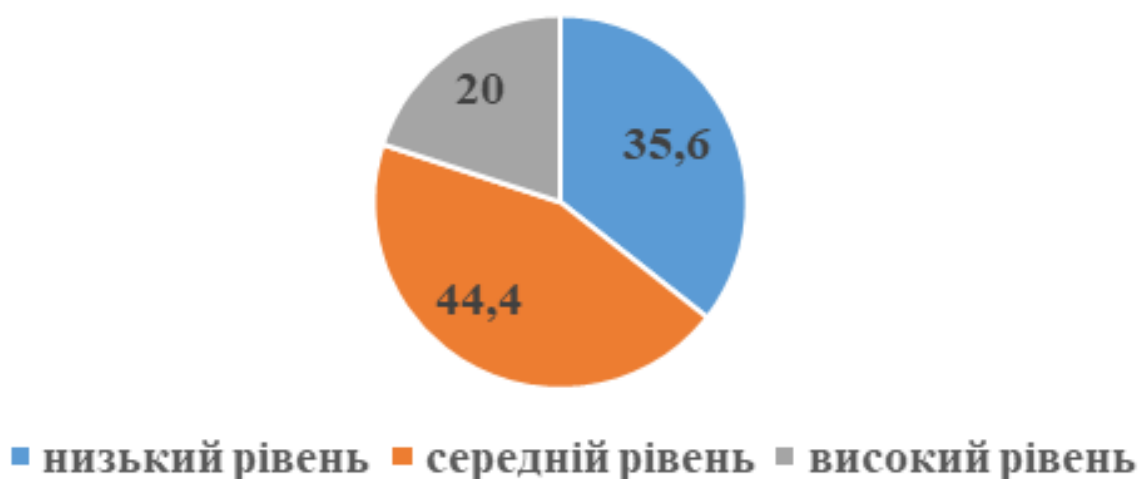


Рис. 2. Рівні емоційного інтелекту (%)

Виходячи з даних, позначених на рис. 2., можна констатувати, що за результатами методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла 35,6% респондентів від загальної вибірки продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту, у 44,4% опитаних було виявлено середній рівень емоційного інтелекту, а у 20% від загальної вибірки – високий рівень. Загальний рівень емоційного інтелекту вимірювався згідно з інструкцією до методики

як сума балів, отриманих респондентами за різними шкалами – емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

У результаті аналізу отриманих даних можна констатувати, що більше третини респондентів (35,6%) продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту. Людям з таким рівнем емоційного інтелекту властива нездатність ясно визначати свій чи чужий емоційний стан, для них невластиво нести відповідальність за власні почуття. Такі люди замовчують свої почуття, здебільшого вони невпевнені і замкнені в собі, відчувають труднощі перед визнанням власних помилок чи вибаченням, уникають тісних зв'язків із людьми, зазвичай вони погані слухачі та фокусуються на фактах, а не на почуттях [3].

Менша половина вибірки (44,4%) продемонструвала середній рівень емоційного інтелекту. Для даної частини вибірки характерна яскрава вираженість розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту та низький рівень розвитку інших його компонентів. Дорослі усвідомлюють та розуміють власні емоції та звертають увагу на поведінку інших, та не знають, як потрібно співпереживати й підтримувати людей з різними емоційними проявами.

У решти респондентів (20%) було виявлено високий рівень емоційного інтелекту. У дорослих з високим рівнем емоційного інтелекту виявляється відсутність чи незначна різниця в ієрархічній залежності окремих компонентів емоційного інтелекту. Респонденти легко розпізнають як власні емоції, так і емоції інших людей. Вони добре обізнані про свій внутрішній стан, керують власною поведінкою і впливають на поведінку інших. Результати за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, окремо за кожною зі шкал зображено у вигляді гістограми, поданої на рис.3.

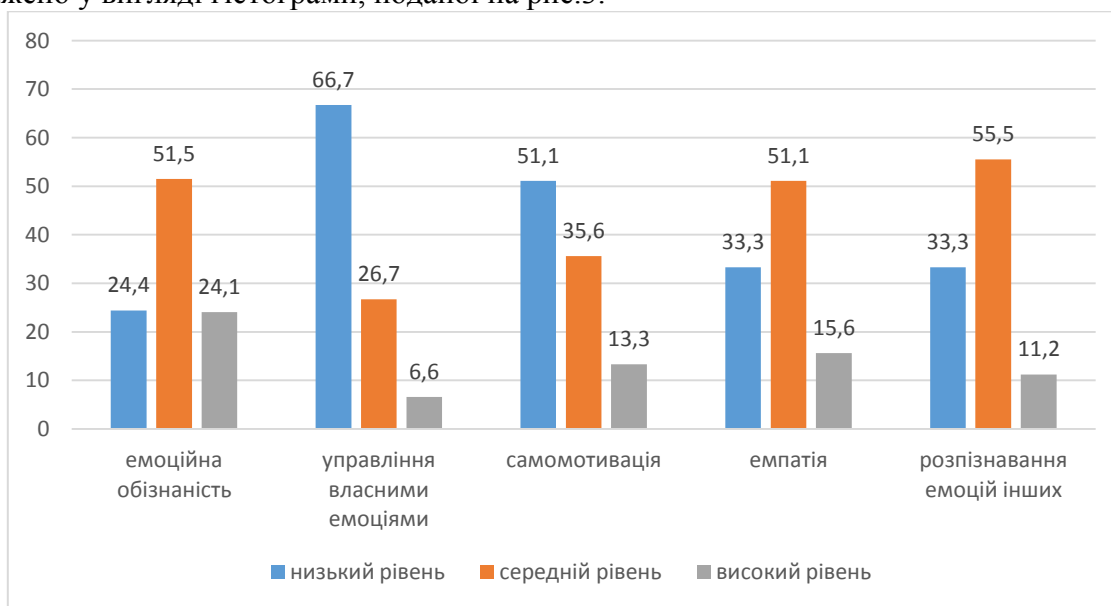


Рис. 3. Рівні емоційного інтелекту (%)

Виходячи з даних, зазначених на рис. 3, можна стверджувати, що 51,5% мають середній рівень емоційної обізнаності, 24,4% продемонстрували низький рівень емоційної обізнаності та 24,1% – високий рівень емоційної обізнаності.

За високого рівня емоційної обізнаності у суб'єкта розвинена емоційна самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми внутрішніми емоціями, хороше розуміння ролі почуттів у роботі та спілкуванні. Низькі показники емоційної обізнаності характеризуються низькою здатністю до розуміння ролі власних почуттів у діяльності та у спілкуванні, недостатньою поінформованістю про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх роль. У таких осіб невиражена потреба в пізнанні самого себе, занижена самооцінка своїх здібностей, найчастіше неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими людьми, низький рівень рефлексії та розуміння думок, почуттів іншої людини. За таких показників, конфлікти та розбіжності часто пов'язані з нерозумінням

причин поведінки іншого, невмінням сприйняти його точку зору. Мають місце складнощі у вирішенні проблемних ситуацій, що пов'язані з міжособистісною взаємодією [5].

66,7% респондентів продемонстрували низький рівень управління власними емоціями, 26,7% мають середній рівень управління своїми емоціями. Респондентів з високим рівнем управління власними емоціями виявлено лише 6,6%. Чим вище у суб'єкта рівень управління своїми емоціями, тим характерніше для нього вміння приймати та контролювати власні почуття та емоції, можливість використовувати власні емоції для досягнення поставленої мети.

Дорослим з середнім рівнем даного показника властиве усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі. Також у 51,1% було виявлено низький рівень самомотивації, 35,6% респондентів продемонстрували середній рівень самомотивації та 13,3% – високий рівень самомотивації. Чим вищий у суб'єкта рівень самомотивації, тим частіше він виявляє орієнтованість на результат, відчуваючи при цьому сильне прагнення досягти цілей і відповідати критеріям. За низького рівня самомотивації, дорослі не прагнуть вдосконалення, не ставлять перед собою завдання, мети [1]. У 51,1% респондентів було виявлено середній рівень емпатії, 33,3% респондентів продемонстрували низький рівень емпатії, та 15,6% – високий рівень емпатії. Середній рівень емпатії у дорослих свідчить про те, що вони уважні до зовнішніх емоційних сигналів і добре вміють слухати. Респонденти з низьким рівнем емпатії не усвідомлюють почуттів, потреб і проблем інших людей. Випробувані з високим рівнем відмінно розуміють емоцій інших людей, здатні співпереживати емоційному стану іншої людини і готові прийти на допомогу іншому у більшості випадків [4].

55,5% респондентів показали середній рівень розпізнання емоцій інших людей, 33,3% продемонстрували низький рівень та 11,2% – високий рівень. Чим вище показники за даною шкалою, тим ліпше виявляється здатність передбачати розвиток подій, результати діяльності та здатність підготуватися до реакції свого організму на якусь подію до її настання. Респонденти з низьким рівнем розпізнання емоцій інших не володіють ефективною тактикою переконання. Респонденти з середнім рівнем добре вміють слухати без упереджень і переконливо передавати інформацію. За високого рівня розпізнання емоцій інших, респондент здатен легко розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнерів, розуміти становище іншого та загалом уявити світ очима іншої людини [2].

Висновки. У процесі дослідження виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Дорослі в основному володіють уявленнями про природу емоцій та емоційних станів, можуть враховувати у процесі прийняття рішень почуття та емоції інших людей, але не у достатній мірі вмотивовані та їм складно керувати власними емоціями. Наявність зв'язків між рівнем інтелекту та стратегіями поведінки свідчить про те, що дорослі з більш високим рівнем емоційного інтелекту володіють більш конструктивними понятійними структурами, а з низьким рівнем інтелекту – схильні до непродуктивних роздумів з приводу ситуації, що склалася. Дорослі з високим рівнем емоційного інтелекту здатні диференціювати почуття та розум, можуть швидше абстрагуватись від негативного афекту та від непродуктивних роздумів, пов'язаних зі стресовою ситуацією.

Список використаних джерел

1. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. С. 50–63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_30_7
2. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова*. Серія «Психологія», 2018. Т. 23, 2 (48), С. 49–57.
3. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 14. С. 417–426.

4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ, Освіта України. 2016. 182 с.
5. Попова Т. С. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія: Соціологія. 2014. Т. 244, Вип. 232. С. 63–66. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc>.
6. Холл Н. Діагностика «емоційного інтелекту». URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertat_liashch_1594029119.pdf

Григор'єв Олег Ігорович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Психологічний стан, психічне здоров'я та відчуття нормального благополуччя під час військових дій є вкрай важливим [3]. Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози психологічному здоров'ю і благополуччю для переважної більшості населення [6]. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчують тривогу й паніку [3]. Війна втручається в особистісний простір кожного громадянина України і негативно впливає на всі сфери життєдіяльності населення [4].

Залежно від того, які аспекти війни найбільше впливають на дорослих, можуть розвиватися різні психологічні проблеми. Наприклад, дорослі, які були безпосередньо втягнуті в військові дії, можуть мати посттравматичний стресовий розлад, що супроводжується негативними спогадами, панічними атаками та іншими симптомами. Дорослі, які були відділені від своїх родин, можуть відчувати підвищену тривожність та депресію через відсутність підтримки та спілкування з близькими. Отже, в умовах війни вкрай важливо надавати ефективну психологічну підтримку та розробляти стратегії для розвитку суб'єктивного благополуччя дорослих.

Мета дослідження – підібрати та охарактеризувати психологічні рекомендації щодо розвитку суб'єктивного благополуччя дорослих в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Психологічні рекомендації щодо розвитку суб'єктивного благополуччя в умовах війни – це поради та інструкції, які розробляються психологами з метою допомогти людям вирішувати проблеми, покращувати психологічний стан та зберігати або розвивати позитивні якості. Ці поради можуть стосуватись різних сфер життя, таких як робота, стосунки, самопізнання, саморозвиток, здоров'я тощо. В контексті війни психологічні рекомендації можуть допомогти дорослим зберігати своє суб'єктивне благополуччя та психологічну стійкість, а також зменшити негативний вплив війни на їх життя. Нижче подані психологічні рекомендації щодо таких чинників, як депресія, тривожність та нейротизм, які мають вплив на відчуття суб'єктивного благополуччя дорослих в умовах війни.

Депресія. Лікування депресії починають з психологічної допомоги. Пацієнта налаштовують на оптимістичний погляд на життя, допомагають вийти зі стану постійної фіксації на негативних моментах. Тактика лікування залежить від стану хворого. Лікування проводять амбулаторно або в стаціонарі. У лікуванні використовують психотерапію, лікарську терапію та соціальну терапію. У лікування депресії використовують антидепресанти, необхідний препарат та дозування підбирається лікарем індивідуально. Також, в лікуванні використовують допоміжні методи – арт-терапію, гіпнотерапію, ароматерапію, світлотерапію, магнітотерапію, медитацію. Для кожного пацієнта підбирають

індивідуальний курс лікування. Підтримка рідних та друзів – важливий момент у лікуванні депресії. Вони повинні уникати критики на адресу хворого, пропонувати йому спільні заняття. Якщо хворий їм довіряє, то варто говорити про його стан, роблячи акцент на тому, що його стан тимчасовий й лікування обов'язково дасть позитивний ефект.

Через те, що деякі види депресії дають рецидиви, важливо знати прийоми для їх запобігання. Профілактика депресії – це прості дії, які дають відмінний результат. Лікарі радять:

- сон не менше 8 годин, обов'язково лягати до опівночі;
- дієту з достатньою кількістю жирних кислот омега-3;
- доволі динамічну фізичну активність;
- спілкування з друзями, з людьми, налаштованими позитивно;
- дуже бажане отримання психотерапевтичної допомоги;
- максимальне використання світлого часу доби, при необхідності світлотерапія [5].

Тривожність. Щоб перестати хвилюватися, потрібно протистояти власним переконанням, цінностям та емоціям. Нижче подано п'ять кроків, які допоможуть зменшити рівень тривожності.

Необхідно дослідити джерела власної тривожності. Один із способів, який допоможе визначити, чи пов'язано занепокоєння з ситуацією, в якій людина перебуває, чи зі способом її мислення - це з'ясувати, чи є занепокоєння загальним або конкретним. Якщо людина турбується про щось одне, наприклад, про проблему на роботі чи про відсутність грошей, то їй варто подумати про те, що потрібно зробити, щоб змінити ситуацію. Але якщо людина непокоїться про все, тоді робота над власними «тривожними думками» - хороший перший крок. У будь-якому випадку корисно дослідити причини власного неспокою.

Необхідно визначити власні унікальні моделі тривожності. Нижче деякі шаблони мислення, які викликають занепокоєння:

- катастрофізація – це коли людина очікує гіршого з можливих результатів;
- мінімізація – це коли людина недооцінює хороше;
- мислення за принципом «все або нічого» – це коли людина інтерпретує ситуацію або тільки добре, або тільки погано;
- надмірне узагальнення – це коли людина вважає, що наявність одного негативного досвіду означає, що у неї завжди буде цей негативний досвід;
- негативна увага – це коли людина зосереджується на негативних речах, а не на позитивних моментах;
- румінація – це коли людина знову і знову думає про щось неприємне;
- читання думок – це коли людина вважає, що знає, що думають інші, навіть якщо насправді не питала їх, що вони думають.

У деяких людей є всі ці шаблони, в інших – всього кілька. Але усвідомлення, які думки викликають тривожність, допоможе швидше її позбутися.

Важливість місця спорту у житті. Коли людина хвилюється, активується її симпатична нервова система. Навіть якщо людина повністю перестане турбуватися, це не відразу виведе ці нейрохімічні речовини з її тіла. Ось чому кардіотренування дійсно допомагає позбутися занепокоєння. Вправи активізують парасимпатичну нервову систему (в довгостроковій перспективі), що знімає стрес і допомагає заспокоїти тіло, повертаючи його до початкового емоційного стану.

Розвиток самосвідомості. Перебуваючи у спокої, помічаючи власні думки і відпускаючи їх, людина зможе перенаправити занепокоєння. Згодом самосвідомість може навчити розум заспокоювати тіло, щоб людина не зациклювалася на тривогах. Все, що потрібно для практикування цього – це зручне місце.

Необхідність розмов про турботи. Розмова з кимось, кому людина довіряє, допоможе краще зрозуміти власне занепокоєння. Якщо тримати власні занепокоєння при собі, вони

можуть накопичуватися і ставати гнітючими. Поговоривши з кимось, людина може трохи послабити тиск. Але треба бути обережними з тими, з ким говоритиме людина про свої турботи. Інші занепокоєні люди можуть лише погіршити ситуацію [7].

Нейротизм (емоційно-вольова нестабільність). Якщо у людини високий рівень нейротизму і вона стурбована тим, що це може зашкодити їй, нижче подано кілька речей, які можна зробити, щоб краще справлятися з цією рисою особистості.

Важливість змін. Хоча риси характеру вважаються відносно стабільними з плином часу, але їх можна змінювати. Ними також можна керувати, щоб зменшити їхній негативний вплив і збільшити позитивний ефект. Усвідомлення того, що є певний контроль над тим, як людина реагує на ситуації, є першим кроком до вибору більш здорових способів реагування.

Щоденник вдячності. Записуючи те, за що людина вдячна, вона нагадує собі, що навіть якщо її життя не ідеальне, все одно є за що бути вдячним. Використання такого щоденника аби пам'ятати про все хороше, що може запропонувати життя, є гарною ідеєю.

Необхідність практикувати усвідомленість. Усвідомленість може допомогти керувати емоціями, утримуючи людину у теперішньому моменті. Усвідомленість має й інші переваги, наприклад, знижує кров'яний тиск і зменшує відчуття стресу.

Важливість працювати над навичками вирішення проблем. Вирішення проблем передбачає об'єктивний погляд на проблему, а потім розгляд життєздатних рішень. Ця практика усуває емоції, зменшуючи тенденцію до негативної реакції. Вона також допомагає шукати шляхи вирішення проблем, які турбують, а не дозволяти їм накопичуватися.

Пошук способів зняти стрес. Хронічний стрес може призвести до посилення негативних емоцій. Тож важливо знайти способи вивільнити стрес, звільнивши місце для позитивних емоцій. Як варіант, варто записатися до спортзалу, почати медитацію, займатися йогою або відкрити власний творчий потенціал і знімати стрес, малюючи, креслячи або займаючись іншими видами мистецтва.

Звернення за професійною допомогою. Якщо людина відчуває, що вона сама не справляється, то може бути корисною професійна допомога. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія – це один із варіантів, який може допомогти впоратися з тривогами. Іншим варіантом може бути терапія прийняття та прихильності, яка допоможе людині краще справлятися з негативними емоціями [1].

Загалом протидія загрозам суб'єктивного благополуччя та подолання їх деструктивних наслідків в масштабах держави потребують організації національної системи заходів зі збереження та відновлення психологічного здоров'я громадян, чільними складовими якої мають стати:

- створення мережі центрів (ресурсів, платформ, «гарячих ліній») психологічної допомоги населенню, у тому числі на безоплатній основі;
- реалізація широкомасштабної просвітницької кампанії в ЗМІ, спрямованої на популяризацію культури турботи про психічне здоров'я і дестигматизацію людей, які потребують психологічної допомоги;
- розробка єдиних стандартів інформаційного висвітлення подій війни з метою уникнення вторинної травматизації аудиторії через медіа і неухильного дотримання медіаспільнотою цих стандартів протягом дії воєнного стану [6].

Висновки. На рівень відчуття суб'єктивного благополуччя впливають багато різних чинників, але надані рекомендації можуть допомогти дорослим зрозуміти, як зберігати суб'єктивне благополуччя в умовах війни та зменшити ризик розвитку психологічних проблем. Важливо знати та розуміти, що звернення за психологічною допомогою не означає слабкості чи недостатку вмінь. Навпаки, це свідчить про відповідальне ставлення до свого здоров'я та бажання зробити все можливе для його збереження.

Турбота про себе – це обов'язок 24 години на добу 7 днів на тиждень, а особливо в умовах воєнного стану. Якщо ми не подбаємо про себе, то не зможемо допомогти комусь іншому. Тільки якщо ми будемо якісно дбати про себе, свій емоційний і психологічний стан,

ми зможемо з мінімальними втратами для нашого життя і нервової системи впоратися з наслідками жажливих подій навколо [2].

Список використаних джерел

1. Невротик та невротизм: ознаки, причини. URL: <https://psychologer.com.ua/nevrotyk-ta-nevrotyzm/> (дата звернення: 17.12.2023)
2. Психоемоційна підтримка: турбота про себе під час війни. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihocemocijna-pidtrimka-turbota-pro-sebe-pid-chas-vijni> (дата звернення: 07.01.2024)
3. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#ptsr> (дата звернення: 07.01.2024)
4. Рудковська О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах війни. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.*
5. Тарасенко О. В. Депресія: симптоми, причини, види. URL: <https://medikom.ua/depressiya-simptomy-prichiny-vidy/> (дата звернення: 13.12.2023)
6. Устінов О. В. Повномасштабна війна несе серйозні загрози для психологічного здоров'я і благополуччя переважної більшості населення. URL: <https://www.umj.com.ua/article/233696/povnomasshtabna-vijna-nese-serjozni-zagrozi-dlya-psihologichnogo-zdorov-ya-i-blagopoluchchya-perevazhnoyi-bilshosti-naselennya> (дата звернення: 03.01.2024)
7. Хорошак К. Як перестати постійно тривожитися. 5 кроків, які допоможуть. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2020/09/13/242313/> (дата звернення: 15.12.2023)

Гринченко Андрій Вікторович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний

інститут післядипломної педагогічної освіти

СИСТЕМА ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність дослідження. Проблема підвищення ролі емпатії в особистісному розвитку давно стала предметом наукового дослідження в психології. Це пов'язано з тією обставиною, що емпатія як психологічний феномен має суттєвий вплив на всю особистість в цілому, підвищує мотивацію і продуктивність діяльності та розширює уявлення про її ефективності.

Зближенню людей, їх взаєморозумінню сприяють добрі, чуйні, уважні відносини між ними, прояв причетності до проблем ближнього, чуйність, співчуття і співпереживання. Особливо важливо це для педагога.

Проблема підвищення ролі емпатії в особистісному розвитку давно стала предметом наукового дослідження в психології. Це пов'язано з тією обставиною, що емпатія як психологічний феномен має суттєвий вплив на всю особистість в цілому, підвищує мотивацію і продуктивність діяльності та розширює уявлення про її ефективності.

Існуючі дослідження емпатії показують, що розвиток і зміна характеристик емпатії обумовлені системою відносин особистості до іншого, рівнем розвитку її емоційності, уяви, параметрами соціальної ситуації розвитку, впливом емоційного спілкування з батьками і т.д.

Разом з тим, недостатня кількість монографій і вивченість впливу емпатії на педагогічне спілкування в професійному становленні робить цю проблему особливо актуальною.

Сьогодні, в століття науково-технічного прогресу, проблема міжособистісної комунікації стає актуальною, оскільки процес роз'єднаності людей, байдужості починає вкорінюватися в людському суспільстві. Все частіше між людьми виникає нерозуміння, а вміння розуміти і приймати людей такими, якими вони є, стає рідкістю. Тому все частіше психологи говорять про такі якості особистості, як емпатія, толерантність, комунікабельність. Особливо важливі ці якості для тих, хто покликаний працювати з дітьми, – для педагогічної громадськості. Саме педагог часто є джерелом проблем, які потім виявляються у дитини. Емпатія сприяє збалансованості міжособистісних відносин, вона робить поведінку людини соціально зумовленим. Розвинена у людини емпатія - ключовий фактор успіху в тих видах діяльності, які вимагають вчувствования в світ партнера по спілкуванню і перш за все в навчанні і вихованні. Тому емпатія розглядається як професійно-важлива якість педагога.

Мета дослідження – підібрати та описати систему вправ для розвитку емпатії у педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. Здатність до емпатії життєво необхідна всім, а педагогам необхідна ще і професійно. Часто проблеми спілкування і взаємин кореняться саме в її відсутності у партнерів. Багато хто навіть не здогадуються, наскільки глибше і тонше могли б бути їх взаємини, навчися вони «чути вухом іншого» і «бачити оком іншого», тобто знайди вони цю дивовижну здатність, коли один настільки переймається почуттями іншого, що ніби ототожнює себе з ним, а це породжує взаєморозуміння і довіру.

Кілька ефективних способів як стати більш чуйним викладачем?

1. *Змодельуйте поведінку.* Ваші учні спостерігають за вами, навіть коли вам здається, що це не так. Продемонструйте співчуття у класі, позитивне ставлення та розуміння до всіх, з ким спілкуєтесь. Продовжуйте це робити навіть у коридорах, їдальні та навіть під час того, як говорите з іншими викладачами.

2. *Спробуйте передати емпатію.* Чуйний вчитель використовує навчальні моменти у класі, щоб пояснити, що один учень чи навіть персонаж у розповіді може відчувати у певній ситуації. Це змусить ваших учнів думати про цю ситуацію з точки зору інших людей.

3. *Робіть акцент на спільних цінностях та інтересах.* Замість того, щоб підкреслювати, чим ваші учні відрізняються, допоможіть їм розпізнати які вони можуть мати спільні точки дотику. Це охоплює такі речі, як хобі та інтереси, або навіть спільне бажання робити щось хороше на уроці.

4. *Створіть безпечне середовище для обговорення.* Надайте своїм учням широкі можливості шанобливо обговорити свої відмінності у контексті спілкування у класі. Це дозволяє студентам усвідомити, що наявність відмінностей – це непогано, але веде їх до здорової поваги думок та поглядів інших.

5. *Використовуйте саморозкриття.* Коли це доречно, поділіться історіями або прикладами свого життя, щоб спілкуватися зі студентами на більш особистому рівні. Зрештою чуйний вчитель – людина, перш за все.

6. *Створіть можливості для співпраці.* Чи то групові проекти або ж командні ігри, дозвольте учасникам працювати разом і підтримувати зв'язки завдяки їхній мотивації до перемоги чи поразки у якій-небудь діяльності.

Система вправ для розвитку емпатії у педагогічних працівників.

Вправа «Секрет». Учасники розбиваються на групи по 6-8 чоловік. Кожен пише на папірці (так, щоб інші не бачили) свій секрет. (Це повинен бути справжній секрет, тобто реальна таємна думка або бажання автора, але він повинен бути не настільки інтимним, щоб його не можна було ні з ким обговорювати). Папірці згортаються, поміщаються в капелюх, а потім кожен витягує собі чийсь секрет (необхідно, щоб кожен отримав чужий секрет). Хвилину-дві кожен учасник вживається в образ тієї людини, у якого може бути цей секрет, намагається зрозуміти його почуття, переживання, пов'язані з секретним бажанням або думкою. Потім по черзі учасники діляться дісталися їм секретами, при цьому передаючи всю гаму пов'язаних з ними почуттів. Після завершення гри учасники обмінюються враженнями,

звертаючи увагу на те, як вдалося іншому співпереживати в переживання автора секрету, наскільки адекватно ці почуття передані.

Вправа «Плюси-мінуси». Гра проходить в парах. Кожен учасник пише на папірці чотири свої позитивні і чотири негативні якості. У парі відбувається обмін цими записками. Тепер кожен учасник вживається в образ свого партнера, намагаючись відчутти, як той живе, що переживає в різних ситуаціях, маючи названими якостями. Через дві-три хвилини один учасник розповідає іншому «про себе», що має якості, отримані від партнера. Другий слухає. Потім йде обмін ролями. Завершивши гру, партнери обговорюють, наскільки їм вдалося емпатичних зрозуміти один одного, діляться один з одним тими відкриттями, які їм приніс цей досвід. На закінчення можливо групове обговорення ходу гри.

Вправа «Спогади». Учасники розсаджуються парами один проти одного. Один згадує будь-яку подію свого життя. Він вільно сидить і, що не демонструючи свої емоції, думає про цю подію. Партнер, сидячи навпроти, уважно спостерігає за ним. За найменших рухів і змін особи, пози і т.п. він повинен зрозуміти, про що згадує його напарник: як давно відбулося це подія, приємне воно чи ні, важливе або не дуже, чи має воно продовження в сьогоднішні і т.д. Про все це читає по обличчю розповідає своєму партнеру, той повідомляє, наскільки ці висновки точні. Потім учасники міняються ролями.

Вправа «Обмін ролями». Розігрується будь-яка сцена. Ведучий по ходу її розвитку пропонує «артистам» час від часу мінятися ролями і а) продовжувати сцену в іншій ролі; б) ділитися з партнером і глядачами своїми почуттями і переживаннями з нової ролі. Кожен отримує можливість детально висловитися. Потім ведучий повертає учасників в їх колишні ролі і після нетривалої дії повторює завдання розповісти про свої почуття, пережиті в сцені з позиції першої ролі. Так може відбуватися кілька разів, в основному на розсуд ведучого, коли він відчує, що настає момент, коли доцільно дати можливість гравцям спробувати емпатичних зрозуміти один одного.

Вправа «Внутрішній голос». Розігрується будь-яка сцена, діалог. Людина, що грає «внутрішній голос» стоїть за своїм персонажем. Його завдання – промовляти почуття, не висловлювані вголос репліки, думки.

Вправа «Я за тебе відповідаю». З групи викликається доброволець. Він вибирає собі партнера – ту людину, з ким у нього виникло найбільше порозуміння. Ці двоє сідають поруч і домовляються, хто за кого зараз буде відповідати. Група задає питання одному гравцеві з цієї пари. Відповідає на ці питання іншим, прагнучи вгадати, як би на них відповідав його напарник. Напарник же мовчить і слухає, відзначаючи подумки, де відповідає за нього гравець потрапив в точку, а де помилився. Потім гравці міняються ролями.

Вправа «Зрозумій іншого». Кожен учасник повинен упродовж 2–3 хвилин описати настрій кого-небудь у групі. Уявити, відчутти цю людину, її стан, емоції, переживання й усе це викласти на папері. Потім усі описи зачитуються вголос і підтверджується їх достовірність.

Вправа «Люб'язний погляд». Один учасник виходить за двері. Його завдання – повернувшись до кімнати, визначити, хто з групи дивиться на нього «люблячим» поглядом (їх ведучий обирає у його відсутність – 2–3 осіб). Потім обирається інший учасник, який відгадуватиме. Кількість тих, хто дивитиметься «люблячим» поглядом, збільшується.

Вправа «Епітети». Для роботи знадобиться набір фотографій із зображенням людей, що перебувають у різних емоційних станах. Кожний учасник отримує фото певного емоційного стану. Потрібно уважно розглянути фотографії та охарактеризувати їх, причому не окремі частини обличчя, а особистість у цілому. Слід дібрати не менше 7 епітетів, що розкривають характер людини та її емоційний стан. Наприклад: ця людина спокійна, лагідна, слабка, щира, доброзичлива, поступлива, проста, весела, радісна, безтурботна.

Вправа «Віддзеркалення почуттів». Усі учасники об'єднуються в пари. Перший партнер вимовляє емоційно забарвлену фразу. Другий учасник спочатку повторює своїми словами зміст того, що почув, а потім намагається визначити почуття, яке відчуває партнер у

момент вимовляння фрази. Партнер оцінює точність обох віддзеркалень. Потім учасники міняються ролями.

Приклади ігрових ситуацій для розвитку емпатії

Інструкція до проведення. Рольова гра, що імітує психолого-педагогічну ситуацію, яка вимагає прояву педагогічної емпатії, може стати дієвим засобом розвитку емпатії за таких умов:

- якщо рольова гра своїм змістом і організаційно-методичним забезпеченням створює передумови емпатичної поведінки;
- якщо ведучий володіє вміннями педагога-режисера (уведення додаткових змінних, застосування методу «провокаційних реплік», використання елементарного реквізиту «простих фізичних дій», особисте включення ведучого в гру, участь у грі підставних осіб тощо), здатен викликати в учасника переживання почуттів (що реалізуються в емпатійній поведінці) ролі, яку той грає;
- якщо ведучий здійснює контроль цих почуттів шляхом спостереження за поведінкою учасників гри, експертної оцінки решти гравців, самозвітів, колективного обговорення поведінки кожного учасника гри;
- якщо ведучий під час колективного обговорення і самозвітів спонукає виконавців ролі до рефлексії, яка підвищує рівень вольової регуляції емпатійної поведінки.

Вправа «Хто ви?». Кожному учаснику пропонується написати характеристику невербальної поведінки одного з членів групи. Потім характеристики зачитують без зазначення адресата. Група повинна визначати, кому належить ця характеристика.

Вправа «Переживання». Пропонується створити мімічний портрет стану, що переживається. Опис стану (або настрою) фіксується на картці. Той, хто отримав картку, сідає за стіл перед аудиторією і виконує завдання. Аудиторія не знає змісту картки, вона відгадує стан за мімікою. Отже, це подвійна вправа: із розуміння міміки та її застосування.

Вправа «Кіносюжет». Група об'єднується в декілька підгруп, замислює сюжет і зміст мовленнєвого спілкування, програє задумане в ізоляції. Потім підгрупи виносять свою роботу на загальний огляд, позбавивши звуку події, що розігруються. Глядачі визначають суть того, що відбувається, за мімічними показниками.

Вправа «Несподіваний гість». Цю вправу вся група виконує одночасно. Група утворює два кола – так, щоб кожен у колі мав свого «візаві». У внутрішньому колі – «господар, який відчиняє двері», у зовнішньому колі – «несподіваний гість». Зовнішнє коло поволі рухається. Коли утворюється «візаві», ведучий повідомляє, хто ж несподівано прийшов. «Господар» показує своє ставлення до появи несподіваного гостя. Без урахування жорстких правил етикету.

Вправа «Мімічна відповідь на запитання». Члени групи по черзі ставлять один одному запитання, але відповідати на них можна тільки мімічно.

Вправа «Маски в спілкуванні». Вправа на усвідомлення своїх індивідуальних способів відходу від щирого, відкритого спілкування. Ведучий пропонує учасникам на вибір картки, де задані маски: байдужості; прохолодної ввічливості; зарозумілої неприступності; агресивності («спробуй не виконати моє бажання»); слухняності або догідливості; удаваної доброзичливості або співчуття; простодушно-дивакуватої веселості. Оскільки в групі більш ніж 7 осіб, то 2-га і 6-та картки повторюються. Тепер учасники по черзі повинні продемонструвати свою «маску».

Вправа «Усмішка». Учасникам пропонується розставити товаришів по колу відповідно до того, як сприймається їхня усмішка: а) від напруженої до спокійної; б) від вільної до скutoї; в) від радісної до сумної. Зробити спробу передати доброзичливу усмішку по ланцюжку, дивлячись одне на одного.

Вправа «Вираз обличчя». Учасникам пропонується розташувати товаришів по колу залежно від виразу обличчя: а) від сумного до веселого; б) від того, що розташовує до спілкування, до того, що насторожує; в) від того, що стомилося, до того, що відпочило.

Вправа «Дзеркало». Одна людина показує яку-небудь гримасу сусіду. Той, у свою чергу, «передражнює» її якомога точніше і передає далі своєму сусіду. «Гримаса» передається по колу. Вправа закінчується, коли вона повертається до першого учасника. Так само «передаються» ще декілька емоцій.

Вправа «Передавання почуттів». Усі встають одне за одним. Останній повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, печаль, здивування тощо). Друга людина повинна передати наступній те саме почуття – і так за ланцюжком. У першого в ланцюзі питають, яке почуття він отримав, і порівнюють з тим, яке почуття було надіслано спочатку.

Вправа «Вчитель». Членам групи пропонується по черзі грати роль учителя. «Учитель» пише на дошці. «Учні» повинні писати в цей час у зошитах. Раптом лунає якийсь «гамір». «Учитель» обертається, виражаючи на своєму обличчі здивування, засудження, вимогу, очікування, гнів, страждання тощо.

Вправа «Крокодил». Учасники об'єднуються у дві команди. Кожна загадує слово-поняття. Слово повідомляється на вушко члену іншої команди. Він може тільки зобразити це слово своїми жестами і мімікою. Його група ставить навідні запитання. Запитання ставлять так, щоб на них можна було відповісти «так», «ні», «не знаю». Не можна нічого говорити словами. Виграє та команда, яка зуміє відгадати більшу кількість слів.

Вправа «Зовнішнє вираження емоцій». Кожен учасник одержує репродукцію живописного портрета. Він повинен «пожвавити» портрет, тобто прийняти позу, вираз обличчя і сказати декілька реплік, відповідних міміці та позі зображеного.

Вправа «Віддзеркалення емоційного стану» («Дзеркало»). Усі учасники об'єднуються в пари. Один виконує роль дзеркала, яке повинно відобразити показаний партнером емоційний стан. Вправа виконується за допомогою міміки і пантоміми. Кожен виконує вправу тричі (різні емоційні стани).

Вправа «Зображення». Зобразити за допомогою жестів і міміки психологічні особливості людини (себе, іншого), зміст прислів'я, приказки.

Вправа «Почуття». Учасники пишуть на аркушах паперу яке-небудь почуття. Картки збирають і перетасовують. Потім кожен учасник обирає будь-яку картку. Йому необхідно показати те почуття, яке написано на ній. Показ може бути мімічним або пантомімічним. Інші висловлюються про сприйняття цього показу. Ведучий не повинен розкривати секрет відразу після перших висловлених припущень. Необхідно, щоб висловилися всі учасники. Кожен показує декілька почуттів.

Вправа «Список емоцій». Групі пропонується назвати якомога більше слів, що позначають емоції. Потім один учасник показує обрану ним емоцію мімікою та жестами, не називаючи її. Решта відгадують. Той, хто відгадає першим, показує обрану ним емоцію.

Список використаних джерел

1. Амбарцумян Д., Пашенко К. Важливість емпатії у класі або як стати більш чуйним вчителем. <https://grade.ua/uk/blog/vazhnost-empatii-kak-stat-bolee-otzyvchivym-uchitelem>
2. Вправи на розвиток емоційної культури та емпатії вчителя. Режим доступу: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=527417&forceview=1>
3. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О. Педагогічна емпатія як психологічний чинник розуміння дитини в умовах освітнього простору. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020 р., № 1, Т. 1. С. 171–174.
4. Емпатія вчителя як шлях до серця дитини. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/empatiya-vchitelya-yak-shlyah-do-serca-ditini-328171.htm>
5. Ігри-вправи на розвиток емпатії. Режим доступу: https://stud.com.ua/127609/pedagogika/igri_vpravi_rozvitok_empatiyi
6. Міненко О. О. Емпатія як професійно значуща якість педагогів дошкільних навчальних закладів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4 2020. С. 224–229.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Актуальність дослідження. Розвиток зрілості проходить нерівномірно та гетерохронно. Саме в періоді ранньої дорослості завершується головна біологічна фаза розвитку – уповільнення зростання. Рання дорослість – період активного розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції особистості, коли під впливом навчання чи професійної діяльності продовжується активне формування когнітивних стилів. На даному етапі емоційний інтелект має специфічні особливості, які полягають у відносно низькому рівні розвитку його параметрів, меншій внутрішній узгодженості та якісній своєрідності стратегій емоційної саморегуляції. Емоційний інтелект у період ранньої дорослості взаємопов'язаний з соціометричним статусом особистості, а також зі стилем міжособистісної комунікації. Його рівень визначає якість міжособистісного спілкування людини. Також на даному етапі емоційна саморегуляція залежить від типу діяльності, якою займається людина.

В наш час актуальною є проблема розвитку емоційного інтелекту у віці ранньої дорослості оскільки у сучасній психології існують протиріччя між уявленнями про вплив емоційного інтелекту на ефективність міжособистісної взаємодії у ранній дорослості, а також між розвитком емоційного інтелекту у період ранньої дорослості та становленням особистості.

Дослідження проблематики розвитку емоційного інтелекту має давню, тривалу історію. Зарубіжні дослідники, розробляли концепції емоційного інтелекту (Х. Вайсбах, Г. Гарднер, Дж. Готтман, Д. Гоулман, У. Дакс, Д. Карузо, К. Кеннон, Дж. Мейер, П. Селовей та ін.). Також поняття «емоційного інтелекту» вивчали вітчизняні вчені (О. І. Боковець, Є. Іванова, Н. В. Коврига, О. П. Лящ, С. В. Марчук, Е. Л. Носенко, І. В. Опанасюк, Г. С. Фролова, О. М. Леонтьєв та інші).

Однак, незважаючи на чималу кількість опублікованих праць з досліджень цього феномену у різних напрямках, залишається відкритим і недостатньо опрацьованим питання дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості.

Мета дослідження – визначити особливості емоційного інтелекту у віці ранньої дорослості та розкрити психологічні умови його розвитку.

Виклад основного матеріалу. Науковці визначають емоційний інтелект як розумові здібності, які допомагають сприймати свої власні почуття та почуття інших людей. До розумових здібностей, які входять в емоційний інтелект Дж. Майєр відніс: ідентифікацію та вираження емоцій; регуляцію емоцій; емоційну інформацію у мисленні та діяльності. За теорією Дж. Майєра, компоненти емоційного інтелекту мають двосторонню спрямованість: на себе та на оточуючих. Один з трьох компонентів знаходиться в тісному взаємозв'язку емоцій з мисленням і діяльністю, включає гнучке планування, компоненти творчого мислення, переспрямованої уваги та мотивацію. У структурі емоційного інтелекту Дж. Майєр та П. Селовей виділяють чотири основні здібності: 1) здатність сприймати та ідентифікувати емоції та емоційні стани самої особистості та інших; 2) здатність спеціальним чином викликати певну емоцію і здійснювати її контроль; 3) здатність розуміти емоції; 4) здатність керувати почуттями та емоціями інших людей, що дозволяє інтерпретувати емоції оточуючих [8].

Кожен тип здібностей, складається з низки компонентів. Здатність до ідентифікації та вираження емоцій ділиться на два компоненти, один із яких спрямований на свої, а інший – на чужі емоції. До першого компонента включаються вербальний і невербальний субкомпоненти, а другий – субкомпоненти невербального сприйняття та емпатії. Згідно робіт Д. Гоулмана провідна роль в структурі емоційного інтелекту, належить саме

інтелектуальному компоненту, а сам емоційний інтелект сприймається як цілісний комплекс різнобічних складових. До нього включено: розуміння власних емоцій індивідом, розуміння емоцій інших людей, здатність до саморегуляції емоційних станів та здатність до впливу на інших людей.

Згідно концепції Н. Холла емоційний інтелект містить 5 компонентів:

1) емоційна обізнаність – розуміння які саме емоції особистість відчуває та чому саме їх. Люди з високою емоційною поінформованістю більшою мірою, ніж інші люди обізнані про свій внутрішній стан;

2) управління своїми емоціями – здатність підпорядковувати власні емоції та використовувати їх для досягнення тих чи інших цілей;

3) управління емоціями інших людей – вміння впливати на почуття інших людей, використовувати їх емоції задля досягнення своїх цілей;

4) емпатія – розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати іншій людині, а також готовність надати підтримку та допомогу;

5) самомотивація – вміння мотивувати себе за допомогою своїх емоцій [5].

Поняття дорослої (зрілої) особистості – порівняно нове поняття у психології. Поняття дорослості (зрілості) в першу чергу співвідносять з дослідженням екзистенційного ставлення людини до власного життя: не стільки до самого себе, до свого «Я», скільки до ширшого контексту свого здійснення життя, можливості вплинути на світ і змінити його, вписуючи себе в багатовимірний соціокультурний досвід.

Н. Холл характеризує зрілу людину, виділяє такі її характеристики: широкі межі «Я», здатність до теплих соціальних відносин, наявність самоприйняття, реалістичне сприйняття досвіду, здатність до самопізнання, почуття гумору, наявність певної життєвої філософії. Поняття «зрілість» є синонімічним поняттям «дорослість» – це стадія розвитку особистості, що являє собою розвиток людини як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності [1].

Період дорослості – це найбільш тривалий період життя людини, в якому зазвичай виділяють три стадії або субперіоди. Це період ранньої дорослості (від 20 до 45 років), середньої дорослості (від 45 до 60 років) та зрілості (від 60 років та старше). Кожен із даних вікових періодів має свої особливості та характеристики [2].

На розвиток емоційного інтелекту впливають різні чинники. Отже, необхідно визначити їх та врахувати при самовдосконаленні сприйняття власних емоцій та емоцій інших людей.

Дж. Мейер та П. Селовеєй виділяли наступні чинники розвитку емоційного інтелекту:

1) когнітивні здібності (швидкість та точність переробки емоційної інформації); 2) уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації); 3) особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість) [8].

Необхідно відзначити, що існують різні думки, щодо визначення та структури емоційного інтелекту. Для забезпечення більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у осіб періоду ранньої дорослості на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Вибірка досліджуваних: загальна кількість 40 осіб у віці 20-45 років, з них – 29 жінок та 11 чоловіків.

Вивчення рівня емоційного інтелекту проводилось за допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холла).

Вивчення емоційного інтелекту особистості, а саме інтегративного інтелекту показало, що у більшості дорослих досліджуваних переважає середній рівень інтегративного інтелекту (60%). Отримані дані свідчать про розвинену емпатію, здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей. Дорослі вмють мотивувати себе на досягнення мети. Вмють регулювати емоції, застосовуючи навички саморегуляції. Проявляють гнучкість поведінки, що позитивно впливає на досягнення мети.

Для визначення чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості нами були використано методика для визначення емоційної стійкості «Міні-мульт» (Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості – СБОО), тест визначення рівня інтелекту «Шкала прогресивних матриць Равена» та опитувальник ПОМ-15 для визначення усвідомлення думок, переживань, поведінки у повсякденному житті.

Аналіз чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту, в осіб періоду ранньої дорослості, за методикою «Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості» показав домінування за високим рівнем – шкали істерії, а за низьким рівнем – шкали іпохондрії.

Дослідження загального рівня інтелекту у період ранньої дорослості виявило, що у більшості досліджуваних домінує високий рівень інтелекту (52,5%). Отримані дані вказують на винятковий інтелектуальний потенціал осіб, вони здатні вирішувати складні завдання, що вимагають глибокого аналізу та синтезу.

Дослідження усвідомлення думок, переживань та поведінки у повсякденному житті осіб періоду ранньої дорослості показало домінування шкали «нереагування». Дорослі здатні відсторонюватися від негативних думок і емоцій, і є стресостійкими.

Методики формування емоційного інтелекту можна розділити на декілька основних груп, серед яких: методи емоційної саморегуляції, методи усвідомлення власних емоцій, методи управління емоційними станами іншої людини.

В. І. Розов виділяє декілька груп методів емоційної саморегуляції:

1) фізичні та фізіологічні (антистресове харчування, фітотрегуляція, фізична підготовка);

2) психофізіологічні (адаптивне біоуправління з біологічним зворотним зв'язком, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, систематична десенсибілізація, різноманітні дихальні техніки, тілесно-орієнтовані техніки, медитація);

3) когнітивні (нейро-лінгвістичне програмування, когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Елліса, методи саногенного і позитивного мислення, парадоксальна інтенція);

4) особистісні (метод психосинтезу субособистостей Р. Асаджіолі, гештальт-техніки усвідомлення потреб, особистісна самоорганізація часу життя);

5) методи оптимізації сну і аналізу сновидінь (гештальт-техніки, онтопсихологічні техніки, техніки усвідомлених сновидінь) [7].

Психологічна робота із вольовою саморегуляцією передбачає використання наступних методів: лекцій, бесід за певною темою; вправ щодо відпрацювання прийомів самостимуляції вольових зусиль (самопереконавання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення, самомотивація, звернення до відчуття обов'язку, самохвалення, самозаохочення, спогади про попередні успіхи, приклади інших людей та ін.) [4].

Методи усвідомлення власних емоцій дають змогу встановити необхідній для розвитку емоційного інтелекту зв'язок між емоційними переживаннями людини і їх раціональним осмисленням. Аналіз тих чи інших емоційних переживань сприяє формуванню більш глибокого розуміння джерел поведінки людини [3].

Розвиток навички усвідомлення власних емоцій можна здійснювати шляхом постійної саморефлексії. Перш за все необхідно зрозуміти власні емоції та їх інтенсивність, починаючи з базових станів (радість, страх, смуто, злість), сприймати критично навколишній світ, розглядаючи різні точки зору. Для цього необхідно ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Яка причина даної емоції?», «Чи подобається мені даний стан?», «Як змінити відчуття, які завдають дискомфорт?». Силу емоцій можна визначити за допомогою шкали від 1 до 10, де 1 – емоція мінімальної інтенсивності, 10 – емоція некерованого рівня. Це допоможе навчитися знижувати інтенсивність емоції до оптимального рівня. Наступним кроком є розширення діапазону емоцій. Для цього можна скласти абетку емоцій та пробувати

аналізувати емоційний стан оточуючих, намагатися відслідковувати поточний стан в процесі зайняття певною діяльністю, вчитися говорити про власні емоції [6].

Управління емоційними станами інших людей вимагає навичок емпатії, активного слухання, вирішення конфліктів, сприйнятливості та вміння будувати ефективні відносини.

Для розвитку емпатії ми рекомендуємо тренування наступних навичок: 1) активного уявлення (в процесі бесіди замислюватися про те, як б ви почувалися на місці іншої людини в конкретній ситуації та спробувати відчувати її емоції); 2) поглибленого питання (задавати додаткові питання, які допоможуть розкрити глибше почуття та думку іншої людини); 3) саморефлексії (регулярно оцінювати власні емоційні реакції на різні ситуації та намагатися зрозуміти, чому інші люди можуть відчувати ті чи інші емоції).

Висновки. Емоційний інтелект представляє складне інтегративне утворення, що включає сукупність когнітивних, поведінкових та емоційних якостей, завдяки яким відбувається усвідомлення, розуміння та регуляція своїх емоцій та емоцій оточуючих, що впливають на особистісний розвиток та міжособистісну взаємодію. Розуміння емоцій, емпатія є ключовою складовою емоційного інтелекту, оскільки управління емоціями та вибудовування на їх основі відповідної реакції залежить від розуміння своїх та чужих емоцій. Емоційний інтелект у період ранньої дорослості взаємопов'язаний з соціометричним статусом особистості, а також зі стилем міжособистісної комунікації.

Розвиток емоційного інтелекту включає роботу над емоційною саморегуляцією, розвитком навички усвідомлення власних емоцій та управління емоційними станами іншої людини. На нашу думку найбільш дієвим способом є психологічний тренінг оскільки він дозволяє отримати теоритичну інформацію та практично відпрацювати в соціальному середовищі навички взаємодії, рефлексії, аналізу своїх емоційних станів та оточуючих.

Список використаних джерел

1. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С. 96–104.
2. Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. посіб. 2-ге вид., випр. і допов. К.: МАУП, 2019. 104 с.
3. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навч. посіб. Київ : Пріоритети, 2016. 40 с.
4. Ковалькова Т. О. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК» №1(61)*, 2021. С. 242–250. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-242-250> (дата звернення:17.12.2023).
5. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 85–89.
6. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 85–89.
7. Розов В. І. Управління стресом в оперативно-пошуковій діяльності: навч. посіб. Київ, КНТ, 2006. 268 с.
8. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. P. 433–442.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Усі організації незалежно від форми власності й цілей діяльності утворюються і живуть у певному середовищі, що має назву культура. Вона багато в чому визначає зміст їхнього існування, діє як ззовні, так і всередині організації. Не дивлячись на те, що єдиного визначення поняття «культура» немає, всім нам інтуїтивно зрозуміло, що означає цей термін. Культура дає сенс багатьом нашим вчинкам. Тому змінювати щось у житті людей можна лише з огляду на це значне явище.

Культура формується роками й десятиліттями, тому вона є дещо інертною і консервативною. У багатьох наукових працях зазначається, що добре розвинена, міцна культура – найважливіша характеристика організацій, що досягають значних успіхів. Термін «міцна культура» означає, що більшість менеджерів і співробітників мають певні загальні цінності. Міцна культура передбачає стійкий зв'язок між культурою й стратегією діяльності закладу, може призводити до єдності цілей всіх співробітників, забезпечує високу мотивацію співробітників та їх більш відповідальну участь у діяльності організації.

Основною метою зміни організаційної культури школи є створення сприятливих умов для адаптації на ринку освітніх послуг, забезпечення можливості зберегти накопичений потенціал, не лише функціонувати, а й розвиватись. Важливо зрозуміти, що процес зміни культури організації вимагає ретельної підготовки. Всі задумані зміни рекомендується почати зі складання плану. Потрібно домогтися, щоб всі учасники навчально-виховного процесу вірили в успіх справи й мали для цього необхідні знання та вміння. Зміни організаційної структури й методів керування завжди стосуються умов життя й діяльності людей, часто утворюючи почуття непевності. Від здібностей керівників навчального закладу, їх вмінь виявляти гнучкість і винахідливість залежить, наскільки спокійно та впевнено буде прийнята й реалізована нова організаційна культура.

Мета дослідження – визначити особливості формування організаційної культури в закладі освіти.

Виклад основного матеріалу. Організаційна культура за своєю суттю є складним і багатоплановим явищем, на яке справляє вплив ціла низка різних з своєю суттю факторів, як зовнішніх (державний устрій, тип економічної системи, національна культура, особливості функціонування галузі та ін.), так і внутрішніх (цінності і переконання засновників, керівників, персоналу, застосовувані технології, характер цілеспрямованого впливу на формування організаційної культури, стадія життєвого циклу підприємства та ін.).

Поняття «культура школи» в педагогічному менеджменті найчастіше визначають як сукупність норм, цінностей, традицій, звичаїв, ритуалів, правил, що регулюють діяльність та стосунки членів шкільного колективу і визначають устрій життя в навчальному закладі.

Певна культура існує в будь-якому навчальному закладі, незалежно від того, усвідомлюється вона членами шкільного колективу чи ні.

Відомий дослідник проблем педагогічного менеджменту К. М. Ушаков зобразив структуру культури школи у вигляді рівневої моделі.

Організаційна культура школи, на його думку, включає такі елементи, як:

1. Символи навчального закладу.
2. Герої шкільного спільноти.
3. Мова організації.
4. Переконання дітей і дорослих.
5. Професійні й загальнолюдські цінності.

На думку В. П. Симонова, організаційна культура школи - це система ціннісних орієнтацій, яка приймається членами даної організації, спрямовує їхні думки, почуття, вчинки. Коли кажуть про організаційну культуру школи, мають на увазі ту загальну психологічну атмосферу, яка створюється в школі і в кожному її класі.

На думку В. І. Петрушина, рівень організаційної культури школи та його вплив на членів шкільного співтовариства на практиці розкривається в таких позиціях:

1. Яку суспільну місію виконує дана школа і в чому її відмінність від інших шкіл? Яке її становище (рейтинг) серед інших шкіл?
2. На які цінності і норми спирається школа у своїй роботі (справедливість, краса, істина, сила)? Як їх дотримуються і передають?
3. Які традиції існують у школі?
4. Чи відрізняються учні школи своїм зовнішнім виглядом від учнів інших шкіл?
5. Якою є культура мови в навчальному закладі?
6. Як приймаються важливі рішення в школі - зверху чи знизу?
7. Чи існує зворотний зв'язок між вчителями й учнями?
8. Чи привабливим є інтер'єр шкільного приміщення? (його дизайн, комфортність, чистота)
9. Що і як їдять вчителі й учні?
10. Якими є стосунки вчителів з учнями?
11. Якими естетичними переживаннями наповнене життя школи?
12. Як оцінюються досягнення у навчанні й позакласній роботі?
13. Чи задоволені діти своїм перебуванням у школі? (аналіз анкет).

Таким чином, культуру школи потрібно розглядати, по-перше, як систему колективних цінностей, норм і традицій укладу спільної життєдіяльності дітей і дорослих, по-друге, як інтегральну характеристику індивідуальності шкільного співтовариства; по-третє, як найважливіший фактор соціалізації учнів.

Вважається, що організаційна культура може формуватись:

- 1) спонтанно, під впливом факторів зовнішнього і внутрішнього середовища;
- 2) усвідомлено, на основі стратегії розвитку закладу освіти.

Якщо формування організаційної культури відбувається не усвідомлено, то це призводить до затягування цього процесу у часі, кінцеві характеристики організаційної культури можуть частково або повністю не відповідати умовам зовнішнього середовища та стратегічним планам керівництва.

Подолання протиріччя між індивідуальними та загально цілями, забезпечення найбільш повного їх узгодження можливе за умови здійснення планомірної і систематичної роботи з формування організаційної культури.

Існує чотири основних підходи до формування організаційної культури:

- а) внутрішній, який базується на виборі місії, соціальний зміст якої направлений, перш за все, на внутрішнє середовище організації;
- б) когнітивний, який орієнтований на розвиток і навчання персоналу;
- в) символічний підхід, за якого першочергове значення надається зовнішнім проявам організаційної культури;
- г) стимулюючий підхід, який направлений на формування системи мотивації персоналу.

Формування в несення змін у існуючу організаційну культуру повинно здійснюватись із додержанням принципів і вимог, які забезпечать максимальну ефективність такого процесу:

- 1) ініціатором і провідником змін повинно бути керівництво;
- 2) в основі змін повинно бути соціальне навчання, яке дасть персоналу зразки для наслідування;
- 3) використання можливостей впливу на трудовий колектив через створення групових норм і цінностей;

4) забезпечення емоційного впливу на персонал за допомогою широкого використання ритуалів і символів;

5) зміни в організаційній культурі повинні поширитись як на вимоги до персоналу, так і на вимоги до системи управління.

На думку Г. Захарчин, формування організаційної культури потребує розробки певного механізму, як ефективного інструменту, «який поєднає внутрішні можливості формування організаційної культури із зовнішніми чинниками».

До функцій такого механізму Г. Захарчин відносить: планування, моделювання, реалізаційну, адаптивну та інтеграційну. Отже, вважаємо, що процес формування організаційної культури доцільно розглядати як комплекс трьох взаємодоповнюючих видів діяльності:

а) оцінка поточного стану організаційної культури, її впливу на економічні результати діяльності закладу освіти, його конкурентоспроможність, вплив організаційної культури на мотивацію та продуктивність праці персоналу, вплив організаційної культури на здійснення організаційних змін;

б) формування системи заходів, направлених на зміну, вдосконалення існуючих характеристик організаційної культури;

в) оцінка ефективності заходів, направлених на вдосконалення організаційної культури.

Для вдосконалення організаційної культури пропонується реалізувати програму розвитку організаційної культури, яка буде передбачати здійснення діагностики існуючої організаційної культури; уточнення цілей організації на довгостроковий період; створення організаційно-культурного середовища; перехід цілей організації у вимоги до місії і соціально-економічного статусу організації; роботу із цінностями; визначення обмежень, вимог до організації, що випливають із ціннісних пріоритетів; визначення характеристик кількості і якості необхідного персоналу, його рівня компетенції, досвіду тощо.

В процесі формування організаційної культури на перше місце виходять:

1) виключення із складу працівників тих осіб, які є носіями небажаної системи цінностей і важко піддаються соціалізації;

2) залучення до роботи фахівців, які за своїми ціннісними установками можуть успішно інтегруватись до існуючого типу культури;

3) проведення активної роботи щодо соціалізації персоналу, перш за все, щойно найнятого;

4) розробка, впровадження, розвиток бажаних елементів організаційної культури.

Для виконання програми з оптимізації організаційної культури доцільно використовувати наступні рекомендації:

– ініціювати конференцію трудового колективу закладу освіти для обговорення комплексу документів з організаційної культури: кодекс організаційної культури, кодекс ділової поведінки співробітників, кодекс взаємин з партнерами, кодекс етики;

– проводити роз'яснювальні роботи та організувати заходи з навчання трудового колективу основам організаційної культури;

– активно пропагувати серед працівників елементи організаційної культури;

– організувати конференції трудового колективу для розгляду пропозицій з розвитку організаційної культури;

– розробити систему заохочення інноваційності, новаторства, наукових досягнень, особистої ініціативи, участі, залученості та свободи працівників;

– розробити пропозиції щодо перегляду формальних правил та процедур, зменшення її «забюрократизованості».

Також важливим є залучення до цієї роботи і представників зовнішнього середовища, які виражають інтереси організацій, що беруть участь у діяльності закладу освіти.

Високоєфективна організаційна культура виконує низку функцій, серед яких:

– підтримка цінностей та іміджу закладу освіти;

- інформаційна та комунікаційна;
- мотиваційна;
- дотримання якості виконаної роботи.

Організаційна культура є одним із найвпливовіших елементів менеджменту організації. Її можна віднести до чинників впливу на управління, оскільки вона ґрунтується на вмінні менеджерів правильно спілкуватися з підлеглими, визначати, за якої співпраці робота буде найвдалішою: виконана індивідуально кожним підлеглим чи колективне виконання.

Кожен керівник повинен розвивати культуру закладу освіти, а для цього йому необхідно застосовувати методи оцінки організаційної культури в його колективі, до яких належать анкетування, проведення навчань, тренінгів, дослідження інструкцій чи інших документів, які пояснюють культурні елементи, порівнювати власну організаційну культуру з іншими, більш досконалішими та вміти вчасно ввести зміни, якщо це необхідно.

Для того, щоб сформувати певну прогресивну культуру навчального закладу необхідні знання, вміння й, головним чином, бажання. Почнемо з першого, з наявності у адміністрації й вчителів школи теоретичних знань про культуру школи, її зміст, структуру, а також форми й способи збереження та зміни культурного потенціалу. Необхідним є усвідомлення того, що культура школи існує об'єктивно, що вона досить стійка.

Що для пізнання існуючої культури навчального закладу, тобто для її опису і діагностування необхідне використання наукових методів, за допомогою яких керівництву й педагогам важливо з'ясувати:

- а) переважні ціннісні орієнтації в дитячому й дорослому колективах;
- б) хто є носієм цінностей, що мають високий рейтинг в ієрархії ціннісних орієнтацій шкільного колективу;
- в) як (позитивно чи негативно) впливають домінуючі ціннісні орієнтації на процес розвитку особистості дитини й на морально-психологічний клімат у школі;
- г) які цінності будуть сприяти реалізації інноваційної ідеї, а які з них можуть стати перешкодою у процесі її впровадження.

Процес формування та розвитку культурного потенціалу школи залежить від діяльності кожного педагога, від його особистого внеску у формування морально-правової, естетичної й організаційної культури навчального закладу, у розвиток культури мовлення і мислення учнів, у збагачення культурними цінностями навчально-виховного простору уроку і позакласного заходу.

Тому одним з найважливіших шляхів формування організаційної культури навчального закладу є формування чітких уявлень у всіх учасників навчально-виховного процесу про бажаний образ навчального закладу, його місію, цілі, принципи та перспективи життєдіяльності. Визначення можливостей і умов для встановлення єдності у ціннісних орієнтаціях шкільного колективу.

Надзвичайно важливим є здійснення спільної діяльності на основі бажаних ціннісних орієнтацій. З цією метою необхідно застосовувати такі методи впливу як мотивація, переконання, створення ситуацій новизни, успіху, опора на цікавість, парадоксальність, зацікавленість тощо, а також особистий приклад і спільну творчу діяльність.

Важливим також є проектування аксіологічних (ціннісних) комунікацій у педагогічному й дитячому середовищі, а також застосування способів індивідуальної й колективної рефлексії для аналізу змін, що відбуваються в організаційній культурі навчального закладу. Адже для школи досягнення мети «за будь-яку ціну», «будь-якими засобами» неприйнятні. Школа (як і будь-яка соціальна, людська організація, а швидше за все, навіть більшою мірою, ніж інші) є ціннісною установою.

Ціннісна природа й сутність школи є багатогранною: будь-яка школа покликана сприяти засвоєнню учнями визначених цінностей, що ввійшли до змісту освіти; визначені цінності регулюють взаємостосунки в педагогічному й дитячому колективах; свої цінності приносять до школи і дорослі, і діти. Велике значення мають неусвідомлені, що стали

звичними, цінності й норми, що утворюють організовану культуру школи. Але чи може школа обійтися без усвідомлених, осмислених і відкрито проголошених цінностей, що спрямовують всі інші елементи шкільного життя у певне середовище – місію школи, образ моделі випускника, загальні й стратегічні підходи до діяльності, вибір структури школи, змісту освіти тощо?

Не даремно одним з головних проявів успіху, досягнутого за останні роки низкою великих корпорацій, вважають саме чітко сформульовані, а головне, не просто проголошені, а ті, що глибоко увійшли в повсякденне життя, прийняті всіма працівниками ціннісні принципи, які компанія принародно зобов'язується неухильно дотримуватися. Якщо фірми, підприємства й організації не можуть досягти успіху без власної системи ціннісних орієнтацій, то як може обійтися без них школа, що працює з живими людьми? Тому оптимальною є ситуація, коли цінності спочатку вивчаються, визначаються, декларуються, а потім поступово входять у реальне життя стають звичними й у такий спосіб вливаються у шкільну культуру.

Саме цінності є основою для вибору будь-яких цілей школи. Така роль цінностей у формуванні культури шкільної організації спонукає керівників приймати найактивнішу участь у їх продумуванні, формулюванні й реалізації.

Отже, потрібно зазначити, що між згуртованістю групи людей і рівнем їх групової культури існує певна позитивна кореляція. Тому якщо ми хочемо створювати міцні організації, важливо подбати про заходи, спрямовані на формування й розвиток внутрішньої культури. Жоден з компонентів організаційної культури сам не може надати уявлення про культуру організації. Проте усі разом вони можуть свідчити про певну організаційну культуру.

Сторонній людині важко виявити наявність певних компонентів культури. Можна кілька тижнів спостерігати за діяльністю конкретної школи, але так і не зрозуміти основних положень культури, що керує вчинками педагогів і учнів. Але з іншого боку, кожен новий співробітник часто проходить через певну процедуру знайомства з традиціями, цінностями й нормами, прийнятими в організації, коли керівник чи більш досвідчений співробітник детально знайомить його з тим, що, як і з якою метою потрібно робити, до кого звертатися з тими чи іншими питаннями, як успішно виконати те чи інше завдання.

Висновки. Для удосконалення організаційної культури запропоновано програму розвитку організаційної культури, яка передбачає здійснення діагностики існуючої організаційної культури; уточнення цілей організації на довгостроковий період; створення організаційно-культурного середовища; переведення цілей організації у вимоги до місії і соціально-економічного статусу організації; роботу із цінностями; визначення обмежень, вимог до організації, що випливають із ціннісних пріоритетів; визначення характеристик кількості і якості необхідного персоналу, його рівня компетенції, досвіду тощо. Удосконалення організаційної культури, перетворення її в потужний потенціал, може стати одним з важелів підвищення ефективності функціонування закладу освіти.

Список використаних джерел

1. Захарчин Г. М. Передумови розвитку організаційної культури на підприємстві в умовах глобалізації. *Економічний простір*. 2009. №23/1. С. 57–63.
1. Карамушка Л. М. Психологія організаційної культури (на матеріалі промислових підприємств): Навчальний посібник /Л.М. Карамушка, І.І.Сняданко. Київ-Львів: Край, 2010. 212 с. (Гриф МОН України).
3. Палеха Ю. І. Ключі до успіху, або Організаційна та управлінська культури: навч. посіб 2-ге вид. доп. К.: Вид-во Європ. унту, 2002. 337 с.
4. Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури: монографія [Електронний ресурс] / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко[та ін.]; за ред. Л.М. Карамушки. К.: Педагогічна думка, 2015. 288 с. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/10087/>

5. Сняданко І. І. Соціально-психологічні умови формування організаційної культури промислового підприємства: дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / АПН України; Інститут психології ім. Г.С.Костюка. К., 2007. 21 с.

6. Шевченко А. М., Карамушка Л. М. Управління розвитком організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів: наук.-метод. посіб. Біла Церква: КОПОПК, 2014. 204 с.

Єфремова Ангеліна Андріївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

СТРУКТУРА, ФОРМИ ПРОЯВУ ТА ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. Феномен емоційного інтелекту втілює єдність афективних і інтелектуальних процесів, то його відображення в понятті залежить від існуючих в науці підходів щодо визначення інтелекту та емоцій. Слід зазначити, що існують різноманітні визначення поняття «емоційний інтелект» в залежності від спектру наукових підходів щодо розуміння емоцій (особливий вид знання) та інтелекту (сукупність взаємопов'язаних розумових здібностей).

У свою чергу, поняття «емоційний інтелект» визначається як:

– здібність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань; здібність розуміти відносини особистості, що репрезентуються у емоціях, та управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу;

– здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для поліпшення мислення;

– сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які здійснюють вплив на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском оточуючого середовища;

– емоційно-інтелектуальна діяльність тощо.

Мета дослідження – теоретичний аналіз структури, форм прояву та функцій емоційного інтелекту особистості.

Виклад основного матеріалу. Актуальними на сьогодні є декілька моделей емоційного інтелекту, що активно використовуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Найвідомішою з них є «модель здібностей», що була запропонована Дж. Майером і П. Селовеєм, а пізніше доповнена Д. Карузо, в якій емоційний інтелект розуміється як набір здібностей людини.

Слід зазначити, дослідники виокремили чотири основних компоненти, що вибудовуються в певну ієрархію:

1) сприйняття, оцінка і вираз емоцій;

2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності;

3) розуміння і аналіз емоцій;

4) свідоме управління емоціями [6].

На основі цієї моделі була створена методика MSEIT, яка вимірює емоційний інтелект за допомогою тестових завдань з правильними і неправильними відповідями для виявлення кожного з виокремлених компонентів [5]. Дана концепція базується на ідеї єдності афекту і інтелекту (що простежується і у вітчизняних працях Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна та ін.), тому методика вимірювання емоційного інтелекту дуже схожа на традиційні тести виміру інтелектуальних здібностей людини. Такий підхід до визначення і виміру емоційного інтелекту з одного боку дуже ґрунтовно і логічно пояснює феномен, дає можливість науковцям спиратися на багатовіковий досвід у вивченні інтелектуальних здібностей

людини, але з іншого боку, звужує поняття емоційного інтелекту тісно пов'язуючи його з когнітивними вміннями.

Це частково підтверджують експериментальні дослідження, що вказують на пороговий характер співвідношення загального інтелекту і емоційного. Тобто, до певних, загалом середніх, показників обидва види інтелекту дійсно тісно пов'язані, але високий рівень емоційного інтелекту може проявлятися і при середніх показниках загального.

У свою чергу, серед змішаних моделей емоційного інтелекту набула значної популярності концепція Д. Гоулмана [1]. Згідно з цією концепцією, емоційний інтелект – це здатність людини тлумачити власні емоції і емоції інших оточуючих людей для того, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей. Цю концепцію можна вважати змішаною, оскільки вчений включає до складу емоційного інтелекту різні за своєю природою, структурою і функціями компоненти:

- 1) самосвідомість (емоційна самосвідомість, адекватна самооцінка, впевненість у собі);
- 2) самоконтроль (контроль емоцій, адаптивність, ініціативність, оптимізм);
- 3) соціальна чуйність (співпереживання, ділова обізнаність);
- 4) керування відносинами (врегулювання конфліктів, командна робота, сприяння змінам) [90].

Автор проголошував єдність інтелекту та емоцій, яка необхідна для успішної діяльності керівника, проте когнітивний складник він вважає другорядним. Емоції, на його думку, більш вагомі й у разі небезпеки емоційні центри (лімбічна система) підпорядковують собі усю розумову діяльність людини. Для оцінки емоційного інтелекту Д. Гоулманом та його колегами було розроблено опитувальник емоційної компетентності (Emotional Competence Inventory) для організацій [1]. Опитувальник заповнюють власноруч досліджувані і до 15 осіб, які є його колегами. Необхідно зауважити, що методика Д. Гоулмана вимірює швидше компетентність у лідерстві, ніж емоційний інтелект, а її застосування є обмеженим, оскільки вона має вузьку спрямованість на сферу менеджменту.

Слід зазначити, що канадський клінічний психолог Р. Бар-Он [4] запропонував модель емоційного інтелекту як альтернативу до визначення показника когнітивного інтелекту. Згідно з теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект становить множинність некогнітивних здібностей і навичок, що впливають на можливості індивіда успішно долати перешкоди і тиск оточення. Структура емоційного інтелекту у моделі Бар-Она складається з п'яти основних компонентів:

- 1) внутрішньоособистісний емоційний інтелект;
- 2) міжособистісний емоційний інтелект;
- 3) адаптивність;
- 4) регуляція стресу;
- 5) загальний настрій.

Окремо слід відзначити диспозиційну модель емоційного інтелекту, запропоновану англійськими дослідниками К. В. Петридесом та А. Фернгом [7]. На думку цих вчених, існують певні особистісні риси, які безпосередньо пов'язані з емоційним функціонуванням особистості.

Слід відмітити, що К. В. Петридес і А. Фергнем, описуючи емоційний інтелект, використовують не тільки набір здібностей, запропонованих відомими дослідниками проблеми Дж. Майером і П. Селовеєм, а також пропонують враховувати його диспозиційні компоненти. Як і традиційні риси особистості емоційний інтелект репрезентує стиль поведінки та досвіду, який носить контекстуалізований характер. Автори диспозиційної моделі емоційного інтелекту визнають суб'єктивність емоційного досвіду особистості. Для оцінки емоційного інтелекту автори диспозиційної моделі розробили методику TEIQue [7], засновану на самозвіті досліджуваних стосовно рівня розвитку емоційного інтелекту. Повна версія опитувальника (TEIQue-Full Form) включає 153 пункти, що вимірюють 15 диспозиційних аспектів вияву емоційного інтелекту, та глобальний показник емоційного

інтелекту (global trait EI). Крім зазначеної форми опитувальника існує також скорочена версія (TEIQue-Short Form) та форма для дітей у віці від 8 до 12 років (TEIQue). Таким чином, авторами даної концепції зроблено спробу поєднати досягнення попередників (модель здібностей і змішану модель), але дискусії щодо об'єктивності результатів методики серед психологів продовжуються.

Цікавою також є інформаційно-перероблювальна модель емоційного інтелекту, що розроблена Е. Л. Носенко [3]. Авторка визначає ієрархічність структури рівнів сформованості емоційного інтелекту, яка зумовлена характером його внутрішніх опосередкованих компонентів. Е. Л. Носенко виділяє три рівні виявлення емоційного інтелекту у життєдіяльності (низький, середній і високий), що відповідають трьом рівням психічного відображення суб'єктом активності (організмений, індивідуально-суб'єктивний і особистісний) [2].

Отже, на основі аналізу теоретичних і прикладних досягнень науковців в вивченні емоційного інтелекту доречним буде запропонувати певну структурну модель, яка б, на нашу думку, поєднала в собі структурні компоненти емоційного інтелекту з їх функціональною спрямованістю (табл. 1).

Таблиця 1

Структурна модель емоційного інтелекту

Структурні компоненти	Форми прояву	Критерії-індикатори	Функції
Когнітивний компонент	<ul style="list-style-type: none"> • Ідентифікація емоцій • Усвідомлення і аналіз емоційних проявів • Встановлення причинно-наслідкових зв'язків в емоційній сфері 	<ul style="list-style-type: none"> - Вміння визначати і вербалізувати власні емоції і почуття. - Вміння визначати і вербалізувати емоції і почуття інших людей. - Вміння визначити причини окремих емоційних проявів. - Розуміння наслідків прояву окремих емоцій. - Диференціація емоцій і почуттів. 	<ul style="list-style-type: none"> - Інтерпретативна - Комунікативна
Афективний компонент	<ul style="list-style-type: none"> • Управління емоціями • Ціннісні орієнтації • Емоційне ставлення • Емпатія 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформованість емоційної стійкості. - Здатність до співчуття, співпереживання. - Рефлексивність. - Навички емпатії. 	<ul style="list-style-type: none"> - Регулятивна - Стресозахисна - Комунікативна
Конативний компонент	<ul style="list-style-type: none"> • Спрямованість на емоційне пізнання • Емоційна активність • Самомотивація 	<ul style="list-style-type: none"> - Навички самоконтролю. - Навички самоорганізації. - Вміння володіти голосом, інтонацією, паузами, тощо. - Моральність комунікативних дій і поведінкових реакцій. - Володіння мімікою, пантомімікою. 	<ul style="list-style-type: none"> - Активізуюча - Комунікативна - Адаптивна

Адже саме практична спрямованість розвитку і використання емоційного інтелекту в життєдіяльності людини у 1990-х роках зумовила популярність книги Д. Гоулмана і пояснює великий попит на сучасні тренінги розвитку даного конструкту. А саме структурний аналіз

бажаних функціональних змін особистості надасть можливість обґрунтувати методи діагностики і розвитку емоційного інтелекту і буде сприяти вдосконаленню наявних тренінгових методів розвитку.

Слід зауважити, що представлені структурні компоненти тісно взаємопов'язані між собою і окремих їх розвиток не дасть бажаних результатів. Але дана модель дозволяє підбирати комплекс вправ і їх послідовність для поступового розвитку потрібних здібностей і якостей.

Висновки. Таким чином, аналізуючи дану структурну модель можна зазначити, що комунікативну функцію виконують всі три виділені структурні елементи, що підкреслює значний вплив емоційного інтелекту саме на комунікативні навички особистості, що в свою чергу і сприяє успішності життєдіяльності людини в соціумі.

Список використаних джерел

1. Гончарук Н. М. Психологічні особливості комунікативних умінь та навичок у підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 16. С. 170-178.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2013. 126 с.
3. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Шляхи наближення предмету психологічного дослідження до його об'єкта (на прикладі вивчення активності особистості). Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр.; за ред. С. Д. Максименка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2009. Т. 7. С. 149–154.
4. Bar-On R. Parker J. D. A. (eds.) Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. P. 363–388.
5. Mayer J. D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(3). P. 197–215.
6. Mayer J. D., Salovey P.; in P. Salovey, D. Sluyter (Eds.) What is emotional intelligence? Emotional development and EI: Educational implications. New York: Basic Books. 1997. P. 3–34.
7. Petrides K. V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*. 2000. Vol. 29(2). P. 313–320.

Єшенко Владислав Олексійович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність дослідження. Стрімко зростаючий соціо-культурний запит на психологічну допомогу у суспільстві та потреба у модернізації освітнього процесу висувають нові вимоги до професійної підготовки спеціаліста – психолога. На сьогодні гостро стоїть питання змін та новацій у професійній діяльності психолога, а також професійного і суспільного обговорення та розробки оновленого проекту професійного стандарту «практичний психолог».

В Україні проблема фахової підготовки майбутніх практичних психологів найбільшу актуальність набула останнім часом, оскільки з'явилися предметні сфери, де необхідна допомога кваліфікованих психологів-професіоналів. Тому сьогодні в сучасному суспільстві є актуальною проблема готовності майбутніх психологів до продуктивної професійної діяльності та здійснення професійної кар'єри [1].

Зважаючи на те, що головною складовою готовності до професійної діяльності є психологічна готовність, яка розуміється, як складне комплексне психічне утворення, сплав

компонентів, що мають динамічну структуру з функціональними залежностями, представляється важливим розглянути психологічну готовність студентів-психологів до професійної діяльності.

Зміст професійно-педагогічної діяльності практичного психолога, спрямовано на вирішення задач психічного та особистісного розвитку дітей та дорослих, мотивує до вивчення проблеми особистісної готовності фахівця у процесі здійснення професійної діяльності, його професійної спрямованості та рівня особистісного розвитку. Рівень сформованості особистості спеціаліста-психолога та етичний зміст спрямованості відіграють вирішальну роль у забезпеченні його фахової майстерності [2, 3].

Провідні вчені В. Панок, Н. Пов'якель, Л. Уманець, Н. Чепелева, Є. Чорний, Р. Немов, Е. Корабліна сходяться на думці, що психолог фактично є суб'єктом «допомагаючої діяльності» і здійснює допомогу власне собою, оскільки від його психологічних особливостей, особистісних якостей, серед яких важливими є впевненість у собі, самоповага, автономність, емоційна зрілість, інтернальність, діалогічність, рефлексивність, відповідальність і продуктивність у міжособистісній взаємодії, залежить характер відносин з клієнтом та зумовлюється успішність роботи в цілому [4].

Одні науковці підкреслюють, що готовність включає в себе не лише професійні знання, уміння і навички, а також певні особистісні риси. Інші автори підкреслюють потенційні можливості готовності в забезпеченні мобілізаційності на включення у професійну діяльність (А. Ліненко), внутрішніх умов для успішного професійного саморозвитку (О. Пехота), високого рівня професійного саморозвитку (Г. Троцько). Готовність виступає, як результат професійно-педагогічної підготовки, так і умовою успішної професійної діяльності [5].

Мета дослідження – емпірично дослідити та проаналізувати особливості особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Питання становлення та розвитку особистості під час підготовки до професійної діяльності та безпосередньо в її процесі представлені в дослідженнях Б. Г. Ананьєва, Г. О. Балла, О. О. Бодальова, В. А. Бодрова, О. І. Бондарчук, Б. С. Братуся, Н. Ю. Воляннюк, В. І. Гордієнко, Е. Ф. Зеєра, Є. О. Клімова, Л. М. Карамушки, О. В. Киричука, Г. В. Ложкіна, П. В. Лушина, С. Д. Максименка, Л. М. Мітіної, В. Ф. Моргуна, В. А. Семиченко, Т. С. Яценко.

Особистісну готовність до професійної діяльності ми будемо розуміти, як рівень сформованості в особистості майбутнього фахівця ряду професійно-важливих якостей особистості, які забезпечують можливість ефективно здійснювати професійну діяльність.

В процесі емпіричного дослідження нами було проведено визначення рівня емпатії як одного із чинників, який впливає на розвиток особистісної готовності майбутніх психологів в процесі професійної діяльності.

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко призначена для оцінки вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого. Опитувальник містить 36 запитань, на які треба відповідати «Так» або «Ні». Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається загальна сума. Методика має 6 шкал оцінювання: раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії, установки, які сприяють емпатії, здатність до емпатії, ідентифікація в емпатії. Аналізуються показники окремих шкал рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів.

Отримані данні можуть трактуватися наступним чином:

- 30 балів і вище: надзвичайно високий рівень емпатії;
- 29 – 22: середній рівень емпатії;
- 21 – 15: занижені рівень емпатії;

- менше 14 балів: дуже низький рівень емпатії.

За даною методикою ми можемо визначити рівень вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого, осмислювати та уявляти його внутрішній світ.

Для оцінки рівня вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого, була запропонована методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко. Результати дослідження рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко. представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Рівні емпатичних здібностей (%)

Виходячи з даних, представлених на рис.1. можна констатувати, що за результатами методики діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко 25% (7 осіб) респондентів від загальної вибірки продемонстрували низький рівень емпатичних здібностей, 44 % (12 осіб) більшість респондентів мають занижений рівень емпатичних здібностей, 31 % (9 осіб) опитаних мають середній рівень, 0 % (0 осіб) респондентів мають надзвичайно високий.

Респондентів з надзвичайно високим рівнем емпатичних здібностей не виявлено. Середній рівень емпатичних здібностей майбутнього психолога може дозволяти встановлювати базові відносини з клієнтами та забезпечувати певний рівень взаєморозуміння. Цей рівень емпатії може служити підґрунтям для подальшого розвитку цих навичок. Може виникнути необхідність в додатковому навчанні та практиці для досягнення глибшого рівня емпатії. Залежно від конкретних ситуацій, може виникнути виклик у взаємодії з клієнтами, особливо у складних чи емоційно навантажених ситуаціях. У цілому, середній рівень емпатії слугує як стартова платформа для розвитку психологічних навичок, але важливо активно працювати над підвищенням цього рівня та удосконаленням вмінь взаємодії з іншими. Низький та занижений рівень емпатичних здібностей обмежує здатність відчувати та розуміти емоції клієнтів, що призводить до віддаленості від їхніх проблем та потреб. Може виникнути недостатнє розуміння та відчуття того, що переживає клієнт, що ускладнює психологічну підтримку. Цей рівень емпатії може викликати труднощі у встановленні та підтриманні довірчих відносин з клієнтами. Для майбутнього психолога з низьким рівнем емпатії важливо активно розвивати цю навичку через навчання, практику та свідомий та емоційний зв'язок з власними емоціями та переживаннями.

Висновки. Отже, особистісна психологічна готовність є ключовою складовою у психологічній готовності майбутнього психолога до здійснення своєї професійної діяльності. Зокрема, підвищення рівня емпатії є ключовим аспектом особистісної готовності майбутніх психологів. Емпатія є важливим чинником, який впливає на ефективність професійної діяльності, зокрема встановлення контакту і довіри у взаємодії «психолог-клієнт».

Список використаних джерел

1. Виговська Л. П. Емпатія як специфічна форма відображення об'єктивної дійсності. *Духовність як основа консолідації суспільства*: Міжвід. наук. зб. К.: НДІ «Проблеми людини», 1999. Т. 16. С. 76–81.
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: [монографія]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. 328 с.
3. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. 2008. № 5 (31). С. 39–46.
4. Орищенко О. А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01; Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2004. 21 с.
5. Саннікова О. П. Актуальні проблеми соціальної психології та педагогіки: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». К.: Либідь, 2006. С. 105–115.

Завальна Ольга Вікторівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

СУТНІСТЬ ТА СКЛАДОВІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. Складні, трагічні події, пов'язані з війною, яка відбувається в Україні впливають на психічний стан людини. Виникає потреба в розвитку емоційної зрілості для збереження і підтримки психічного і ментального здоров'я особистості. Емоційна зрілість – це внутрішній стан людини, який надасть підтримку у складних життєвих обставинах або допоможе отримати максимальне задоволення від приємних подій, що відбуваються в житті. Висока емоційна зрілість особистості дозволяє зменшити ризик появи таких психологічних проблем, таких як депресія, тривожність і стрес, що набуває особливого значення в умовах сьогодення.

Мета дослідження – проаналізувати практичні аспекти розвитку емоційної зрілості особистості.

Виклад основного матеріалу. Емоційна зрілість – рівень розвитку людини з високим ступенем раціональності, відповідальності, здатністю контролювати свої емоції та вчинки, потребою у праці та стійких відносинах. Здорова зріла особистість прагне реалізувати себе у професійному плані та створити повноцінну сім'ю.

Емоційна зрілість людини характеризується з позиції кількох філософсько-психологічних підходів [6]:

Неофрейдизм. Емоційна зрілість – це здатність людини сміливо та конструктивно ставитися до власних внутрішніх конфліктів та невротичних нахилів.

Гуманізм. Емоційно зріла особистість з позиції цього підходу визначається здатністю дотримуватися своєї істинної природи, реалізуючи закладений потенціал і рухаючись до повного самопізнання.

Когнітивно-емотивний підхід. Особа, яка емоційно дозріла, може контролювати і за необхідності регулювати власні емоції у вигляді заміни ірраціональних установок раціональними і ефективними.

Екзистенціалізм. Емоційна зрілість – це складова психологічного здоров'я, яка характеризується конструктивним перетворенням тривоги та здобуттям мужності залишатися собою.

У сучасній українській психології є багато досліджень емоційної зрілості [1;5;6]. Так М. Півень розглядає емоційну зрілість як певний рівень розвитку особистості дорослої

людини, який характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвиненою емоційною сферою і емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно ситуації і згідно з власними переживаннями проявляти і виражати емоції і почуття [2;3].

І. Погодін [6] вважає, що рівень власної емоційної зрілості можна перевірити, оцінивши ступінь розуміння наступних чинників:

Минуле, яке тією чи іншою мірою впливає на сприйняття подій, що відбуваються. Ставлення до вчинків інших, які не повинні зачіпати і викликати негативних емоцій, причому є розуміння, що сам вчинок і його трактування мають відмінності. Прагнення повніше і спокійніше жити день у день безпосередньо з проблемами у житті, конструктивне налагодження зворотного зв'язку з адекватним ставленням до критики.

Зменшення турботи про те, що подумують інші, відсутність сліпого очікування великого щастя, яке триватиме вічно, що дає можливість насолоджуватися щоденними приємними дрібницями.

Вміння закохуватися усвідомлюючи, що навіть ідеальні люди мають недоліки.

Сприймання компромісів не як прояв слабкості, а показник зрілості; легке відпускання образи, що дозволяє болю і ненависті накопичуватися; суттєвий вплив дрібниць на настрій, що призводить до порушеного сну, тривожності, підвищення рівня цукру та інших неприємних наслідків; прощення батьків, оскільки приходить усвідомлення, що вони виховали дорослу дитину не для того, щоб змусити страждати.

Дослідження М. Півень [2; 3] дозволяють зробити висновок, що програма з розвитку емоційної зрілості особистості повинна вибудовуватись в наступних напрямках: розвиток чутливості до власних емоцій; усвідомлення власних емоцій через тілесні прояви; формування умінь зі стабілізації власного емоційного стану; розблокування придушення емоційних переживань.

Виходячи з вище зазначеного, розглянемо основні техніки, які можуть бути використані в цьому процесі. Психогімнастика як метод, за допомогою якого учасники психокорекційних заходів проявляють себе й спілкуються між собою без слів. Ефективність методу полягає в тому, що дає можливість оптимізувати соціально перцептивну сферу за допомогою переміщення уваги на «мову тіла», просторові та тимчасові особливості спілкування. Психогімнастичні вправи передбачають вираження почуттів, емоцій за допомогою міміки, пантоміміки, рухів. Завдання, які вирішувалися за допомогою психогімнастичних вправ, у нашій роботі наступні: зняття напруження в учасників групи, зменшення тривоги, розвиток уваги до емоційної експресії, скорочення психологічної дистанції між учасниками, розвиток здатності виражати свої почуття, думки, стани без слів, навчитися розуміти невербальну поведінку інших людей.

Порушення виразності емоційної експресії заслуговує на пильну увагу, тому що невміння правильно висловити свої почуття, скутість, ніяковість або неадекватність міміко-жестової мови ускладнюють міжособистісне спілкування. Також люди з бідною експресією та іншими проявами емоційної незрілості й самі повністю не вловлюють, що їм повідомляється невербальним способом іншими людьми, неправильно оцінюють і їхнє ставлення до себе, що, у свою чергу, може бути причиною поглиблення в них емоційної скутості. Не менш важлива й словесна мова почуттів, яка позначає явища емоційного життя. Називання емоцій під час психогімнастичних вправ веде до емоційного усвідомлення людиною самої себе.

Арт-терапія – напрям у психотерапії та психологічній корекції, заснований на мистецтві та творчості. Під арт-терапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом, що має на меті вплив на психоемоційний стан людини. Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «містком» між ведучим та учасниками групи. Це особливо цінне в ситуаціях взаємного відчуження, при скруті в налагодженні контактів, відсутності зацікавленості в інших людях.

Образотворча діяльність дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому надає можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, які знаходяться у «витісненому» вигляді або слабо проявлені в повсякденному житті. Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання; вона має «інсайт-орієнтований» характер.

Продукти образотворчого мистецтва є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дозволяє використовувати їх для оцінки стану учасників. Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає подолати апатичні настрої, сформувати більш активну життєву позицію. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації

Активно використовуються методи і прийоми тілесно-орієнтованої терапії. Австрійський психоаналітик, засновник В. Райх, вважав, що емоційно зріла людина вільна від психологічного «панцира», який утворюється в процесі невдалого життєвого досвіду [4]. Він розкривав і поняття незрілості вважаючи це придушення почуттів, що призводить до розщеплення між тілом і почуттями, волею і бажанням, стриманістю і спонтанністю, між верхньою і нижньою частинами тіла і виражається у втраті властивої дітям грації.

Його учень і послідовник О. Лоуен виділяв такі основні характеристики емоційно зрілої людини: чарівність, грація тіла, його м'якість і пластичність, сильна внутрішня пульсація, спонтанність рухів, причому, чим яскравіші ці прояви, тим здоровіше людина [4].

Півень М. вважає, що доцільність використання когнітивного напрямку в психотерапії згідно меті та завданням програми розвитку емоційної зрілості продиктована тим, що когнітивний підхід за мету корекції висуває виправлення помилкової переробки інформації, допомогу в зміні переконань, що підтримують неадаптивну поведінку та неадаптивні емоції.

Згідно поглядів А. Бека, особистість формується когнітивними схемами, які являють собою базові переконання. Ці схеми можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Відповідно до когнітивного напрямку вирішальним фактором для виживання є переробка інформації, у результаті чого виникає програма поведінки. Програма може бути як адаптивною, так і нефункціональною. Якщо відбуваються когнітивні зрушення в переробці інформації, то запускається аномальна програма. У кожної людини в когнітивному функціонуванні є своє слабе місце, а саме – «когнітивна уразливість». Емоційні та поведінкові проблеми пов'язані з порушеними когнітивними процесами. Думки, які заважають ефективно долати життєві труднощі, що викликають унутрішню дисгармонію,

Отже, розглянемо вправи, які можуть бути використані в розвитку емоційної зрілості особистості.

Вправа «Рукоштовпання» [3]. Групі пропонується встати зі своїх місць і почати ходити кімнатою. Завдання учасників - привітатися за руку з кожним з колег. Під час рукоштовпання потрібно дивитися один одному в очі й представлятися на ім'я («Я – Ганна», «Я – Федір»). Окрім імені, нічого називати не треба. Учасникам потрібно спробувати запам'ятати ім'я та зовнішність кожного зі своїх колег по групі.

Вправа «Згадай і запиши» [3]. Ведучий звертається до групи зі словами: «Сьогодні, коли ви вийшли зі своїх домівок, ішли, їхали, вам зустрічалася безліч різних людей. Сядьте зручно, заплющити очі та пригадайте всі обличчя людей, яких ви зустріли, можливо, ви чули їхні голоси, згадайте і їх. Виділіть з цієї купи людей тих, які найбільше вас уразили. Згадайте їх ходу, вираз обличчя, жести. Підберіть слова, якими ви могли б охарактеризувати те враження, яке вони справили на вас. Намагайтесь кожному із цих людей вигадати «роман життя». Коли будете готові, розплющити очі, а результати запишіть».

Вправа «Фотографія на пам'ять» [3]. Дана вправа допомагає підбити підсумок роботи в групі, в образній формі відобразити взаємини, які склалися між учасниками. Також ця дія спрямована на отримання зворотного зв'язку та на самовираження учасників. Ведучій пропонує зробити загальну фотографію на пам'ять. Той, хто грає роль фотографа, розставляє учасників групи близько один до одного, просить їх прийняти певні пози, зробити потрібний

вираз обличчя. Далі «фотограф» пояснює, чому він розташував учасників саме так, у таких позах, розповідає історію цієї фотографії. Після цього він займає заздалегідь підготовлене для себе місце серед інших учасників. Кожен учасник повинен спробувати себе в ролі фотографа.

При організації розвивальної роботи слід враховувати, що на цей процес можуть впливати різні чинники, а саме:

1. Виховання: спосіб, яким були виховані індивіди, може вплинути на їх емоційну зрілість. Коли діти виховуються в середовищі, де їх емоції поважають, приймають і допомагають їм розуміти, як ефективно виражати свої почуття, це сприяє розвитку емоційної зрілості.

2. Соціальне середовище: середовище, в якому людина живе і працює, може впливати на розвиток її емоційної зрілості. Наявність підтримки, емоційної безпеки та позитивних міжособистих взаємин сприяє формуванню емоційної зрілості.

3. Самоусвідомлення: це здатність самостійно аналізувати свої емоції, розуміти їх причини та наслідки. Самоусвідомлення сприяє розвитку емоційної інтелігенції і зрілості.

4. Конструктивне вираження емоцій: навички ефективного вираження емоцій грають важливу роль у розвитку емоційної зрілості. Це включає вміння розмовляти про свої емоції, слухати і розуміти емоції інших людей, а також знаходити конструктивні способи вирішення конфліктів.

5. Самообізнаність: розвинена самообізнаність допомагає особі краще розуміти свої власні емоції, переконання, цінності і потреби. Це дозволяє керувати своїми емоціями більш ефективно і взаємодіяти з оточуючим світом.

Ці чинники взаємодіють між собою і можуть сприяти розвитку емоційної зрілості. Важливо пам'ятати, що емоційна зрілість – це процес, який може тривати протягом усього життя, і вона може бути розвинута і поліпшена з плинним часом і практикою.

Висновки. Таким чином, емоційно зріла особистість характеризується цілісністю відносин із собою та оточуючими, у ході яких втрачається необхідність підлаштовуватися під стандарти, виправдовувати чужі очікування. Розвивальна робота з особистістю повинна бути спрямована на опрацювання рефлексії емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій. Освіта і тренування в галузі емоційної грамотності можуть допомогти покращити емоційну зрілість.

Список використаних джерел

1. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 261–271.
2. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Харків, 2016. 244 с.
3. Півень М. А. Програма психологічної корекції емоційної зрілості особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. № 6, 2018. С. 27–34.
4. Райх В. Відкриття Оргона. Функція оргазму. К.: Профіт Стайл. 2016. 336 с.
5. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.

Зімокос Олександр Григорович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЧОЛОВІКІВ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Актуальність дослідження. Адиктивна поведінка, така як зловживання наркотиками, алкоголем, азартні ігри та інші залежності, є серйозною проблемою сучасного суспільства. Вона має негативний вплив на здоров'я, соціальну та економічну сфери, а також на загальний розвиток особистості. Другий рік війни в Україні являє собою дуже сильним випробуванням, як фізичним так і психічним, яке переживає кожен громадянин нашої країни. Всі події, які розпочалися з приходом війни, «несуть» з собою стрес, депресивні прояви, посттравматичні розлади, що є невід'ємними супутниками перевтоми, виснаження, погіршення фізичного та психічного стану людини. Під час таких, скрутних, для людини періодів життя зростає агресивність, злість, ненависть, а разом з такими емоціями відбувається збільшення частоти саморуїнної поведінки. Адиктивна поведінка є однією з таких.

Мета дослідження – проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей прояву адиктивної поведінки у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану.

Виклад основного матеріалу. Адиктивна поведінка є серйозною проблемою, яка може мати негативний вплив на життя людей різного віку та статі. Наукові уявлення про адиктивну поведінку знайшли відображення в працях Ч. Дарвіна, Е. Дюркгейма, Ч. Ломброзо, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Саллівана, Дж. Тернера, Г. Тешфела, В. Франкла, Е. Фромма та ін. Проблеми виникнення адиктивної поведінки і вивчали психологи Д. Балагута, О. Балакірева, С. Болтівець, П. Горностай, Н. Максимова, І. Рудніцька.

Наше дослідження особливостей прояву адиктивної поведінки у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити схильність до залежностей у чоловіків дорослого віку та визначити чинники, які впливають на особливості прояву адиктивної поведінки саме у чоловіків дорослого віку, в умовах військового стану.

Емпіричне дослідження проводилося протягом 2023 року, опосередковано, в умовах військового стану. У дослідженні приймало участь 30 цивільних чоловіків дорослого віку, з яких: чоловіків з 20 до 39 років 53% опитуваних, у кількості це 16 чол.; чоловіків від 40 до 59 років – 47% респондентів, що дорівнює 14 чоловікам. Респонденти були обрані випадково і приймали участь у дослідженні добровільно за допомогою платформи Google Forms.

З метою визначення рівня прояву адиктивної поведінки у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану нами було проведено дослідження за допомогою методики діагностики схильності до різних видів залежності Г. В. Лозової, яка має однойменну назву «Методика діагностики схильності до різних видів залежності» (Г. В. Лозова) [2]. За загальним показником схильності до залежності даної методики, аналіз результатів показав, що у переважній більшості опитуваних чоловіків, а саме 60,0% (18 чол.) спостерігається середній рівень схильності до адиктивної поведінки. Судячи з дослідження теоретичного матеріалу припускаємо, що такі чоловіки, в разі зіткнення зі складною ситуацією в житті використовують різні форми та речовин для штучної зміни стану свідомості, щоб полегшити свій емоційний стан та відчутти покращення на фізичному рівні. Зі всіх опитуваних, 7% дорослих чоловіків (2 чол.) характеризуються високим рівнем схильності до залежностей. Можна зробити припущення, що в разі стресових, складних ситуацій в житті, ці чоловіки постійно використовують форми чи речовини для штучної зміни свого стану свідомості, з ціллю позбутися «навантаження», яке присутнє в їх реальному житті. Третина, 33%, опитуваних (10 чол.) мають показник з низьким рівнем схильності до адикцій, що може

свідчити про здатність справлятися зі складними ситуаціями в житті без допомоги речовин, які викликають залежність.

Аналіз результатів за методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. В. Лозової), крім загального показника схильності до залежної поведінки, дозволив нам дослідити детально, яку саме залежність «обирає» особистість.

Аналізуючи результати діагностики чоловіків дорослого, можна відзначити наступне: 50,0% респондентів (15 чол.) мають низький рівень і 36,7% випробовуваних (11 чол.) мають середній рівень схильності до алкогольної залежності; 13,3% чоловіків (4 чол.) мають високий рівень схильності до алкогольної залежності.

Що стосується схильності до телевізійної залежності, то можна відзначити, що у 86,7% респондентів (26 чол.) було діагностовано низький рівень і 10,0% досліджуваних (3 чол.) виявлено з середнім рівнем схильності до телевізійної залежності. 3,3% чоловіків (3 чол.) характеризуються високим рівнем схильності до телевізійної залежності.

Схильність до любовної залежності в низькій мірі була виявлена всього у 20,0% досліджуваних (6 чол.). Для 60,0% опитуваних (18 чол.) характерний середній рівень схильності до любовної залежності, що є найвищим показником серед чоловіків з помірним (середнім) рівнем прояву. Кількість чоловіків з високим рівнем схильності до любовної залежності склали 20,0% (6 чол.), що є найвищим показником серед усіх залежностей з високим рівнем.

Тенденція до залежності від азартних ігор на високому рівні не характерна для дорослих чоловіків. 86,7% чоловіків (26 чол.) мають низький рівень, а 13,3% респондентів (4 чол.) мають середній рівень схильності до залежності від азартних ігор. Чоловіків з високим рівнем залежності від міжстатевих відносин не констатовано. 86,7% (26 чол.) мають низький рівень і 13,3% досліджуваних (4 чол.) мають середній рівень схильності до міжстатевих відносин.

Що стосується схильності до харчової залежності, то ми бачимо, що у 53,3% (16 чол.) є наявним низький рівень і в 33,3% (10 чол.) середній рівень схильності до харчової залежності. Чоловіки з високим рівнем схильності до харчової залежності склали 13,4% (4 чол.), що є одним з найвищих показників серед усіх залежностей з високим рівнем прояву. Чоловіки з високим рівнем прояву в релігійній залежності не виявлено. Низький рівень показують 93,3% (28 чол.), середній рівень схильності констатовано у 6,7% досліджуваних (2 чол.). Серед досліджуваних чоловіків виявлено 3,4% (1 чол.) з високою схильністю до трудової залежності. 53,3% респондентів (16 чол.) мають низький рівень, а 43,3% респондентів (13 чол.) мають середній рівень схильності до залежності від праці.

Стосовно лікарської залежності 83,3% чоловіків (25 чол.) мають низький рівень, 16,7% респондентів (5 чол.) мають середній рівень схильності. Чоловіків з високим рівнем прояву цієї залежності не виявлено. Високий рівень схильності залежності від соціальних мереж (комп'ютерна) виявили у 3,3% респондентів (1 чол.). 66,7% чоловіків (20 чол.) характеризуються низьким рівнем, 30,0% (9 чол.) – з помірним (середнім) рівнем схильності до залежності від соціальних мереж. Можна також зазначити, що 73,3% респондентів (22 чол.) мають низький рівень схильності до залежності від куріння, 16,7% (5 чол.) середній, а 10,0% (3 чол.) високий рівень залежності від тютюнопаління. Можемо припустити що здоров'я для дорослих чоловіків має цінність, і це ми бачимо в наступному прояву залежності, від здорового способу життя. Саме в прояві схильності до здорового способу життя ми бачимо, що у 33,3% (10 чол.) є наявним низький рівень, в свою чергу у 53,3% (16 чол.) середній рівень схильності до здорового способу життя. Чоловіки з високим рівнем схильності до цієї залежності склали 13,4% (4 чол.), що є одним з найвищих показників серед усіх залежностей з високим рівнем прояву.

Що стосується схильності до наркоманії, то можна відзначити, що у більшості 86,7% дорослих чоловіків (26 чол.) вона має низький рівень прояву, у 10,0% респондентів (3 чол.) середній рівень схильності до наркотичної залежності. Відсоток чоловіків з високим рівнем схильності до наркоманії склав 3,3% (1 чол.).

Таким чином, можна зробити висновок, що в опитаній групі чоловіків не було високого рівня схильності до ігор, міжстатевих відносин та фармацевтичних залежностей. В свою чергу, ми спостерігаємо високі показники з високим рівнем схильності до любовної, харчової та залежності від здорового способу життя. Також варто звернути увагу на дві залежності в яких показник середній рівень схильності перевищив низький – це любовна залежність та залежність від здорового способу життя. Це може свідчити про те, що саме цей спосіб занурення від дійсності «обирають» дорослі чоловіки в моменти великих психічних навантажень, тим паче в умовах військового стану.

Наступним кроком нашого дослідження був – аналіз чинників, які впливають на прояв адиктивної поведінки у чоловіків дорослого віку, в умовах військового стану, таких як: визначення рівнів депресії, тривожності, стресостійкості та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). З досліджуваного нами теоретичного матеріалу, ми зробили висновки, що вплив саме цих чинників є вагомим вкладом в рівні прояву адиктивної поведінки.

Для дослідження впливу депресії на прояв адиктивної поведінки у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану, ми проводили опитування за допомогою методики «Шкала депресії А. Т. Бека» [1]. У результаті дослідження було встановлено, що у 77% респондентів (23 чол.) спостерігався депресивний стан з різним ступнем прояву: 23% чоловіків (7 чол.) мали легку ступінь депресії; у 37% опитуваних (11 чол.) спостерігалась середня ступінь депресії; високий рівень депресії мали 17% дорослих чоловіків (5 чол.). Зі 100% респондентів майже чверть, а саме у 23% досліджуваних (7чол.) не було виявлено депресії.

Так як військовий стан в країні триває майже два роки, то з-поміж двох видів тривожності, за методикою Ч. Спілбергом, ми досліджували вплив такого виду тривожності, як особистісна тривожність. Для цього нами була використана методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Л. Ханіна [6]. За результатами дослідження було встановлено, що у 10% респондентів (3 чол.) показник особистісної тривожності був на низькому рівні. Більша половина, а саме 57% опитуваних (17 чол.) мали середній рівень тривожності і у 33% (10 чол.) спостерігався високий рівень даного показника.

Вплив стресостійкості ми досліджували за допомогою методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) [3]. Ця методика дозволяє визначити рівень стресостійкості, що саме нам і потрібно, а також вона показує чинники які можуть впливати на виникнення стресу. За результатами дослідження ми виявили, що більшість респондентів мали низький ступінь опору стресу. Цей показник досліджуваних склав 37% (11 чол.). Третина досліджуваних – 33% (10 чол.), навпаки, мали високий ступінь опору стресу і 30% респондентів (9 чол.) знаходились в зоні середнього ступеню опору стресу.

Для дослідження впливу чинника посттравматичного стресового розладу нами була підібрана методика «Опитувальник травматичного стресу І.О. Котєнєва» [1]. За результатами дослідження було встановлено, що у 33% респондентів (10 чол.) були відсутні симптоми ПТСР, у 3 % досліджуваних (1 чол.) було виявлено частковий ПТСР. З симптоми постстресових станів, які незначно виражені було виявлено 47% опитуваних (14 чол.), а у 17% респондентів (5 чол.) дослідження показало – ймовірно клінічно виражений розлад.

З метою встановлення статистично значущого зв'язку між проявом схильності до залежності та чинниками, які впливають на цей прояв у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена [4]. Розрахунок відбувався за допомогою обробки результатів, власноруч. За результатами дослідження встановлено статистично нейтральний зв'язок між рівнем прояву схильності до залежності та таким чинником, як особистісна тривожність. Це дає нам підстави відхилити гіпотезу про відсутність впливу особистісної тривожності на прояв адиктивної поведінки, але ще не дає нам можливість прийняти гіпотезу про її дійсність. У свою чергу, слід зазначити, що не було

виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву до залежностей та депресією, стресостійкістю, ПТСР, у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану.

Висновки. Аналізуючи отриману інформацію з дослідження впливу чинників на рівень прояву адиктивної поведінки у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану робимо висновок, що такі чинники, як депресія, стресостійкість, посттравматичний стресовий розлад не являються причинами для прояву адиктивної поведінки саме у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану. Такий чинник, як особистісна тривожність можливо має вплив на прояв адиктивної поведінки у чоловіків дорослого віку в умовах військового стану, але це підтвердження потребує додаткового дослідження з розширенням бази респондентів, в різних вікових категоріях серед дорослих чоловіків.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах – Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб. і доповн. К., 2016. 193 с.
3. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.
4. Панченко Л. Ф. Математичні та статистичні методи аналізу соціологічної інформації: Практикум. К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2018. 289 с.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
6. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник: НТУ ХП, 2018. 246 с.
7. Чугуєва І. Є., Мухіна Л. М., Ляшко А. В. Психологія роботи із залежними станами. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів. Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2022. 101 с.

Котвицький Олександр Євгенійович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПРОФІЛАКТИКА ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. Проблема агресії, агресивності та агресивної поведінки є однією з найгостріших проблем сучасності. Агресивність – властивість особистості, що виражається в готовності до агресивної поведінки, чи сукупність тенденцій у реальній поведінці і у фантазії суб'єкта, спрямованих на завдання шкоди іншій людині, її приниження [3].

Агресивність та агресивна поведінка завжди буде проявлятися в тій або іншій мірі так, як корені її корені закладені в людській природі. Тому агресивність важко подолати, але її можна попередити використовуючи відповідні психологічні методи, засоби, техніки та направити її в творче русло.

Особлива увага приділяється дослідженню причин агресивності в освітньому середовищі серед учнів раннього юнацького віку. Специфіка агресивної поведінки в період ранньої юності обумовлюється сенситивністю даного віку до росту самосвідомості, до рефлексії своєї поведінки, здатності на рівні свідомості керувати собою та контролювати агресію [4].

На думку вченого Л. Галушко, який вивчав особливості корекції агресивної поведінки у ранній юності засобами мистецтва, агресивні процеси в даний віковий період значною мірою залежать від емоційного стану, мотивів, сили фрустраторів, домінування певних захисних механізмів, інтелекту, соціального оточення, потягів та почуттів [1].

Психолог Федух І. С. у своєму дослідженні вказує на взаємозв'язок агресивності та духовного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. На думку вченої, значну роль у прояві агресивності та формі агресивної поведінки в ранньому юнацькому віці відіграє рівень духовного розвитку особистості та її духовна спрямованість дій. Якщо особистість займається духовним розвитком, у неї розвивається вміння аналізувати свої дії та робити висновки про те, який характер вони мають (конструктивний чи деструктивний). Так юнаки вчаться виділяти конструктивну агресію до себе та до оточуючих та використовувати її у вигляді заохочування та спонукання. Це, в свою чергу, призводить до духовного зростання [4].

Для профілактики прояву агресивності в ранньому юнацькому віці доцільно використовувати вправи та техніки, які розвивають вміння самоконтролю, захисту власних поглядів, відстоювання своєї думки без прояву ворожості, дратівливості, конфліктності.

Мета дослідження – розкрити систему вправ для профілактики прояву агресивності в ранньому юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Доцільно вивчати профілактику прояву агресивності в ранньому юнацькому віці, шляхом розкриття творчості дітей, направляючи енергію агресивності на розкриття їх творчих здібностей, що дасть змогу поглянути на життєві ситуації з іншого боку, визначити свої схильності, краще пізнати себе.

Система вправ для попередження агресії в період раннього юнацького віку [2]:

Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного само сприйняття.

Інструкція: на вирізаному з кольорового паперу «сонечку» потрібно написати найкращі сторони свого «Я» (на кожному промінці), а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім'я. Презентувати свої напрацювання.

Питання для обговорення:

- Чи легко було визначити свої сильні сторони?
- Як часто ви звертаєте увагу на свої сильні сторони? Чи більше помічаєте слабкості?
- Чи допомогла вправа вам краще пізнати інших і себе?

Вправа «Асоціації»

Мета: визначення рівня обізнаності учнів з даної теми.

Інструкція: назвати асоціації до слова «агресія». Всі асоціації записуються.

Питання для обговорення: агресія асоціюється з конструктивною поведінкою чи негативною?

Вправа «Я малюю агресію»

Мета: налаштування на роботу, звільнення від негативних емоцій

Інструкція: намалюйте «агресію» так, як ви її уявляєте.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від виконання вправи?
- Чи можна її використовувати в повсякденному житті?

Вправа «Малюємо злість»

Мета: налаштування на роботу; звільнення від негативних емоцій.

Інструкція: намалювати як я уявляю свою злість, потім розірвати малюнок та викинути його у відро для сміття, щоб назавжди позбутися почуття злості .

Питання для обговорення: Що ви відчули після того, як викинули свою злість?

Вправа «Скарбничка порад»

Мета: навчання звільнення від негативних емоцій

Інструкція: об'єднатись у 3 групи і розробити рекомендації для звільнення від агресії. Учасники отримують роздатковий матеріал «Поради звільнення від агресії»

Питання для обговорення: презентація напрацювань.

Вправа «Я у гніві»

Мета: розвиток навичок самоконтролю

Інструкція: Необхідно пригадати ситуацію, коли ви були не просто злими, а розгніваними; відчуйте свій гнів; покажіть його за допомогою міміки і погляньте на себе у дзеркало

Питання для обговорення:

- Які фізичні характеристики супроводжують вираження гніву?
- Який вигляд зі сторони має розгнівана людина?
- Чи приємно спілкувати з розгніваною людиною?
- Розгнівана людина адекватно оцінює ситуацію?

Вправа «Інтонація»

Мета: підкреслення значення емоцій під час спілкування; формування комунікативних навичок.

Інструкція: Робота у групах по троє осіб. Потрібно вимовити з різною інтонацією одну й ту саму фразу

Фрази: принеси мені завтра підручники; полий квіти в кабінеті; винеси сміття; не відволікайся на уроці.

Інтонації: прохання, вимога, побажання

Питання для обговорення:

- З якою інтонацією найлегше було вимовити фразу?
- Що ви відчували, коли вам наказували?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися у формі прохання або побажання?

Вправа «Нападник і той, хто захищається»

Мета: розвиток комунікативних навичок;

Інструкція: спілкування відбувається в парах. Учасники ведуть діалог. «Нападник» говорить своєму партнерові, як той має поводитися, сварить і критикує його. «Той, хто захищається», виправдовується при цьому обоє мають витримувати свою роль. Через 3 хвилини ролі міняються.

Питання для обговорення:

- Як ви почувалися в обох ролях?
- Чи відчували ви гнів або приниження, коли були в ролі «того, хто захищається»?
- Як часто в реальному житті буваєте в тій чи іншій ролі?

Вправа «Малюнок на двох»

Мета: розвивання вмінь аналізувати власну поведінку та поведінку інших, спонукання учнів використовувати ефективніші способи взаємодії для досягнення поставленої мети

Інструкція: об'єднатися в пари та намалювати малюнок на вільну тему

Питання для обговорення:

- Чому ви намалювали малюнок саме на цю тему?
- Хто її запропонував? Хто що намалював? Хто уникав малювання?
- У кого малюнок вийшов вдалим? Що допомогло вам у цьому?

Вправа «Мух краще ловити на мед»

Мета: розвивання вмінь самоаналізу власних вчинків, вміння прислухатися до відчуттів, обирати конструктивні форми досягнення результатів.

Інструкція: учасники об'єднуються в пари, один стискає руку в кулак. Інший має якомога швидше розтулити кулак партнера.

Питання для обговорення:

- Хто використав інші методи, крім силових?
- Чи змогли ви досягти своєї мети?
- Що ви відчували, коли силою намагалися розтулити кулака?
- Які ефективніші методи можна було використати?

Вправа «Я» – висловлювання, «Ти» – висловлювання.

Мета: розвивати навички толерантного спілкування та вміння запобігти вербальній агресії у відповідь на провокацію.

Інструкція: розіграти в парах ситуації з використанням «Я» і «Ти» – висловлювань.

«Ти» – висловлювання містить у собі негативну оцінку іншої людини, часто звинувачення або погрозу.

«Я» – висловлювання – прийом і спосіб, за допомогою якого одна людина повідомляє іншій про свої відчуття й негативні переживання, а не оцінює іншу людину чи її поведінку, яка це переживання викликала.

Питання для обговорення:

– Які відчуття у вас виникали, при «Я – висловлюванні»?

– Які відчуття у вас виникали, при «Ти – висловлюванні»?

Вправа «Подаруй усмішку»

Мета: розвивати уміння передавати та приймати позитивні емоції, уміння усмішкою знімати скутість з обличчя

Інструкція: усі учасники групи беруться за руки і дарують усмішку по колу

Питання для обговорення:

– Які відчуття у вас виникали, коли ви передавали посмішку іншому?

– Коли отримували посмішку від іншого?

Вправа «Коло знань»

Мета: ознайомлення учасників з різними моделями поведінки, навчати швидко й ефективно самостійно засвоювати й достовірно передавати інформацію.

Інструкція: об'єднатися у три групи, за кольором аркуша. Кожна група отримує картку (з двома помітками Х і О) з інформаційними повідомленням, в якому описано певну модель поведінки. Вивчити інформацію з картки.

Учасники, у кого є аркуші з позначкою Х і перейти до іншої групи, передають свою інформацію з опрацьованої кратки та вислуховують інформацію, яку опрацьовувала ця група. Учасників з кожної групи, у кого є аркуш з позначкою О на аркуші і перейти до іншої групи (проти годинникової стрілки), де так само потрібно обмінятися інформацією. На кожний вид роботи по 5 хв.

Питання для обговорення:

– з якими видами поведінки ви ознайомились у ході виконання вправи?

– які прояви має пасивна поведінка, які її слабкі сторони, а які сильні?

– які прояви має агресивна поведінка, які її слабкі сторони, а які сильні?

– які прояви має агресивна поведінка, які її слабкі сторони, а які сильні?

Вправа

Мета:

Інструкція:

Питання для обговорення:

Ми пропонуємо систему вправ для профілактики агресивності в ранньому юнацькому віці, які можна використовувати не лише практичним психологам, а класним керівникам на виховних годинах.

Висновки. Лише комплексна робота практичного психолога, вчителів та батьків – це запорука успіху у вихованні особистості, яка вмє переводити агресивність в конструктивне русло.

Список використаних джерел

1. Галушко Л. Я. Психологічна корекція агресивної поведінки у ранній юності засобами мистецтва: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Прикарпатський ун-т ім. В.С. Стефаника. Івано-Франківськ, 2010. 21с.

2. Дмитрук Н. І. Попередження агресивної та жорстокої поведінки школярів: навчально-методичний посібник. Моквинський НВК «Гімназія – ЗОШ І ст.» Березне, 2016. 78 с.

3. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая. Київ. Рута, 2001. 320 с.

4. Федух І. С. Психологічні особливості проявів агресивності в ранньому юнацькому віці: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Інститут педагогічної освіти та освіти дорослих АПН України. Київ, 2007. 21 с.

Литовка Євген Анатолійович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ В СІМЕЙНОМУ КОНФЛІКТІ ПОДРУЖЖЯ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Виявлено причини таких конфліктів (незадоволеність потреб подружжя, розходження уявлень про сімейні цінності, порушення спілкування). Чинниками сімейних конфліктів вважаються перехідні періоди сімейного циклу, індивідуальні особливості учасників, характер комунікації подружжя. Акцентовано увагу на деструктивних та конструктивних функціях конфліктів. Вказано, що на поведінку в конфлікті впливають гендерні прояви та вікові особливості подружжя. Виявлено, що у чверті жінок-респондентів домінують стратегії «уникнення» та «приспособлення». Чверть чоловіків надали перевагу стратегії «приспособлення». П'ята частина чоловіків і жінок найчастіше обирають стратегію «співробітництва», що дозволяє продуктивно вирішувати сімейні конфлікти. Сформульовано рекомендації для подружжя щодо конструктивного вирішення сімейного конфлікту.

Мета дослідження – проаналізувати проблему сімейних конфліктів та емпірично дослідити особливості реагування чоловіків та жінок середнього віку в сімейних конфліктах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як базову нами взято дефініцію конфлікту, запропоновану в словнику «Психологія особистості»: «Конфлікт – зіткнення на індивідуально-психологічному чи соціально-психологічному рівнях значущих, конкуруючих або несумісних потреб мотивів, інтересів, цілей, дій, вчинків» [1]. К. Левін визначив конфлікт як ситуацію, в якій на індивіда одночасно діють протилежно спрямовані сили приблизно однакової величини [3].

Виклад основного матеріалу. Соціолог В.А. Сисенко прийшов до висновку, що причинами сімейних конфліктів є насамперед незадоволеність потреб подружжя (сексуальних; потреби в цінності свого «Я»; в позитивних емоціях; у взаємодопомозі тощо) [3].

Дослідники І.В. Гребенніков, І.В. Дубровіна виділяють наступні причини порушення сімейних стосунків: розходження уявлень про основні сімейні цінності (конфлікти, пов'язані з розподілом домашніх справ, фінансовими проблемами); порушення спілкування між подружжям [2]. З-поміж чинників сімейних конфліктів психологи та соціологи називають перехідні періоди сімейного циклу, індивідуальні особливості членів сім'ї, особливості комунікації [4].

Автори вказують, що латентні сімейні порушення можуть бути зумовлені дією двох сил: а) особливостями внутрішньосімейних відносин; б) індивідуально-психологічними особливостями членів сім'ї. У першому випадку Е.Г. Ейдемільер і співавтори виокремлюють такі труднощі, як, зокрема, порушення міжособистісних комунікацій в сім'ї, порушення механізмів інтеграції сім'ї, а в іншому випадку в їх основі лежать сексуальна дисгармонія подружжя, психологічна несумісність (суперечливість темпераментів, акцентуацій характеру тощо), несумісність рівня духовності і культури [1].

Психологічні особливості подружжя як чинник виникнення сімейного конфлікту. Стабільність сім'ї значною мірою залежить від того, наскільки подружжю вдається виробити

згоду стосовно своїх прав і обов'язків, загальних цілей і завдань, а також спільну думку щодо основних сімейних сфер. Поведінку подружжя вчені розглядають як результат взаємних поступок і пристосування, оскільки чоловік і дружина взаємозалежні. Так у сім'ї формується складна система взаємодії і співробітництва.

При такому трактуванні конфлікт є сигналом про суперечність у потребах, поглядах, інтересах. У його основі лежать також особистісні прояви кожного з членів подружжя: гендерні характеристики та вікова специфіка поведінки, зокрема переживання вікових криз. Одна з головних особливостей періоду середньої дорослості полягає в крайньому суб'єктивізмі людини при оцінці свого віку.

Зміни відбуваються як на психологічному, так і на біологічному рівні та тягнуть за собою зміни в особистісній сфері. У людей, які досягли віку середньої дорослості, відзначається відносно зниження характеристик психофізичних функцій. Однак це практично не відображається на функціонуванні когнітивної сфери людини, дозволяє зберігати трудову і творчу активність [1]. Особливості середнього дорослого віку досліджували Г. Крайг, Е. Еріксон, Т.Д. Марцинковська, А.О. Реан та інші.

На думку Е. Еріксона, голою увагою досягненням дорослості є генеративність. Під генеративністю він розуміє намагання кожної людини увічнити себе, внести значущий внесок у розвиток суспільства [3]. Для людей середнього віку важливим стає переживання потребово-ціннісних компонентів конфлікту. Саме тому найбільш характерною є потреба підкреслення власної гідності та особистої значущості.

Як вказує А.О. Реан, проблема особистісної невизначеності та дисбалансу потребово-ціннісної сфери найчастіше стає передумовою сімейних конфліктів у представників середнього віку [5]. Жінки віку середньої дорослості сприймають світ інакше, ніж чоловіки: змінюється їхнє ставлення до себе і пов'язані з цим почуття.

У чоловіків згадані процеси більшою мірою виражаються в зміні ставлення до зовнішнього світу і взаєминах з іншими людьми. Для переживання світу жінкою важливою є наявність у неї продуктивного внутрішнього простору, а чоловік схильний ставитися до простору як до сфери своєї зовнішньої діяльності [3]. Чоловіки надають перевагу активному впливу на проблемно-конфліктні ситуації, тоді як жінки виявляють емоційно-експресивні форми впливу [1]. У конфліктних ситуаціях жінки середнього віку частіше орієнтуються на підтримку сім'ї, а не друзів, частіше згадують минулі образи, «старі гріхи» і помилки, допущені в минулому. Чоловіки у цих ситуаціях рідко згадують минулі провини, а більше дотримуються проблеми, через яку стався конфлікт.

Вони схильні до пошуку підтримки не в момент конфліктної ситуації, а після неї. Саме тому під час сімейного конфлікту чоловіки здатні більш об'єктивно оцінити характер перебігу, проте не завжди з точністю можуть виокремити істинну причину конфлікту [2]. Жінки при вирішенні конфліктів більше орієнтуються на чужу думку, що пояснюється їх схильністю до конформності.

Чоловіки більш чітко розглядають і розрізняють конфліктні ситуації, ніж жінки, і диференціюють свою поведінку залежно від сфери конфлікту. Саме тому їхня поведінка є більш гнучкою порівняно з жіночою, зокрема у виборі стратегії конфліктної взаємодії. Дослідження показують, що чоловіки й жінки мають різні механізми подолання стресу (а конфлікт якраз і є стрес-фактором).

Продемонстровано, що за відсутності різниці у кількості життєвих подій жінки частіше оцінюють власні життєві події як більш негативні і меншою мірою контрольовані, порівняно з чоловіками. Серед подій, що викликають стреси, жінки частіше зазначають сімейні події та пов'язані зі здоров'ям, а чоловіки - труднощі у відносинах, фінансах та пов'язані з роботою [1]. Зазначається також, що жінки частіше демонструють стратегії, пов'язані з униканням і емоційно-сфокусовані.

Отже, теоретичний аналіз показав, що на поведінку в конфлікті впливають гендерні прояви та вікові особливості подружжя. У сімейних конфліктах жінки схильні тривалий час

зосереджувати увагу на причинах, перебігу та наслідках конфлікту. Під час сімейного конфлікту чоловіки здатні більш об'єктивно оцінити характер його перебігу.

Чоловіки схильні орієнтуватися у межах різних стратегій вирішення конфлікту. Проблема вивчення сімейних конфліктів пов'язана з образом ідеальної сім'ї, що трактується як безконфліктна. Сучасне вивчення сімейних відносин засвідчує, що стабільний шлюб — це шлюб, де конфлікти відбуваються без значного негативного впливу на особистість кожного з подружжя. Російський дослідник Ю.В. Дойнікова стверджує, що негативний вплив конфлікту зменшується завдяки адекватному реагуванню шлюбних партнерів на конфлікт та умінню грамотно його урегулювати і вирішувати [5].

Таким чином, не снує єдиної об'єктивної стратегії вирішення сімейного конфлікту, у респондентів наявна варіативність у їх застосуванні. Ймовірно, гармонія сімейного життя досягається завдяки балансу у стратегіях вирішення конфлікту. При цьому варто дбати про психологічне здоров'я та цілісність особистості членів подружжя.

На основі даних проведеного емпіричного дослідження сформовано перелік базових правил конфліктної взаємодії, що допоможуть подружжю ефективно вирішити конфлікт або стануть у нагоді при профілактиці сімейних конфліктів.

Базові рекомендації для профілактики сімейних конфліктів:

1. Намагайтеся встановити істинну причину непорозуміння. Як правило, накопичена образа поєднується з претензіями, за якими приховується справжній смисл конфлікту.

2. Уникайте агресивних прийомів та підвищеного тону. Агресія породжує агресію. За відсутності взаємної роздратованості, конфлікт вдається розв'язати конструктивно.

3. Вирішуйте конфлікт поступово. Не відволікайтесь від теми конфлікту. Щоб вирішити суперечливу ситуацію, досить часто потрібно лише усвідомити бажання шлюбного партнера.

4. Намагайтеся повністю враховувати ставлення вашого шлюбного партнера до причин конфлікту. Таким чином, вдається розі брати всі нюанси і помилки з боку кожного та швидше вирішити конфлікт.

5. Здійснюйте важливі дії, порадившись із партнером, ставте його до відома щодо ключових сімейних питань.

6. Уникайте у своїх висловлюваннях і діях всього, що дратує шлюбного партнера, оскільки зайва напруга може лише підсилити конфлікт.

7. Під час конфлікту не забувайте про позитивні сторони вашого шлюбного партнера.

8. Спробуйте подивитися на конфліктну ситуацію з двох боків. На основі ваших суджень та суджень вашого партнера можна знайти компромісне рішення.

9. Практикуйте правило, що передбачає взаємне вибачення. Не замовчуйте, на основі цього будується повага один до одного.

10. Обговорюйте свої емоційні переживання. Можливо, ваш шлюбний партнер навіть не здогадується, що вчиняє неправильно.

Висновки. У статті проаналізовано причини, чинники, функції сімейних конфліктів. Визначено вікові та гендерні характеристики подружжя як чинники конфліктів. Представлено результати дослідження стратегій поведінки чоловіків та жінок середнього віку в сімейних конфліктах. Виявлено, що найбільш типовими у жінок є «уникнення» та «пристосування», а у чоловіків – «пристосування». Як найменш типові стратегії у респондентів визначено «компроміс» та «конкуренцію». Припускаємо наявність суперечливої настанови, характерної для чоловіків та жінок середнього віку, що виявляється у страху залишитися самому та недостатньо сформованій здатності подружжя будувати діалог. На основі отриманих даних запропоновано базові рекомендації щодо взаємодії подружжя та профілактики конфліктів.

Список використаних джерел

1. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. Вісник Національного університету оборони України. 5 (24). 2011. С. 93-98.

2. Курдибаха О. М. Психологічні особливості гендерної соціалізації підлітків в умовах позашкільних навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 244 с.
3. Тищенко О. О. Використання процедури медіації у вирішенні сімейних конфліктів. Магістерська дисертація за спеціальністю 054 Соціологія. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології. Київ, 2018. 93 с.
4. Поняття конфлікту. Методика аналізу та вирішення конфліктів: веб-сайт. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/-8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/r333.htm.
5. Matud M. P. Gender Differences in Stress and Coping Styles. Personality and Individual Differences, 2017, 37 (7), p. 1401–1415, doi: 10.1016/j.paid.2004.01.010.

Марусіч Лариса Олександрівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОГРАМИ «НЕЗЛАМНА МАМА» НА ТРИВОЖНІ ТА ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Складні, трагічні події, пов'язані з війною, яка відбувається в Україні, впливають на психічний стан не тільки військових, а і цивільного населення, незадіяного безпосередньо в бойових діях. До чинників впливу відносять страх бойових дій, погіршення матеріального становища, хронічний стрес через повітряні атаки, вимушена міграція населення тощо. Відсутність ефективного лікування, страх смерті, втрата близьких, соціальна ізоляція, надлишок інформації і дезінформації у ЗМІ, виснаження запасів, панічні покупки та неадекватна психосоціальна підтримка можуть негативно позначитися на психічному здоров'ї людини. Підсумком впливу війни на психіку є ризики виникнення розладів, безпосередньо пов'язаних зі стресом, тривожністю та депресією.

Мета дослідження – емпірично дослідити вплив комплексної програми «Незламна мама» на тривожні та депресивні стани у жінок, які пережили травматичний досвід в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на зміст програми «Незламна мама» і теоретичне опрацювання психологічної літератури з тематики, було виділено наступні чинники, які, ймовірно, впливають на психічний стан учасниць: тілесна терапія; індивідуальні консультації; арт-майстерня; взаємодія учасниць під час групової терапії; вільний час на дозвілля; міжособистісний стосунок з учасницями за межами групової активності; ознайомлення з досвідом інших учасниць програми; стосунок з психологами; здобуті знання та навички; зміна обстановки.

У даному дослідженні було проведено оцінку впливу комплексної програми «Незламна мама» на тривожно-депресивні симптоми у жінок з травматичним досвідом, та визначено чинники, які обумовлюють цей вплив.

Були використані наступні методики дослідження: методика базової психологічної оцінки ІАРТ, методика застосування шкали впливу подій, методика оцінки тяжості безсоння (Методика Insomnia Severity Index (ISI, 2011)).

В результаті проведеного дослідження було виявлено статистично значуще зменшення симптомів депресії (статистичний ефект $r = -0.56$) та тривоги (статистичний ефект $r = -0.59$). Додатково виявлено статистично значуще зменшення симптомів ПТСР (статистичний ефект $r = -0.60$) та збільшення показників життєвої стійкості (статистичний ефект $r = -0.60$) в період від початку до закінчення програми.

Отримані результати у вигляді однофакторної моделі свідчать про те що, разом зі складовими компонентами програми «Незламна мама» інтегративний вплив на психічний стан учасниць мають: міжособистісні стосунки між учасницями, зміна обстановки, вільний час на дозвілля, стосунок з психологами, досвід інших учасниць та отримані знання та навички. Також, в результаті факторного аналізу, було встановлено, що всі кореляційні зв'язки між змінними доволі високі та варіюються в діапазоні від $r = 0.497$ до $r = 0.850$, проте найсильніша кореляція встановлена в наступних парах змінних: стосунок з психологом/індивідуальні консультації ($r = 0.850$) та міжособистісні стосунки між учасницями/вільний від активностей час ($r = 0.820$). Такий зв'язок може свідчити про декілька напрямків, по-перше, сприйняття учасницями ефективності індивідуальних консультацій безпосередньо під впливом сформованого стосунку з психологом, успішно укладеного терапевтичного альянсу; по-друге, вплив різноманітного якісного дозвілля під час програми на встановлення міцних міжособистісних стосунків між учасницями групи, що в свою чергу впливає на групову згуртованість і на результативність групової терапії.

Перелічені вище аспекти напряму впливають на інтегративність всієї програми і є перспективними для подальших досліджень. Важливо зазначити, що вся однофакторна модель і така інтегративність програми обумовлюється також запитом учасниць програми, оскільки ці жінки не тільки пережили травмуючі події, але й живуть в умовах постійної адаптації до війни. Саме тому, безпечне та віддалене від постійного місця проживання місце проведення програми, щільність та різноманітність розкладу, згуртованість та розділення спільного досвіду з іншими учасницями успішно інтегруються зі складовими компонентами програми, такими як групова терапія, індивідуальні консультації, тілесна терапія, арт-майстерки, та впливають на психічний стан учасниць через зниження прояву тривожних та депресивних симптомів.

Дослідження групової терапії підтверджують її ефективність для покращення психічного стану, зокрема, мета-аналіз групової терапії при лікуванні депресії підтверджує, що вона дає кращі результати порівняно з контролем за списком очікування і звичайним лікуванням, а також ці результати, еквівалентні медикаментозному лікуванню. Ефективність групової терапії підтверджується при лікуванні тривожних розладів та асоціюється з поліпшенням симптомів посттравматичного стресового розладу. Також, важливим аспектом досліджень групової терапії є механізми її впливу, так була виявлена статистично значуща кореляція між показником групової згуртованості і результатами терапії незалежно від її теоретичного напрямку. Мета-аналіз досліджень підтверджує, що групова згуртованість покращує результати для пацієнтів із різними діагнозами як у стаціонарних, так і в амбулаторних умовах. Чим сильніше зв'язок та взаєморозуміння між учасниками групи, тим більшим буде вплив на психічний стан та покращення симптомів, результати мета-аналізу (Lo Soco et al., 2022), підтверджують, що саме терапевтичний альянс з іншими учасниками групи є вагомим предиктором результатів групової терапії. Однією з важливих переваг терапевтичних груп є можливість бути чесними один з одним у безпечній обстановці. Спільність досвіду дозволяє учасникам легше відчувати підтримку та розуміння інших, що може значно зменшити почуття самотності та ізоляції, в результаті травматичного досвіду. У груповому середовищі учасники можуть взаємодіяти між собою, відчувати емпатію та отримувати підтримку. Саме тому, під час групової терапії, показник наявного терапевтичного альянсу з психологом не впливає на результат терапії на відміну від сприйняття рівнів конфліктності всередині групи та здатності членів групи активно та цілеспрямовано працювати під час сесій.

Групова динаміка створює ефективне середовище для вивчення та розвитку нових соціальних навичок, які допомагають в подоланні тривожних та депресивних симптомів. Також, важливим аспектом програми сесій групової терапії «Незламна мама» є психоедукаційна складова. Під час масових травм, таких як війна та стихійні лиха, психоедукація щодо аспектів переживання травми та стресу може зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу у тих, хто постраждав.

Що стосується переживання втрати, дослідження свідчать, що в груповому середовищі, окрім проживання суму, страху і провини, отримання підтримки та допомоги від інших учасників має вирішальне значення. Вираження радості, оптимізму та надії виконує адаптивну функцію і є ключовим фактором, що сприяє взаємодії, співпраці та підтримці стосунків учасників групи. Обмін і прослуховування наративів травми в груповій обстановці сприяє нормалізації переживань і забезпечує емоційне розрядження. Взаємодія з історіями травми інших учасників групи може стати засобом усвідомлення страждання як частини спільного людського досвіду, допомогти зменшити сприйняття стресу та підтримати позитивний вплив на психічне здоров'я. Суб'єктивне відчуття групової включеності та згуртованості шляхом переміщення уваги на спільний досвід дозволяють культивувати глибокий зв'язок з іншими та почуття причетності, що викликає позитивний вплив на тривожно-депресивні симптоми.

В рамках досліджуваної комплексної програми присутня комбінація індивідуальної роботи з психологом та групової терапії, така одночасна участь в обох форматах надає можливість учасникам розвивати та підтримувати здорові стосунки як із терапевтом, так і з іншими учасниками групи. Це може створити додатковий рівень підтримки, сприяти психічному благополуччю та загальному самопочуттю.

Результати мета-аналізу (Flückiger et al., 2018), підтверджують надійність позитивної кореляції між альянсом з терапевтом під час індивідуальних сесій і результатом терапевтичного впливу; така кореляція зберігається при різних підходах до визначення альянсу і вимірювань результатів та незалежно від виду терапевтичних модальностей та характеристик пацієнтів і країн.

Серед складових програми «Незламна мама» також наявні арт-майстерки, на яких фахівці програми застосовують різноманітні техніки арт-терапії. Арт-терапія може бути корисним терапевтичним методом, який допомагає пацієнтам відкритися та ділитися своїми почуттями, поглядами та досвідом. Згідно з дослідженнями, арт-терапія відіграє значну роль у полегшенні симптомів депресії та тривоги. Механізми дії арт-терапії включають індукцію релаксації, роботу з травматичними спогадами та поліпшення регуляції емоцій. Ці фактори допомагають створити безпечне середовище для виявлення та дослідження складних емоцій.

Наступним компонентом досліджуваної програми є групи тілесної терапії. Тілесно-орієнтована терапія є перспективним напрямком у лікуванні тривожних та депресивних симптомів у жінок які пережили травматичний досвід. Також, дослідження засвідчують, що цей метод є клінічно значущим, прийнятним та виявляє високу ефективність у зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу та поліпшенні психологічного стану пацієнтів. При опрацюванні травматичного досвіду тілесно-орієнтована терапія сприяє зниженню підвищеної збудженості та регулює емоційний стан пацієнтів, сприяючи їхньому загальному психічному благополуччю. Тілесні практики є цінним інструментом, який допомагає пацієнтам набутися уважності та навичок самозаспокоєння, які вони можуть використовувати для зменшення посттравматичних симптомів, тривожних та депресивних в тому числі. Тілесно-орієнтовані групові практики надають людям, які пережили травмуючий досвід, можливість випробувати уникання двох важливих тригерів, пов'язаних із травмою – свого тіла та міжособистісних стосунків – і, таким чином, це може сприяти усвідомленню свого тіла, підвищенню здатності до самозаспокоєння і зменшенню симптомів тривоги.

Доповнюючи зазначені вище інтегративні складові позитивного впливу досліджуваної програми на тривожні та депресивні симптоми учасниць, також було виявлено значущість ролі перебування в новій обстановці та наявності вільного часу на дозвілля. Перебування в новій обстановці, особливо в природному середовищі, можуть мати значний вплив, результати досліджень свідчать про те, що огляд лісових масивів порівняно з міською місцевістю позитивно впливає на емоційний стан. Виявлено, що після перегляду лісових ландшафтів підвищується позитивний настрій, бадьорість і спостерігається зменшення негативного настрою, включаючи тривогу та депресію; підтверджуються думка про те, що простий доступ до природи на короткий період може сприяти психічному розслабленню.

Крім того, взаємодія з природним середовищем, що має відкриту місцевість, зелені елементи, велику дальність огляду, блакитне небо та сонячне світло, може підвищити відновлювальний вплив після пережитої депресії, тривогу та впливає на емоційні параметри пов'язані зі зняттям стресу.

Вільний від занять комплексної програми час також може відігравати важливу роль у зменшенні тривожних та депресивних симптомів учасниць та покращенні їх психічного стану. Згідно з висновками досліджень, різні форми вільного часу, які дозволяють відчувати дистанцію від стресора, товариство або відчуття причетності, задоволення та інтерес можуть служити засобом відновлення і подолання стресу, а також зменшити відчуття страждання.

Таким чином, інтегративний підхід, що поєднує різноманітні складові програми (групова терапія, індивідуальні консультації, тілесні практики, арт-майстерки) з урахуванням потреб учасниць (зміна обстановки, міжособистісний стосунок з іншими учасницями, ознайомлення з досвідом інших, вільний час на дозвілля, стосунок з психологами), – виявляється важливим фактором в поліпшенні їхнього психічного стану та покращенні тривожних та депресивних симптомів.

Висновки. Результати проведеного дослідження демонструють наступне: в межах факторного аналізу було виділено, що усі, виокремлені нами активності разом, позитивно впливають на тривожно-депресивну симптоматику учасниць та роблять програму ефективною; серед усіх виділених аспектів існують сильні взаємозв'язки, проте, найсильнішими вони є між: взаємодією учасниць під час групових занять та здобутими знаннями і навичками; індивідуальними консультаціями та стосунком зі психологом; стосунками учасниць в групі та проведенням вільного часу; ці взаємозв'язки означають, що зміни одного аспекту будуть впливати на зміни іншого, до прикладу: сприйняття учасницями ефективності індивідуальних консультацій буде змінюватись від сформованого стосунку з психологом чи успішності укладання терапевтичного альянсу; або ж різноманітне якісне дозвілля впливатиме на встановлення міцних міжособистісних стосунків учасниць, що в свою чергу впливатиме на результативність групової терапії.

Перспектива подальших досліджень має на меті удосконалення вже існуючої програми «Незламна мама». Зокрема: Відстежувати особливості міжособистісних стосунків учасниць, щоб розуміти групову динаміку, яка може впливати на ефективність групових занять. Запропонувати психологам застосовувати опитувальники встановлення альянсу (за потреби), щоб індивідуальні консультації зберігали свою ефективність. Провести повторне дослідження, проте, з урахуванням типів травм учасниць, для виявлення найбільш ефективних аспектів програми відповідно до кожного типу та інше.

Список використаних джерел

1. Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy, 55*(4), 384–398.
2. Crowe, T.P. and Grenyer, B.F.S. (2008), Is therapist alliance or whole group cohesion more influential in group psychotherapy outcomes?. *Clin. Psychol. Psychother.*, 15: 239–246
3. Lo Coco, G., Gullo, S., Albano, G., Brugnera, A., Flückiger, C., & Tasca, G. A. (2022). The alliance-outcome association in group interventions: A multilevel meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 90*(6), 513–527
4. Sarah Barkowski, Dominique Schwartze, Bernhard Strauss, Gary M. Burlingame & Jenny Rosendahl (2020) Efficacy of group psychotherapy for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis, *Psychotherapy Research, 30*:8, 965–982
5. D. Schwartze, S. Barkowski, B. Strauss, C. Knaevelsrud & J. Rosendahl (2019) Efficacy of group psychotherapy for posttraumatic stress disorder: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, *Psychotherapy Research, 29*:4, 415–431
6. Mughairbi, F. A., Abdulaziz Alnajjar, A., & Hamid, A. (2020). Effects of Psychoeducation and Stress Coping Techniques on Posttraumatic Stress Disorder Symptoms. *Psychological Reports, 123*(3), 710–724

7. Piper W., Ogrodniczuk J., Joyce A., McCallum M., Rosie J. (2018). Relationships Among Affect, Work, and Outcome in Group Therapy for Patients with Complicated Grief. *American Journal of Psychotherapy* Volume 56, Issue 32002, pp. 299–453 Pages299-453 <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2002.56.3.347>

8. Slavich, G. M., Roos, L. G., & Zaki, J. (2022). Social belonging, compassion, and kindness: Key ingredients for fostering resilience, recovery, and growth from the COVID-19 pandemic. *Anxiety, stress, and coping*, 35(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1950695>

Навроцька Катерина Олексіївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗМІСТ, ОСОБЛИВОСТІ, СКЛАДОВІ ТА ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність дослідження. Професійна діяльність – найважливіша сфера людського життя, а професійна ідентичність практично повсюдно виступає як основа особистісної ідентичності, визначаючи тим самим всю ієрархію потреб і духовних смислів кожної конкретної людини і всього суспільства. У зв'язку з цим, професійний статус особистості, рівень професійної компетентності і працездатності у значній мірі впливають як на об'єктивну оцінку соціальної значущості кожного з людей, так і на самооцінку. Тому, чим більше розвинене суспільство і, відповідно, чим вищий у ньому рівень розвитку виробництва, тим більше уваги приділяється такому фактору, як психічне здоров'я.

Психічне здоров'я важливо для досягнення професійного успіху. Особа зі стабільним психічним здоров'ям зазвичай краще впорядковує свої цілі, має більше самодисципліни, а також більшу можливість керувати стресом на роботі.

Здорова психіка суспільства в цілому є важливим фактором для його розвитку. Суспільства, де у громадян забезпечена можливість для збереження і покращення їхнього психічного здоров'я, мають більше шансів на стабільність і розвиток.

Ось чому дуже важливо дбати про своє психічне здоров'я і шукати допомогу та підтримку в разі потреби, щоб досягти щасливого, задоволеного і функціонуючого життя.

Мета дослідження – визначити зміст, особливості, складові та основні критерії психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. У процесі аналізу підходів до вивчення проблеми психологічного здоров'я суттєвим є також, на наш погляд, врахування особливостей, які стосуються співвідношення понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я».

Як показує аналіз літературних джерел, наведений вище, у західній науці і практиці переважно використовується поняття «mental health», що в перекладі на українську мову дослівно перекладається, як «психічне здоров'я». І як показує вивчення офіційних документів та наукових публікацій з цієї проблеми, цей термін фактично використовується у процесі висвітлення всіх аспектів цієї проблеми і стосується практично всіх категорій населення та фахівців.

Щодо вітчизняної науки і практики, то аналіз літератури показав, що поняття «психічне здоров'я» досить часто використовується щодо вивчення осіб, які мають певні психічні захворювання, а поняття «психологічне здоров'я» переважно використовується щодо «здорових» осіб.

Ще одним з підходів у розмежування змістових характеристик між поняттями «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я» є підхід І. В. Дубровіної, яка визначає «психічне здоров'я» як нормальну роботу окремих психічних процесів і механізмів, а «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому, до вищих проявів людського духу, що дозволяє відокремити психологічний аспект від медичного, соціологічного,

філософського. Психологічне здоров'я вона розглядає як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації й характеризується прийняттям себе, своїх чеснот і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей; добре розвинутою рефлексією, умінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків, умінням знаходити власні ресурси у важкій ситуації.

Враховуючи наявні підходи в зарубіжній науці і практиці, а також вітчизняні традиції, ми будемо використовувати поняття «психічне здоров'я» як ширше, яке буде стосуватися всіх виявів психічного здоров'я у всіх категорій населення та фахівців. А поняття «психологічне здоров'я» буде використовуватися щодо психічно здорових осіб, зокрема, і персоналу організацій. Разом з тим, ми усвідомлюємо, що більш адекватним був би підхід, який використовують зарубіжні вчені, тобто, для всіх категорій осіб використовувати термін «психічне здоров'я». Думаємо, що надалі у вітчизняній практиці доцільним є використання саме терміну «психічне здоров'я», оскільки це буде сприяти створенню єдиного смислового поля із зарубіжними колегами, які працюють у цьому напрямку, та полегшить взаємодію з ними щодо аналізу та вивчення означеної проблеми.

Психічне здоров'я – це ключовий аспект загального благополуччя і якісного життя особистості. Воно визначається станом нашої психічної, емоційної і соціальної сфери, і має величезне значення для індивіда, його родини, спільноти та суспільства в цілому. В чому полягає важливість психічного здоров'я?

Психічне здоров'я безпосередньо впливає на фізичне здоров'я. Адже стан психіки може впливати на імунну систему, швидкість відновлення після хвороб, а також сприймання болю. Люди зі стабільним психічним здоров'ям зазвичай мають кращий фізичний стан і менше схильні до хронічних захворювань.

Психічне здоров'я впливає на загальний стан життя. Оскільки люди зі здоровою психікою зазвичай відчувають більше радості та задоволення від життя, здатні краще справлятися зі стресами та труднощами, покращують якість своїх відносин і соціальну активність.

Психічне здоров'я стимулює продуктивність і творчість. Люди, які мають стабільний стан психіки, зазвичай здатні краще концентруватися, приймати рішення, розв'язувати проблеми і створювати нові ідеї.

Психічне здоров'я грає важливу роль у формуванні і підтримці сімейних стосунків. Сім'ї, де всі члени мають здорову психіку, зазвичай функціонують краще, взаємодіють гармонійно і забезпечують зростання та розвиток дітей.

Психічне здоров'я є ключовим фактором соціальної адаптації. Люди зі стійким психічним здоров'ям зазвичай краще справляються у соціумі, здатні до відкритої комунікації, мають більше можливостей на робочому ринку і більш широкий спектр соціальних контактів.

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Психічне здоров'я – це стан мозку людини, при якому забезпечується адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія з зовнішнім середовищем.

Основними критеріями психічного здоров'я є:

- відповідність суб'єктивних образів, що виникають у людини, відображеним об'єктам дійсності;
- адекватність реакцій характеру до інтенсивності діючих подразників, значенню життєвих подій;
- відповідний віку рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфери;
- здатність керувати власною поведінкою, намічати розумні життєві цілі, підтримувати необхідну для їх досягнення активність;

– готовність до взаємодії з іншими людьми, адаптивність у мікросоціальних відносинах.

На думку В. Л. Белова, який розкриває ряд важливих аспектів даної проблеми, активному довголіттю сприяють такі психічні: стійка психіка, що досягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чуйність, чесність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити.

Перераховані фактори більш повно реалізуються при інтелектуальній насиченості життя, творчій праці, сімейному благополуччі.

В той же час довготривале перенапруження є ворогом здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, воно порушує наше нормальне самопочуття, породжує дискомфорт і хворобу. Мабуть, неможливо знайти людину, якій би був не знайомий стан сильної нервової напруги. Добре, якщо такий стан швидко проходить.

Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалий час, то перетворюється в серйозну життєву проблему і тоді потрібно звернутися до фахівців – психологів, психотерапевтів, консультантів, душепідкувальників.

Особливо актуальною вона стає, коли людина відчуває, що у неї починає боліти серце чи шлунок, "стрибає" тиск, і вона розуміє, що її хвороба виникла, як говорять, на нервовому ґрунті, тобто під впливом тривалої емоційної перенапруги. Так виникає шлях від психічного нездоров'я індивіда до соматичних захворювань:

- порушення ендокринного балансу,
- роботи органів травлення, кровообігу,
- підвищення тиску,
- зміни температури тіла тощо.

Які можуть бути ознаки проблем з психічним здоров'ям?

- порушення сну: тривалий сон протягом доби або навпаки неможливість заснути
- порушення харчування: надмірне вживання їжі або відсутність бажання їсти
- уникнення спілкування з близькими
- повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями
- низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей
- відчуття апатії і неважливості всього
- безпричинні больові відчуття в тілі
- відчуття безпорадності чи безнадії
- понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків
- відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху
- сильні перепади настрою
- нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим
- віра в речі, що не відповідають дійсності
- неможливість виконувати щоденні завдання, такі як піклування про своїх дітей, робота чи навчання

ВООЗ виділяє 7 складових психічного здоров'я:

1) Усвідомлення та відчуття цілісності свого фізичного та психічного Я. Наприклад, «мене звати Дарина, мені 35 років. Я мати двох дітей, дружина, маркетологиня. Відповідальна, креативна, добра, любляча, чутлива жінка». Якщо людина не може визначити, окреслити себе фізично та/або психічно або сприймає себе не цілісно, а частинами, то це є одним із перших свідчень психічного нездоров'я.

2) Постійність та ідентичність переживань в однотипних ситуаціях. Наприклад, «коли я потрапляю у закриті приміщення, то сідаю на підлогу, закриваю очі руками і глибоко дихаю». Якщо поведінка людини в однотипних ситуаціях непередбачувана, сильно змінюється – це, знову ж таки, ознака психічного нездоров'я.

3) Критичне ставлення до себе і своєї діяльності. Це означає, що людина розуміє, що з нею відбувається, може проаналізувати та дати пояснення своїм реакціям і діям.

Наприклад, «я знаю, що мені страшно ходити до лікарів. Я можу дуже злякатися та не зможу вимовити ні слова. Тому краще мені ходити до лікарів із кимось, тоді страх меншає». Людина адекватно сприймає свою поведінку та знає, як змінити її.

4) Психічні реакції, що адекватні (відповідні) впливу середовища. Це означає, що певна реакція людини сумірна силі впливу інших людей та/або обставин. Наприклад, це абсолютно нормально, коли людина відчуває сум чи роздратування у відповідь на зауваження, проте не починає одразу бійку.

5) Керування своєю поведінкою відповідно до встановлених норм, правил, законів. Якщо в конкретно взятому суспільстві не прийнято облизувати руки за столом, то облизування рук дорослою людиною, наприклад, у ресторані, не тільки буде вважатися некоректним, але й викличе підозри щодо психічного здоров'я.

6) Людина здатна планувати певні події та процеси власної життєдіяльності та реалізувати їх. Тобто вона може визначити, коли їй потрібно прокинутися, зайнятися спортом, попрацювати, поїсти, лягти спати та може ці плани виконати.

7) Здатність змінювати свою поведінку залежно від життєвих обставин. До прикладу, якщо людина ставиться до всіх знайомих жіночої статі як до матері, це свідчить про певні проблеми.

Науковці виділяють рівні психічного здоров'я людини:

– рівень психофізіологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи;

– рівень індивідуально-психологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням психічної діяльності;

– рівень особистісного здоров'я – визначається співвідношенням потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища.

Вчені виділяють основні принципи забезпечення психічного здоров'я такі, як:

1. Принцип комплексності. Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку «однобокості» оздоровлення, наприклад при бездумній виснажливій роботі на тренажерах, часто ігноруються духовний та соціальний аспекти здоров'я.

2. Принцип креативності. У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів («панацеї»), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Непотрібно завжди відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації.

3. Принцип «внутрішнього спостерігача». Вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе.

4. Принцип зміцнення і розвиток позитивних установок. Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом в цілому.

Висновки. Аналіз літератури показав, що поняття «психічне здоров'я» досить часто використовується щодо вивчення осіб, які мають певні психічні захворювання, а поняття «психологічне здоров'я» переважно використовується щодо «здорових» осіб. Психічне здоров'я розглядається як динамічна інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя та сприяє ефективній взаємодії з середовищем. Існують три підходи до вивчення психічного здоров'я: антропологічний, адаптаційний, системний.

Основними критеріями психічного здоров'я є: відповідність суб'єктивних образів, що виникають у людини, відображеним об'єктам дійсності; адекватність реакцій характеру до інтенсивності діючих подразників, значенню життєвих подій; відповідний віку рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфери; здатність керувати власною поведінкою, намічати розумні життєві цілі, підтримувати необхідну для їх досягнення активність; готовність до взаємодії з іншими людьми, адаптивність у мікросоціальних відносинах.

Науковці виділяють рівні психічного здоров'я людини: рівень психофізіологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи; рівень індивідуально-психологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням психічної діяльності; рівень особистісного здоров'я – визначається співвідношенням потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища.

Список використаних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 сл. / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII. 1728 с.
2. Климчук В., Горбунова В. Психічне здоров'я в організаціях: чотири причини інвестувати в охорону психічного здоров'я працівників» *НейроNews*, 2017. № 9 (92). С. 6–9.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Піковець Н. В. Категорія психологічного здоров'я особистості в контексті професійної діяльності педагога. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. № 44. С. 132–138.
5. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
6. Психічне здоров'я – запорука гармонійного розвитку кожної особистості. URL: <http://shst.sm.gov.ua/index.php/en/8-novini/4928-psikhichne-zdorov-ya-zaporuka-garmonijnogo-rozvitku-kozhnoji-osobistosti>

Нестеренко Володимир Іванович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Інтенсивність життя, соціально-політичні та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні дуже сильно впливають на жінок, особливо вразливою є вікова категорія середнього віку, через такі чинники, як побудова кар'єри, сімейні проблеми, здоров'я та зміни в організмі. Виникає потреба пошуку ефективних методів подолання та профілактики тривожності у жінок саме цієї вікової групи, оскільки тривожність може мати негативний вплив на робочі та особисті стосунки, психологічний клімат в сім'ї, стиль виховання дітей. Підвищена тривожність у жінок, як проблема, набуває особливої актуальності у сучасний період, коли в Україні йдуть бойові дії.

Мета дослідження – проаналізувати практичні аспекти профілактики та подолання прояву тривожності жінок середнього віку.

Виклад основного матеріалу. Тривожність є поширеною проблемою серед жінок середнього віку і вимагає уваги з боку науковців та практиків зі збереження фізичного, психічного та ментального здоров'я. Зарубіжні і вітчизняні дослідники пропонують різні дефініції поняття «тривожність», та більшість авторів наголошують на диференційованому підході його розгляду: як контекстний феномен та як характерні ознаки особистості з базуванням на перехідному статусі та на його динаміці [3].

Тривожність – сильне душевне хвилювання, занепокоєння, стривоженість. Синонім: хвилювання [1]. В психологічному словнику [4] наведені наступні визначення. Тривожність – схильність індивіда до переживань тривоги, психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора. Тривожність зазвичай передує страху [4].

Науковці розглядають наступні види тривожності: особистісна і ситуативна. Особистісна тривожність – досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожную з них певною реакцією. Пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Під фізіологічним кутом зору тривожність є реактивним станом [6]. Вона запускає зміни в організмі, готуючи його до боротьби, відступу або опору. Завдяки тривожності збуджується серцево-судинна система (збільшується частота пульсу, підвищується тиск), а діяльність травного тракту пригнічується (послаблюється активність секреції та перистальтики).

Психологічний феномен тривожності досліджували багато вітчизняних і закордонних науковців. Тривожність як статус та як ознака процесу адаптування до обставин та здійснення функцій різноманітного роду вивчалися Г. Айзенком, Ю. А. Александровським, Г. Г. Аракеловим, Ф. Д. Горбовим, А. І. Захаровим, А. Б. Леоновою, Н. Б. Пасинковою, В. В. Петровським, А. В. Петровською, А. М. Прихожан, Я. Рейковським, В. А. Семиченко, Ю. Л. Ханіним.

Сама по собі тривожність – це нормальна й часто здорова емоція. На рівні відчуттів вона проявляється напруженістю та занепокоєнням. Почуття тривожності з'являється в перед невизначеністю, чимось невідомим, коли не знаємо, чого очікувати. Цим тривожність відрізняється від страху, бо страх завжди має об'єкт. У випадку відчуття страху це може бути будь-що: страх висоти, літати, безробіття, смерті, поїздок у ліфті. Тобто ми усвідомлюємо, чого боїмося, і такий стан значно легше пережити.

У стані підвищеної тривожності можуть з'явитися запаморочення, підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, сухість у роті, нудота, головний біль. Усі ці симптоми можуть сигналізувати про перевантаження нервової системи, що регулює дихання, травлення та кровообіг.

Тривожності також властива пролонгованість, тобто вона може розтягуватися в часі, постійно повторюватися, або ставати неперервною [6].

Вона може призвести до різних негативних наслідків, включаючи зниження якості життя, погіршення соціального функціонування та підвищений ризик інших психічних і фізичних проблем зі здоров'ям. Тому попередження та подолання тривожності має важливе значення для психічного та фізичного здоров'я жінок середнього віку.

Поведінка тривожної людини характеризується емоційною невірноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу [1]. Отже, гостро виникає проблема профілактики тривожності.

Стратегії профілактики тривожності.

1. Підтримка здорового способу життя.

Регулярні фізичні вправи. Важливо включити в режим дня регулярні фізичні вправи, такі як ходьба, біг, плавання, аеробіка або фітнес. Це допомагає не тільки підтримувати фізичне здоров'я, але й знижує рівень стресу та покращує настрій шляхом вироблення ендорфінів.

Збалансоване харчування, багате на вітаміни, мінерали та антиоксиданти, є ключовим для підтримки здоров'я мозку та загального благополуччя. Важливо зосередитися на цільнозернових продуктах, свіжих фруктах та овочах, білках низького вмісту жирів та здорових жирах.

Достатній сон: Якісний сон є критично важливим для психологічного здоров'я. Рекомендується 7-8 годин сну на ніч. Для покращення якості сну можна використовувати

техніки релаксації перед сном, уникати вживання кофеїну в другій половині дня та створювати комфортне спальне місце.

2. Тайм-менеджмент та баланс між роботою та особистим життям.

Ефективне планування часу. Важливо розвивати навички ефективного планування часу, щоб збалансувати робочі обов'язки та особисте життя. Це може включати встановлення пріоритетів, розробку гнучкого графіка та використання інструментів для планування, таких як щоденники або цифрові додатки.

Відокремлення роботи від особистого життя. Важливо навчитися відокремлювати робочий час від часу для відпочинку, сім'ї чи хобі.

3. Релаксаційні та відновлювальні техніки.

Йога не тільки покращує фізичну гнучкість та силу, але й допомагає знизити рівень стресу та тривожності завдяки поєднанню дихальних вправ, поз та медитації. Медитація може допомогти зосередитися, знизити рівень стресу та покращити емоційне благополуччя.

Дихальні вправи. Свідоме дихання може бути потужним інструментом для управління стресом. Вправи глибокого дихання допомагають розслабити тіло та заспокоїти розум, що є корисним при відчутті тривожності.

Методи подолання тривожності.

1. Психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Це одна з найефективніших форм психотерапії для лікування тривожності. КПТ допомагає ідентифікувати та змінити негативні думки та поведінкові моделі, які спричиняють тривожність. Клієнти навчаються розрізняти реалістичні та ірраціональні думки, розвиваючи більш здорові способи реагування на стресові ситуації. (КПТ) виявилася ефективною в лікуванні тривожних розладів у жінок середнього віку (Stanley et al., 2018) [9]. КПТ - тип терапії, який зосереджується на зміні негативних моделей мислення та поведінки, які сприяють тривожності.

У груповій терапії учасники можуть ділитися своїм досвідом та підтримувати один одного. Це сприяє відчуттю зв'язку та розумінню, що вони не самотні у своїх переживаннях.

Індивідуальні консультації з психотерапевтом допомагають розібратися в особистісних причинах тривожності та розробити індивідуальні стратегії.

2. Освіта та самоосвіта. Інформованість про тривожність та її вплив на життя може бути підвищена через читання книг, наукових статей та інформаційних ресурсів. Це може включати матеріали, що пояснюють механізми тривожності, особисті історії людей, які подолали подібні проблеми, та стратегії самодопомоги.

Участь у семінарах та тренінгах з підвищення особистісної ефективності може надати нові знання та навички для кращого розуміння та управління тривожністю.

3. Соціальна підтримка. Залучення сім'ї та друзів. Міцна соціальна підтримка є ключовим фактором у подоланні тривожності. Підтримка з боку сім'ї та друзів може надати відчуття безпеки, розуміння та прийняття. Важливо відкрито спілкуватися про свої переживання та прохати про допомогу, коли це необхідно.

Підтримуючі групи. Участь у групах підтримки, де люди діляться схожими переживаннями, може допомогти відчувати спільність та отримати практичні поради. Такі групи часто стають безпечним місцем для обговорення труднощів та знаходження спільних рішень.

Комбінація цих методів може бути ефективною у подоланні тривожності, оскільки вона включає як професійну допомогу, так і самодопомогу, а також залучення соціальної підтримки.

Роль професійного психолога в контексті подолання тривожності клієнта може бути детально описана через три основні аспекти психологічної допомоги.

1. Оцінка рівня тривожності.

Психолог проводить комплексну оцінку психологічного стану клієнта, використовуючи різні методики, такі як інтерв'ю, опитувальники та стандартизовані тести.

Розуміння контексту. Психолог досліджує особистісні фактори, життєвий досвід та поточні обставини, які можуть впливати на тривожність клієнта. Це включає аналіз сімейних відносин, робочих умов, соціального оточення та інше.

Виявлення специфічних проблем. Психолог допомагає клієнту ідентифікувати конкретні тригери та ситуації, які провокують тривожність, дозволяючи краще зрозуміти її природу та способи впливу на неї.

2. *Розробка індивідуального плану психологічної допомоги.* Визначення цілей терапії. Психолог у співпраці з клієнтом встановлює конкретні, реалістичні та вимірювані цілі терапії. Ці цілі можуть включати зменшення рівня тривожності, покращення навичок керування стресом, підвищення самооцінки тощо.

3. *Розробка стратегій.* На основі оцінки стану клієнта психолог розробляє індивідуальний план допомоги. Це може включати когнітивно-поведінкову терапію, техніки релаксації, розвиток навичок впорядкування тривожності, роботу з когнітивними спотвореннями та інше. Психолог може інтегрувати різноманітні терапевтичні підходи та техніки, адаптуючи їх під потреби клієнта.

3. *Моніторинг прогресу та корекція плану роботи.*

Психолог регулярно оцінює прогрес клієнта, відслідковуючи зміни у рівні тривожності та загальному самопочутті. Це здійснюється через регулярні бесіди, самооцінку клієнта, а також за допомогою оціночних інструментів.

Розглянемо вправи для подолання тривожності особистості.

Вправи для подолання тривожності можуть включати різноманітні техніки, спрямовані на релаксацію, зосередженість, зниження фізіологічного стресу та покращення загального емоційного стану. Розглянемо деякі з них.

1. *Дихальні вправи «Глибоке дихання».* Сісти зручно, зробити повільний вдих через ніс, утримуючи дихання на кілька секунд, а потім зробити повільний видих через рот. Повторювати протягом 5-10 хвилин.

Дихання животом. Лягти на спину, руки на животі. Дихати так, щоб відчувати, як живіт підіймається при вдиху та опускається при видиху.

2. *Прогресивна м'язова релаксація.*

Натягування та розслаблення м'язів. Почати з пальців ніг, поступово переходячи вгору по тілу. Натягувати кожну групу м'язів на кілька секунд, потім розслабляти. Відчувати, як напруга покидає тіло.

3. *Усвідомленість (Mindfulness).*

Медитація усвідомленості. Сидіти зручно, зосереджуючись на своєму диханні. Коли думки відволікають, м'яко повертати увагу до дихання. Практикувати 10-15 хвилин щодня.

Ходьба усвідомленості. Ходити повільно, зосереджуючись на відчуттях у ногах та диханні. Спостерігати за оточенням без оцінювання.

4. *Візуалізація «Спокійне місце».* Закрити очі та уявити себе в спокійному, безпечному місці (наприклад, на пляжі або в лісі). Зосередитися на деталях – запахах, звуках, відчуттях.

5. *Йога. Прості асани.* Виконувати базові позиції йоги, які не вимагають спеціальної підготовки, такі як Поза Древа або Воїна.

6. *Запис «Щоденника емоцій».* Записувати свої думки, переживання та емоції щодня. Це допомагає краще розуміти та обробляти свої почуття.

7. *Фізичні вправи та регулярні тренування.* Біг, плавання, велоспорт або навіть просто швидка ходьба, допомагають знизити рівень.

8. *Арт-терапія, малювання або ліплення.* Заняття творчістю допомагає виразити емоції, зменшує тривожність та покращує настрій.

Використання цих вправ регулярно може допомогти в розвитку навичок саморегуляції, знизенні тривожності та підвищенні якості життя.

Психологічний комплекс вправ для зняття стресу.

Ці вправи краще виконувати під спокійну музику.

1. Лобово-потилична корекція (кінезіологічна корекція). Одну долоню покладіть на потилицю, іншу – на чоло. Заплющіть очі й подумайте про якусь негативну ситуацію. Зробіть глибокий вдих-видих. Уявіть подумки цю саму ситуацію ще раз, але тільки в позитивному аспекті, обміркуйте й усвідомте те, як можна було

б дану проблему вирішити. Після появи своєїрідної “пульсації” між потиличною й лобовою частинами самокорекція завершується глибоким вдихом-видихом. Вправа виконується від 10 до 30 хв.

2. “Ахілл”. Легенько вщипніть обома руками ахіллові сухожилля, потім погладьте підколінні сухожилля декілька разів, ніби відводячи їх у сторони.

3. Вуха. М'яко розправте й розтягніть руками краєчки вух угору – назовні від верхньої частини до мочки – п'ять разів. Промасажуйте ділянку за вухом униз до ключиці – п'ять разів [5].

Вправи для зняття емоційного напруження

1. Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

2. Зробіть двома волоськими горіхами кругові рухи в одній долоні.

3. Злегка промасажуйте кінчик мізинця.

4. Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом кругові рухи (3 хвилини) [5].

Методика стирання негативної інформації з пам'яті. Сядьте й розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо. Подумки візьміть гумку і послідовно “витирайте” з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, поки з аркуша не зникне картинка. Відкрийте очі. Зробіть перевірку: закрийте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку і “витирайте” її до повного зникнення.

Також, ефективними для подолання тривожності є техніки аутогенного тренування.

Висновки. Таким чином, тривожність виявляється в тенденції об'єктивно оцінювати явища, предмети, події як небезпечні, загрозливі, з наступним переживанням стану тривоги. Ефективне подолання тривожності можливе через комплексний підхід, який включає психотерапію, самоосвіту, і соціальну підтримку. Роль професійного психолога є ключовою у діагностиці, розробці індивідуального плану профілактики та моніторингу прогресу у роботі з клієнтами.

Практичне застосування вправ різного спрямування, включаючи релаксаційні техніки, дихальні вправи та йогу, сприяє зниженню тривожності та покращенню якості життя. Ці висновки підкреслюють необхідність цілісного підходу до розуміння, профілактики та подолання тривожності серед жінок середнього віку.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

2. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

3. Кічук А. Феноменологія психологічного здоров'я особистості: деякі теоретичні аспекти дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологічні науки. 2019. № 1. С.147–158.

4. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. К.: Вища школа, 2005. 371с.

5. Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 с

6. Цимбалюк І.М. Психологія: навчальний посібник. Рівне: Принт Хауз,2003.136 с.

7. Preti, E., Di Mattei, V., Perego, G., Ferrari, A., Mazzetti, M., & Calati, R. (2021). Early detection of anxiety disorders in middle-aged women: A narrative review. *Journal of Women's Health, 30*(1), 57–64.

8. Stanley, M. A., Beck, J. G., Zebb, B. J., & Swann, A. C. (2018). Cognitive-behavioral therapy for late-life anxiety disorders: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders, 58*, 1–9.

9. Szabo, A. N., & McAuley, E. (2020). Exercise and anxiety in middle-aged women: A randomized controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity, 28*(1), 37–45.

Патюцько Вікторія Анатоліївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ ДО ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ

Актуальність дослідження. Одним із важливих завдань у цьому напрямку є формування в керівників освітніх організацій готовності до прийняття управлінських рішень, що передбачає визначення змісту такої готовності, її структури та чинників, які впливають на її становлення. Проблема психологічної готовності до управлінської діяльності керівників організацій у сучасних умовах, визначення особистісних характеристик керівника та виявлення домінуючих психологічних чинників, які впливають на цей процес.

Мета дослідження – розкрити зміст та структуру психологічного тренінгу розвитку психологічної готовності керівників до прийняття управлінських рішень.

Виклад основного матеріалу. У основу розробки психологічного тренінгу було покладено підхід до психологічної підготовки персоналу та менеджерів організацій, розроблений в лабораторії організаційної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України.

Загальними принципами психологічного тренінгу були: системність, особистісний підхід, комплексність використання методів і засобів та організаційних прийомів, організація умов для активізації та гуманізації професійного спілкування і взаємодії учасників. Проаналізуємо мету, завдання, методи та принципи побудови психологічного тренінгу детально.

Розробка психологічного тренінгу передбачає вирішення наступних завдань:

- 1) розробити основні методичні складові психолого-управлінського тренінгу як комплексної, практично-орієнтованої технології;
- 2) визначити основні принципи психолого-управлінського тренінгу;
- 3) розробити інструментарій тренінгу, який дозволяє вирішувати завдання самовдосконалення особистості керівників медичних коледжів та корекції рівня їхньої самоактуалізації.

Треба також відзначити, що програмно-цільова спрямованість психологічного тренінгу розуміється нами як орієнтованість тренінгу, як технології навчання та підготовки професійних кадрів, на відтворення цілісного феномену психологічної готовності керівників медичних коледжів до прийняття управлінських рішень.

Також психологічний тренінг може виступати – як метод групової психологічної роботи керівникам, адекватних тим, що виникають у процесі реальної професійної діяльності, але не можуть бути вирішені на основі стандартних технологій роботи, а також активне включення учасників тренінгу в аналіз та розв'язання цих ситуацій.

Аналіз літератури з проблем групових форм психологічної допомоги дозволив підтвердити ефективність використання тренінгу наступними його характеристиками:

1. Тренінг дозволяє моделювати систему соціальних взаємовідносин та взаємозв'язків.

2. Тренінгова форма психологічної допомоги полегшує процеси саморозкриття, пізнання та дослідження себе й інших.

3. Тренінг дозволяє учасникам отримати різноманітні реакції інших його учасників на свою поведінку, дозволяє більш широко побачити своє професійне життя та життя інших, особливо проблеми та труднощі. Взаємозв'язок міжособистісних тренінгових процесів та міжособистісних професійних взаємовідносин поза тренінгом збільшує ймовірність того, що ті нові способи поведінки, нове розуміння себе будуть перенесені в ситуації реального життя.

4. Тренінг надає учасникам можливість обмінюватися життєвим, професійним досвідом, учитися на досвіді інших учасників. Це є додатковою можливістю самовдосконалення керівника.

Під час проведення психологічного тренінгу можуть використовуватися організаційно-спрямовуючі та змістовно-сміслові інтерактивні техніки.

Основне призначення організаційно-спрямованих інтерактивних технік полягає в тому, щоб якимось чином задіяти учасників заняття у виконання певних завдань, забезпечити початок і кінець заняття, здійснити послідовний перехід від однієї частини заняття до іншої, створити «комфортні» умови діяльності для учасників і підтримати їх активність тощо.

Для проведення психологічного тренінгу розвитку психологічної готовності керівників організацій до прийняття управлінських рішень можуть бути використані такі організаційно-спрямовуючі інтерактивні техніки:

- вибір і підготовка аудиторії;
- виготовлення «бейджиків»;
- вивчення очікувань учасників щодо заняття;
- створення малих груп (або пар).

1. Вибір і підготовка аудиторії. Традиційно для проведення тренінгів проводиться вибір приміщення, де учасники заняття могли б активно взаємодіяти між собою (працювати в групах, в парах, вільно пересуватися територією тощо). Залучення учасників тренінгу до організації робочого простору ще до початку заняття (ведучий звертається до них з пропозицією допомогти підготувати аудиторію так, щоб було зручно й комфортно усім присутнім) налаштовує ведучого й учасників на позитивну взаємодію. Спільна їх діяльність допомагає налагодити позитивний контакт з учасниками та надати їм можливість відчувати свою вагомість, підвищити їхню зацікавленість.

2. Виготовлення «бейджиків», на яких учасники занять можуть вказати своє ім'я в тому варіанті, як вони того забажають (в офіційній чи неофіційній, в скороченій чи розгорнутій формі та ін). Це дає можливість учасникам активізувати взаємодію між собою, використовуючи інформацію про ім'я кожного учасника.

3. Вивчення очікувань учасників щодо заняття. Дана техніка проводиться з метою вивчення запитів та емоційного стану учасників заняття на початку. Для цього організаційні психологи використовують анонімне опитування учасників заняття за наступними питаннями:

- «Чому Ви хочете навчитися на конкретному занятті?»;
- «Яких конкретних умінь та навичок ви хочете набути?»;
- «Який у Вас зараз емоційний стан?».

Індивідуальні відповіді учасників заняття представлені на окремих аркушах, можуть вирішуватися на дошці (спеціальному стенді) з подальшим груповим аналізом та обговоренням. Це дає можливість створити «груповий портрет» учасників заняття, а також уточнити основну мету й завдання тренінгу.

4. Створення малих груп (або пар) як інтерактивна техніка полягає в тому, що учасники тренінгу при виконанні відповідних завдань поділяються на малі групи (по 3-5

чоловік) або на пари. Групи або пари можуть формуватися за різними принципами: за власним вибором (на основі симпатії) на основі спеціальних розрахунків, на основі спільного кольору в одязі тощо.

У розробленому психологічному тренінгу розвитку психологічної готовності керівників організацій до прийняття управлінських рішень тренінгової були використані наступні інтерактивні техніки:

1. Груповий «мозковий штурм»: генерування якомога більшої кількості ідей стосовно тих чи інших проблем професійно-управлінської самоактуалізації.

2. Заповнення робочих листів: відповіді на окремі запитання, які базуються на рефлексії учасників стосовно проблеми та спрямовані на актуалізацію та аналіз основних понять, що використовуються в тренінговій програмі.

3. Дискусії з «відкритим кінцем»: вияв різноманітних, іноді протилежних, поглядів керівників освітніх організацій на проблеми професійно-управлінської самоактуалізації, формування толерантних установок до альтернативних позицій учасників.

4. Рольові ігри: інтерактивна техніка, яка передбачає програвання різних проблемних ситуацій учасниками психологічного тренінгу та наявність рольової структури.

5. Робота в малих групах: розподіл учасників при виконанні тих чи інших тренінгових вправ на малі групи (3-5 осіб) чи пари, що дає можливість у навчальних умовах оволодіти прийомами спільної роботи, підвищити активність учасників.

6. Метод незакінчених речень: складається з декількох незакінчених речень, які учасники повинні закінчити якомога скоріше тим, що першим спадає їм на думку тощо.

Також у психологічному тренінгу використовувалися міні-лекції – метод стислого викладення інформації, який застосовується тренером як засіб надання нового матеріалу учасникам тренінгу.

Мета психологічного тренінгу полягає у розвитку психологічної готовності керівників організацій до прийняття управлінських рішень.

Психологічний тренінг спрямований на вирішення таких завдань:

1) оволодіння керівниками організацій знаннями про психологічну готовність до прийняття управлінських рішень;

2) оволодіння керівниками організацій методами діагностики психологічних характеристик, необхідних для прийняття ефективних управлінських рішень;

3) оволодіння керівниками організацій вміннями та навичками прийняття ефективних управлінських рішень;

4) визначення керівниками організацій власних особистісних якостей та основних мотивів при прийнятті управлінських рішень.

За своєю структурою психологічний тренінг складається зі вступу, трьох змістовно-тематичних розділів:

1. «Поняття про психологічну готовність керівників організацій до прийняття управлінських рішень» – інформаційно-пізнавальний компонент технології;

2) «Діагностика психологічних характеристик, необхідних для прийняття ефективних управлінських рішень» – діагностичний компонент технології;

3) «Розвиток умінь та навичок ефективного прийняття управлінських рішень» – корекційно-розвивальний компонент технології.

Загальний обсяг навчального психологічного тренінгу складає 22 академічних годин:

а) вступ (2 години); б) основна частина – 3 тренінгові сесії (по 6 академічних годин, всього 18 годин); в) завершення (2 години).

Проаналізуємо детально зміст тренінгу.

Вступ до тренінгу:

– криголам «Знайомство»: «Мене звати... Я працюю в... Найбільше за все я люблю...»;

– вивчення очікувань (заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням): «Мої очікування щодо тренінгу» (учасники дають відповіді на такі запитання: «Чому я тут? Що я очікую від цього тренінгу?»);

– мультимедійна презентація: «Мета, завдання та організація тренінгу» (визначення мети, завдань тренінгу та його загального формату);

– «мозковий штурм» (груповий варіант): «Визначення основ групової взаємодії».

Тема 1. «Поняття про психологічну готовність керівників організацій до прийняття управлінських рішень» – інформаційно-пізнавальний компонент технології:

– метод незавершених речень (з подальшим груповим обговоренням): «Управлінське рішення – це». Проводився з метою вивчення основних понять психологічної готовності керівників організацій до прийняття управлінських рішень;

– робота в парах («мозковий штурм»): «Які основні етапи прийняття управлінських рішень можна виділити?». Обговорення в групах. Кожна пара представляє свій варіант, інші задають питання;

– творче завдання («робота в групах»): «Визначте основні вимоги до управлінських рішень» (представити у вигляді схеми на ватманах).

– мультимедійна презентація (міні-лекція): «Зміст та структура прийняття управлінських рішень»;

– криголам «Крижинка»;

– міні-лекція: «Чинники, що визначають процес прийняття управлінських рішень»;

– творче завдання «робота в групах»: «Що таке психологічна готовність керівників організацій до прийняття управлінських рішень» (представити у вигляді схеми на ватманах);

– групове обговорення: «Визначення структури психологічної готовності керівників організацій до прийняття управлінських рішень»;

– мультимедійна презентація (міні-лекція): «Зміст та структура психологічної готовності керівників організацій до прийняття управлінських рішень».

Тема: «Діагностика психологічних характеристик, необхідних для прийняття ефективних управлінських рішень» – діагностичний компонент технології.

– психологічний практикум: визначення особливостей прийняття управлінських рішень керівником за допомогою тесту «Вміле рішення проблеми»;

– психологічний практикум: «Чи вмієте ви слухати?»;

– психологічний практикум: «Оцінка стилю керівництва» (О.В. Козловська, М.Й. Романюк, І. Урунський)];

– психологічний практикум: «Управлінська ситуація і спрямованість керівника» (Л.Д. Столяренко);

– психологічний практикум: «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» та «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса, «Діагностика ступеня готовності до ризику» Г. Шуберта.

Тема 3. «Розвиток умінь та навичок ефективного прийняття управлінських рішень» – корекційно-розвивальний компонент технології.

– робота в групах: «Аналіз управлінських ситуацій»;

– рольова гра «Формування психологічної готовності керівників організацій до прийняття управлінських рішень».

Заключна частина тренінгу:

– Опитування за допомогою анкети «Що таке управлінське рішення?», та методика «Уміння розв'язати проблему»; «Мої знання після семінару-тренінгу?»;

– рефлексивний аналіз: «Що дав мені тренінг?».

Для проведення психологічного тренінгу було використано основні інтерактивні техніки, які реалізували відповідні компоненти психотехнології: криголами; міні-лекції; групові дискусії; мозкові штурми; аналіз управлінських ситуацій; метод незакінчених речень; творчі завдання; мультимедійна презентація.

За класифікацією Л.М. Карамушки інтерактивні техніки поділяються на дві групи в залежності від їх функції в організації навчання: а) організаційно-спрямовуючі; б) змістовно-сміслові.

Важливою інтерактивною технікою була спільна розробка керівниками-учасниками заняття правил групової роботи, які фактично задали орієнтири щодо того, якої стратегії взаємодії варто було дотримуватись учасникам заняття і, відповідно далі, в реальних умовах практичної діяльності.

Автори відмічають, що взаємодія учасників тренінгів може бути двох типів: «жорсткої» взаємодії, яка переважає в процесі навчання менеджерів та персоналу організацій, та взаємодії, побудованої на основах партнерства. Другий тип взаємодії, на наш погляд, і був досить вдало реалізований у процесі виконання тренінгу.

Сутність такої інтерактивної техніки як створення малих груп полягала в тому, що учасники семінару-тренінгу при виконанні відповідних завдань заняття розбиваються за певними принципами на малі групи (3-5 осіб) або на пари. Робота в малих групах дала можливість учасникам заняття оволодіти прийомами спільної роботи (розподіляти між собою функції, які необхідні для виконання завдання; спілкуватися при обговоренні тих чи інших аспектів проблеми; презентувати позицію групи тощо).

Такі, інтерактивні техніки, як «криголами», використовується для того, щоб «розбити кригу відчуження», яка може виникати між учасниками тренінгу на початку заняття; після проведення складного тривалого завдання або після перерви для налаштування на продовження тренінгу.

Функція змістовно-сміслових технік полягає у вирішенні цілей та завдань, що стоять перед навчанням. При проведенні цього тренінгу ми використовували наступні змістовно-сміслові інтерактивні техніки, віднесені Л.М. Карамушкою до даної групи:

Мета технік полягає в тому, щоб сприяти безпосередньо вирішенню тих цілей та завдань, які ставляться перед заняттям, наприклад, проаналізувати зміст феномену "прийняття управлінського рішення", виділити види рішень чинники, які можуть впливати на процес прийняття рішення тощо.

«Мозковий штурм» як інтерактивна техніка полягала в тому, що керівники генерували ідеї стосовно тих чи інших проблем, з якими вони могли зустрітись в своїй професійній діяльності. При цьому учасники мають вони дотримувалися певних правил, які чітко визначені у літературі.

Призначення групових дискусій полягало в тому, щоб виявити позиції учасників відносно тієї чи іншої проблеми та сформувані толерантні установки щодо цих позицій.

Також використовувалася рольова гра, яка є складною системною інтерактивною технікою, у процесі застосування якої використовується рольова структура ведення заняття, тобто реалізується набір ролей, які регламентують діяльність і поведінку його учасників. У процесі заняття використовувалася проблемна ситуація, яку необхідно розіграти як окремий сюжет. За основу такого сюжету обиралася реальна управлінська проблема. У ході проведення рольової гри учасників управлінської ситуації обирали відповідно сюжету певні ролі, яку вони мали дотримуватися протягом усієї гри.

Також важливу роль відігравали психологічні практикуми, під час проведення яких учасники тренінгу діагностували та аналізували особистісні та мотиваційні складові психологічної готовності до прийняття управлінських рішень.

Проаналізуємо практичне використання найбільш важливих інтерактивних технік.

Вступ до тренінгу:

«Криголам», «Знайомство». Учасники тренінгу стають у коло і кожен по черзі представляється, називає своє прізвище, посаду, коло своїх захоплень тощо. Наприклад, керівники продовжили незакінчене речення «Найбільше за все я люблю...»: «свою роботу»; «подорожувати»; «самого себе»; «свою родину»; «свою школу»; «вишивати»; «працювати на дачі»; «вирощувати домашні квіти»; «дивитися футбол»; «грати в футбол» та ін.

Наведемо приклади цікавих, на наш погляд, відповідей на такі запитання керівника тренінгу в процесі виконання цієї справи:

1) «Що нам дає проведення цієї техніки?» («Можна більше дізнатися один про одного», «У безпосередньому спілкуванні ближче познайомилися», «Всі розкрилися з незвичної сторони» та ін.);

2) «Що нового дізналися?» («Побачили різні, невідомі сторони колег, їх захоплення, хобі, тощо»; «Граючись, подивилися на себе»: «Познайомилися з директорами, дізналися щось нове, багато згадали» та ін.);

3) «Де можна використовувати цю техніку у вашій роботі?» («При проведенні нарад; при прийомі на роботу, коли потрібно прийняти відповідне управлінське рішення» та ін.).

Метод незавершених речень: «Управлінське рішення – це». Суть даної інтерактивної техніки полягала в тому, що учасники заняття індивідуально продовжували незакінчене речення на окремих папірцях та передавали їх керівнику семінару-тренінгу, який зачитував отримані відповіді. Завдяки цьому учасники заняття мали можливість не лише висловити свою думку щодо даних понять, а й познайомитися з поглядами своїх колег. Слід відмітити, що учасники занять розкрили досить широкий спектр сутності поняття «управлінське рішення». Наприклад вони зазначили, що управлінське рішення – це: «розв'язання певної ситуації»; «збір інформації»; «відповідальність»; «основна ціль, якої треба досягти»; «моніторинг, аналіз, прогноз, підсумки»; «результат творчої праці керівника»; «алгоритм дій»; «система роботи»; «чітке виконання інструкцій»; «творчість»; «організованість» та інше.

У процесі групового обговорення було відмічено, що більшість із учасників заняття зазначили ті чи інші окремі характеристики даного поняття, разом з тим, системного бачення сутності прийняття управлінського рішення не було зафіксовано практично у жодного із учасників.

Робота в парах («мозковий штурм»): «Які основні етапи прийняття управлінських рішень можна виділити?».

Результати виконання однією із пар представлено у вигляді спеціального рисунку «Алгоритм». Виконавці даного завдання таким чином представили свій результат роботи: «Ми розуміємо основні етапи прийняття управлінського рішення керівниками організацій як алгоритм від однієї дії до іншої: 1) «керівник повинен мати мотивацію на реалізацію рішення»; 2) «вибір стилю керівництва»; 3) «якщо ми обрали певний стиль, то ми від своїх заступників будемо вимагати такий самий стиль, але враховуючи особистісні якості»; «на перше місце ми поставили такі якості, як компетентність і порядність; друге місце – відповідальність, вимогливість, самокритичність (тут дуже важливо, щоб людина бачила свої помилки і могла їх виправити)»; 4) «розподіл обов'язків (кожен повинен мати свою ланку обов'язків)»; 5) «кінцевий результат».

Питання керівника тренінгу: «Які повинні бути у керівника мотиви?»

Відповідь: Мотиви відкрити, набрати співробітників, сформувавши колектив. Мотив самоствердження. Мотив працювати, підвищувати рівень, статус школи.

У процесі обговорення результатів кожної із пар відзначалися позитивні моменти та негативні моменти у всіх відповідях і був прийнятий узагальнюючий висновок про основні етапи прийняття управлінського рішення.

Творче завдання: «Визначте основні вимоги до управлінських рішень» (представити у вигляді схеми на ватманах)». У процесі виконання завдання учасників було поділено на групи, кожній групі запропонували зобразити у вигляді схеми чи малюнка відповідь щодо запропонованого питання. Після виконання завдань у малих групах керівником заняття було організоване міжгрупове обговорення.

У процесі групового обговорення було зроблено в цілому висновок про те, що при відповіді на дане питання учасники тренінгу було названо правильних вимог до управлінських рішень. Разом з тим, було наголошено, що учасники тренінгу не достатньо чітко усвідомлюють різницю між вимогами до управлінських рішень та особистісними

характеристиками керівників, що впливають на ефективність прийняття рішення. Окрім того, не всі із вимог усвідомлюються керівниками.

Також в цілому було зроблено висновок, що управлінські рішення мають бути: а) науково обґрунтованими, тобто базуватися на використанні законів та закономірностей певних наук; б) своєчасними, тобто прийматися тоді, коли цього вимагає конкретна проблема; в) чітко сформульованими, тобто стисло і зрозуміло відображати зміст проблеми і способи її розв'язання; називати конкретних осіб, відповідальних за ті чи інші напрями та види діяльності; визначати конкретний термін; г) реальними для виконання, тобто враховувати наявність умов для розв'язання тих чи інших проблем; д) передбачати механізм контролю виконання, оскільки сам факт прийняття рішення ще не гарантує обов'язковості його виконання.

Окрім того, слід зазначити, що виконання даного завдання, сприяло вдосконаленню навичок прийняття колегіальних рішень. Тобто, це дало можливість учасникам опанувати навички спільної роботи – розподіляти між собою функції, необхідні для виконання завдання; спілкуватися при обговоренні тих чи інших аспектів проблеми, презентувати позицію групи тощо.

Творче завдання: «Що таке психологічна готовність керівників організацій до прийняття управлінських рішень?». «Людина повинна пройти певний шлях (як на гору Говерлу) до психологічної готовності»; «В основі психологічної готовності лежить «граніт науки», «граніт психологічних знань»; «Провідне місце серед вмінь належить вмінню впливати на ріст та розвиток людей, колективу» «Пройшовши весь шлях, керівник накопичує багаж знань і умінь та починає його використовувати»; «Цей маршрут не дуже рівний, треба подолати перешкоди»; «Пройшовши цей шлях, людина психологічно готова до прийняття рішень. Вона посміхається, посміхаються навколо сонце та хмарки, що символізує задоволення, як керівника, так і людей, з якими він взаємодіє» та ін.

Діагностичний компонент технології. Психологічний практикум: Визначення особливостей прийняття управлінських рішень керівниками за допомогою тесту «Вміле рішення проблеми». Даний тест дозволяє визначитися, який вид рішень використовує керівник частіше: а) адаптаційні рішення (включають розпізнавання і фокусування проблеми, систематизоване її рішення і аналіз ризиків, часто включають створення робочих груп); б) інноваційні рішення (мова йде про творче управління, стратегічне планування і системне вирішення на рівні складних ідей або складної організації).

Психологічний практикум: «Чи вмієте ви слухати?», методика «Чи вмієте ви слухати?» дає можливість дослідити вміння керівника слухати, визначає характер стиль спілкування, що є дуже важливим в процесі прийняття колегіальних управлінських рішень.

Корекційно-розвивальний компонент технології. Робота в групах «Аналіз управлінських ситуацій». При виконанні цієї вправи учасники тренінгу ділились на групи (4 групи по 5 осіб), Кожна група мала проаналізувати конкретну управлінську ситуацію та представити перед іншими групами результати її вирішення. «Аналітики» доповнювали управлінське рішення групи.

Обговорення управлінських ситуацій дає змогу учасникам тренінгу звернути увагу на ряд складових психологічної готовності до прийняття управлінських рішень («орієнтація не лише на справу, але і на людей»; «гуманістична спрямованість рішень» та ін.).

Наприкінці занять учасникам можуть надаватися надані питання: «Як легше працювати в групі «аналітиків», чи в «робочій» групі? Яка роль «аналітиків?». В процесі обговорення було отримані такі відповіді: «В роботі «аналітиків» важливо зрозуміти думку кожного»; «Потрібно вміти об'єднувати думки за певними критеріями»; «Треба мати свої знання з проблеми, яка розглядається»; «Вміти визначати окремі аспекти і зв'язувати з іншими», «Систематизувати» та ін.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Проблеми підвищення психологічної компетентності керівників шкіл. *Освіта та управління*. 1997. №1. С. 114–121.
2. Карамушка Л.М. Психологічні особливості прийняття управлінських рішень українськими менеджерами: результати кроскультурних досліджень. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. К., 2002. Т.4. С. 90–95.
3. Карамушка Л. М., Малигіна М. П. Види інтерактивних технік та особливості їх застосування у підготовці менеджерів та працівників освіти. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д., Карамушки Л. М. К.: Міленіум, 2002. Ч. 6. С. 275–284.
4. Прасол Д. Соціально-психологічні чинники вироблення і прийняття управлінських рішень. *Соціальна психологія*. 2006. № 2. С.128–133.
5. Тополенко О.О. Психологічна готовність керівників до прийняття управлінських рішень (теоретична модель). *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. Київ: Політехніка, 2007. №3 (21). Ч. 2. С. 127–131.
6. Яценко Т. С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика: навч. посібник / Т.С. Яценко, Я.М. Кміт, Б.М. Олексієнко. Хмельницький: НАПВУ, 2002. 792 с.

Пилипейко Анна Михайлівна,
студентка спеціальності 053 Психологія,
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується зростаючим динамізмом суспільно-політичного життя, радикальними соціально-економічними перетвореннями, значними професійними трансформаціями. Нині життєдіяльність людини немислима без максимальних за обсягом і інтенсивності навантажень, напруженої боротьби, гострого суперництва, постійних переживань успіху чи невдач, тобто, всього, що становить семантику поняття «стрес». Безперервно змінюються умови соціального середовища зумовлюють необхідність формування якостей, що підвищують стійкість психіки до впливу інтенсивних зовнішніх та внутрішніх подразників, тобто до впливу стресорів різної інтенсивності.

У сучасній науковій літературі проблему стресостійкості досліджували як особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков), стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Бодров, В. Корольчук та ін.), емоціональна стійкість (І. Малкіна-Пих), емоційно-вольова стійкість (О. Тимченко та ін.), резилієнс (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, С. Максименко та ін.), екстремальна стійкість (О. Столяренко та ін.).

Мета дослідження – проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей розвитку стресостійкості в осіб періоду ранньої дорослості.

Виклад основного матеріалу. На стресостійкість особистості впливають уроджені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального оточення, когнітивні фактори (М. Корольчук, М. Перре, Ю. Щербатих, Ф. Меерсон, В. Маріщук, Р. Лазарус). Стресостійкість особистості має багаторівневу

детермінацію та зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, і особистісними характеристиками людини.

Емпіричною базою нашого дослідження визначено Національний університет ім. Т. Г. Шевченка, факультет психології. Вибірку склали 51 студент (хлопці та дівчата) віком від 24–25 років, з них 28 хлопців і 23 дівчини.

Дослідження розпочато із відображення соціально-демографічних показників. Так всього в дослідженні взяло участь 28 хлопців та 23 дівчат періоду ранньої дорослості. Усі респонденти є громадянами України (100%) та проживають в Києві. Для перевірки гіпотези й розв'язання поставлених завдань у роботі використали наступні емпіричні методи дослідження: «Шкали соціальної компетентності» А. Прихожан – для визначення рівня соціальної компетентності; методика «Втома – монотонія – психічне пересичення – стрес» (Т. А. Немчінов) – для визначення схильності до стресу; «Методика визначення копінг-поведінки в стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (адаптована Т. Крюковою); методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан); «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (В. А. Семіченко) – для встановлення рівня стресостійкості; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге.

Основною методикою для дослідження рівня стресостійкості стала методика «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (В. А. Семіченко). В результаті дослідження рівня стресостійкості (методика В. А. Семіченко), було встановлено, що середній рівень стресостійкості серед респондентів становить 35,9%, що відповідає рівню, дещо вищому за середній. При цьому найвищий відсоток досліджуваних становлять особи з показниками, що вказують на середній та вище середнього рівні стресостійкості. Якісний аналіз результатів дозволив встановити, що низький рівень стресостійкості має 2% досліджуваних, рівень нижче середнього – 7,8%, трохи нижче середнього – 13,7%, середній – 17,6%, трохи вище середнього – 17,6%, вище середнього – 23,5% та високий рівень стресостійкості має 17,6% досліджуваних.

За допомогою методики «Схильність до стресу» (у модифікації Фрідмана і Розенмана) було встановлено, що 9,8% осіб періоду ранньої мають низький рівень опірності стресові й схильні до його впливу на свій організм та поведінку. В результаті було визначено середній показник серед досліджуваних, який вказує на нейтральну зону, що відповідає середнім значенням методики. При цьому низьку піддаваність стресу встановлено в 19,6% досліджуваної молоді, 31,4% – мають показники, які свідчать про наблизений стан до попереднього, 25,5% – мають середні показники, які відносяться до нейтральної зони, 2% показала високий рівень піддаваності стресу й 21,6% досліджуваних продемонстрували наблизений до попереднього рівень стресостійкості. Тобто, 19,6% досліджуваної молоді відносяться до типу В, який виступає показником низької схильності до стресів, притаманний особам, в яких наявною є саморегуляція, вони не зважають на конфлікти, негаразди, завжди досягають своїх цілей, 31,4% – це особи, які характеризуються тим, що вони вміють протистояти стресам, вони позитивні, комунікативні, у них рідко виникають стресові ситуації; 25,5% мають стресові ситуації, але така молодь намагається їх уникати і в деяких випадках це допомагає; 21,6% характеризується тим, що часто потрапляють до стресових ситуацій і 2% характеризується високою схильністю до стресів, завжди ризикують, мають внутрішній неспокій.

Вивчення міри соціальної компетентності (методика А. М. Прихожан) показала, що у досліджуваних осіб періоду ранньої дорослості на першому місці отримано середні значення вказують на підвищений рівень самостійності та ставлення до обов'язків. На другому місці знаходиться розвиток спілкування та організованість і розвиток довільності. Діагностика особливостей копінг-поведінки була проведена за допомогою адаптованого Т. А. Крюковою варіанту тесту Д. Ендлера та М. Паркера «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»: за результатами дослідження у осіб періоду ранньої дорослості перевага надається копінг-

стратегії «Проблемно-орієнтоване подолання».

Якісний аналіз схильності до соматичних збоїв («Шкала життєвих подій» (Холмс і Page) дозволив встановити наступне: низький рівень соматичних збоїв має переважна більшість осіб періоду ранньої дорослості – 76,5%, високий рівень соматичних збоїв встановлено у 13,7%, межовий рівень, при якому небезпека появи захворювань, пов'язаних зі стресом, зростає на 50% має 9,8% досліджуваних.

Нормативні середні показники адаптивності (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (методика СПА) дозволив побачити перевищені показники за такими шкалами як «дезадаптивність», «неприйняття себе», «неприйняття інших», «емоційний дискомфорт» та «ескапізм». Пониженими виявилися показники за шкалами «прийняття себе», «прийняття інших», «внутрішній контроль».

За допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона нами було встановлено кореляційні зв'язки між адаптивністю, як особистісною характеристикою та підвищенням рівня прийняття себе ($r = 0,408$, при $p = 0,05$). Також було встановлено, що адаптивність має негативний зв'язок, тобто знижується, при проявах дезадаптації ($r = 0,628$, при $p = 0,001$), неприйняття себе ($r = 0,404$, при $p = 0,05$) та при перекладанні відповідальності на навколишніх (зовнішній контроль) ($r = 0,387$, при $p = 0,05$). Дезадаптивність, як психологічний чинник впливу на поведінку прямо корелює ($r = 0,478$, при $p = 0,001$) із проявами неприйняття себе та зовнішнього контролю ($r = 0,360$, при $p = 0,05$) й негативно впливає на ступінь прийняття себе ($r = 0,589$, при $p = 0,001$). Підсилення чинника «прийняття себе» підвищує прояви домінування ($r = 0,353$, при $p = 0,05$), тоді як прийняття інших допомагає знизити тенденцію до втечі від дійсності та втрати реальності ($r = 0,397$, при $p = 0,05$). І, навпаки, неприйняття інших посилює прояви втечі від реальності ($r = 0,399$, при $p = 0,05$) та впливає на відчуття емоційного комфорту ($r = 0,787$, при $p = 0,001$) й дискомфорту ($r = 0,679$, при $p = 0,001$).

В ході вивчення рівня самооцінки та домагань (методика Дембо-Рубінштейн) було встановлено, що для 80% респондентів властива реалістична самооцінка. При цьому 58% молоді мають оптимальний рівень розвитку самооцінки, решта 22% – мають завищену самооцінку, що може говорити про особистісну незрілість, нездатність правильно оцінювати результати власної діяльності й нечутливість до власних помилок і оцінок оточуючих. Рівень домагань знаходиться в межах норми, однак, оптимальний рівень домагань має 60% досліджуваних, що виступає одним із важливих факторів особистісного розвитку. Решта 40% – мають нереалістичний рівень домагань, що вказує на некритичне ставлення досліджуваних до власних можливостей та свідчить про нездатність досліджуваних правильно ставити власні цілі. Лише 40% молоді ставлять перед собою адекватні цілі та рівень домагань стосовно власних розумових здібностей, що ґрунтується на правильному оцінюванні своїх можливостей і служить стимулом для особистісного розвитку. Лише 6% осіб періоду ранньої дорослості на низькому рівні оцінюють свої розумові здібності, що негативно впливає на стимулювання до особистісного розвитку. Для 54% досліджуваних існує внутрішній конфлікт між прагненнями та тим, чого він насправді може досягти (високий рівень домагань при заниженій самооцінці) завдяки своїм розумовим здібностям.

Також було визначено, що власний характер 47% опитаних оцінюють адекватно, 20% занижують оцінку характеру, 33% – завищують; адекватно оцінюють свій авторитет 33%, 67% – завищують; уміння робити щось своїми руками адекватно оцінюється у 60% опитуваних, тоді як 27% респондентів занижують власні уміння, а 13% – завищують; адекватний рівень ставлення до власної зовнішності притаманний лише 27%, завищений – для 67%, занижений – для 6%; власну впевненість 40% оцінюють адекватно, завищені показники у 60%. Середні значення розходження за шкалами показують, що лише характер та уміння робити своїми руками адекватно оцінені досліджуваними, за рештою шкал встановлено наявність конфлікту між рівнем домагань та рівнем самооцінки.

Рівень домагань вищий за самооцінку, тобто адекватний. Найбільший розрив між рівнем домагань та самооцінкою – за шкалою «авторитет» (34,8 балів), «зовнішність» (34,67

балів) та «розумові здібності» (24,74 бали), найменший – 12,34 – за шкалою «уміння робити щось своїми руками» та 16,33 – за шкалою «характер». Аналізуючи отримані результати, ми побачили, що середній показник по таких шкалах самооцінки, як «авторитет», «зовнішність» та «впевненість» вказує на середній рівень, показники іншої половини шкал знаходяться в діапазоні, що вказує на високий рівень самооцінки (шкали – «розумові здібності», «характер» та «уміння робити щось своїми руками»). Відповідний аналіз середніх показників рівня домагань за винятком шкали «авторитет», яка показує середній рівень, вказують на високий рівень цих параметрів.

В результаті аналізу нами встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки розумових здібностей досліджуваних та ставленням до обов'язків ($r = 0,523$, при $p = 0,05$), тобто відповідальне ставлення до виконання своїх обов'язків підвищується у молоді при підвищенні самооцінки своїх розумових здібностей. Також встановлено наступні кореляційні зв'язки: негативні, з високим рівнем значимості – між рівнем домагань за шкалою «розумові здібності» та розвитком спілкування ($r = 0,671$, при $p = 0,01$), при зниженому рівні домагань щодо власних розумових здібностей у молоді активізується розвиток спілкування; прямі – між впевненістю в собі, вірою в себе та інтересом до соціального життя ($r = 0,541$, при $p = 0,05$), що вказує на посилення активності молоді в соціальному житті при підвищенні самооцінки та віри в себе.

Встановлені прямі кореляційні зв'язки між рівнем домагань та рівнем самооцінки. Зокрема було визначено, що підвищення самооцінки власних розумових здібностей позитивно впливає (підвищує) рівень домагань стосовно власної зовнішності ($r = 0,538$, при $p = 0,05$), що є особливо важливим в період ранньої дорослості. Встановлено прямий кореляційний зв'язок із високим рівнем значимості між рівнем домагань та рівнем самооцінки відносно проявів характеру ($r = 0,810$, при $p = 0,01$). Доведено, що підвищення самооцінки власної авторитетності в соціумі підвищує рівень самооцінки власної зовнішності ($r = 0,582$, при $p = 0,05$), впевненості ($r = 0,565$, при $p = 0,05$) та підвищує рівень домагань щодо власних здібностей (умінь робити своїми руками) ($r = 0,706$, при $p = 0,01$).

Підвищення рівня самооцінки уміння робити своїми руками відповідно підвищує рівень домагань у цій сфері ($r = 0,689$, при $p = 0,01$), а висока чи адекватна самооцінка зовнішності посилює почуття впевненості в собі ($r = 0,676$, при $p = 0,01$).

Аналізуючи середні значення за шкалами методики САН (Самопочуття-активність-настрій) «самопочуття» і «активність» отримані дані вказують, загалом, на сприятливий стан досліджуваних осіб періоду ранньої дорослості. За шкалою «настрій» – дещо знижений фон. Адаптивність, як особистісна характеристика має прямий зв'язок з підвищенням рівня прийняття себе та зниженням при проявах дезадаптації, неприйняття себе й при перекладанні відповідальності на навколишніх (зовнішній контроль). Підсилення чинника «прийняття себе» підвищує прояви домінування, тоді як прийняття інших допомагає знизити тенденцію до втечі від дійсності та втрати реальності.

Формування стресостійкості є запорукою психічного здоров'я і неодмінною умовою соціальної стабільності. Для організації роботи по формуванню стресостійкості необхідно вирішити кілька завдань: проаналізувати існуючі наукові дослідження, присвячені стресостійкості; обґрунтувати можливість використання різних форм педагогічного впливу як засобу для підвищення фактора стресостійкості у осіб періоду ранньої дорослості; розробити спеціалізовані заняття та тренінги для профілактики асоціальної поведінки, описати умови, критерії ефективності та очікувані результати.

Ефективність психокорекційної програми ми перевірили за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), провівши її повторно та порівнявши отримані результати. Для порівняльного аналізу ми використали Т-критерій Вілксона (Wilcoxon Signed Ranks Test).

Нами було встановлено статистично значимі відмінності, які вказують на результативність проведеної психокорекційної роботи. Зокрема, наслідком проведення тренінгу стала наступна позитивна динаміка за чинниками: «адаптивність» ($Z = 4,901$, при p

– 0,000), «прийняття себе» ($Z = 3,633$, при $p = 0,000$), «емоційний комфорт» ($Z = 4,790$, при $p = 0,000$), «внутрішній контроль» ($Z = 5,073$, при $p = 0,000$). Також відбулися зміни позитивні зміни (негативна динаміка, яка вказує на зниження рівня прояву) за чинниками: «дезадаптація» ($Z = 5,304$, при $p = 0,000$), «неприйняття себе» ($Z = 5,091$, при $p = 0,000$), «емоційний дискомфорт» ($Z = -5,166$, при $p = 0,000$), «зовнішній контроль» ($Z = 4,377$, при $p = 0,000$) та «ескапізм» ($Z = 5,306$, при $p = 0,000$). Отже, наш тренінг виявився ефективним, що підтверджується методами математичної статистики.

Висновки. Завданнями психокорекційної роботи, є робота, пов'язана з тим, щоб в буквальному сенсі слова навчити молодь навичкам допомагати самому собі, нейтралізувати психічне напруження, які неодмінно будуть виникати в процесі його розвитку. А ще краще – переведення психологічної енергії, що становить зміст напруги, в енергію, яка буде спрямована на власний розвиток, на придбання та розкриття нових можливостей. Отже, стресостійкість може бути збільшена шляхом підвищення власних ступенів особистісної свободи за допомогою приєднання до свого усвідомленого «Я».

Список використаних джерел

1. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143–151.
2. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ. 2018. 387 с.
3. Корольчук М. С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Koroll.pdf (дата звернення 03.05.2023).
4. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48–53.
5. Кулаженко А. І. Проблеми стресу та його наслідків в сучасній психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Т. 12. Ч. 6. URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/pzpp/2010_12_6/186-193.pdf (дата звернення 06.05.2023).
6. Львовичкіна А. М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2017. № 2(2). С. 10–13.

Приходько Іван Юрійович,

студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Агресивна поведінка – це поведінка, метою якої є нанесення шкоди певному об'єкту або людині. Агресивна орієнтація проявляється в діях, спрямованих проти особистості, і виражається в образах, насильстві, вбивствах тощо. Існує зв'язок між об'єктивною ситуацією і агресивною поведінкою людини через дію опосередкованих причин: готовність до агресії (злість, гнів), а також суб'єктивна інтерпретація людиною певної ситуації. Агресія у підлітків є результатом викривленого процесу соціалізації, жорстокого ставлення до них тощо.

В основі агресивної поведінки знаходяться емоція злості: від легкого роздратування до нестримної люті. На противагу поширеній думці, що злість це дуже шкідлива емоція і бажано її уникати або стримувати (придушувати), хочеться відмітити, що вона є дуже

важливо і корисною. Саме злість фокусує нашу увагу на загрозах, що можуть нам зашкодити, мобілізує наше тіло та психіку до боротьби або втечі від «ворога», сповіщає «супротивнику», що ми будемо відстоювати свої межі чи інтереси. Проблемною злість стає лише тоді, коли виникає занадто часто, занадто сильна або така, що суттєво впливає на наше життя негативним чином: псує стосунки, призводить до руйнування сталих відносин, є не виправдано деструктивною по відношенню до речей чи людей.

Мета дослідження – розкрити специфіку прояву агресивної поведінки в учнів підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ), є три вікові етапи підліткового віку:

- ранній (молодший) підлітковий вік – 10–13 років;
- середній підлітковий вік – 14–16 років;
- старший підлітковий вік (ранній юнацький) – 17–19 років.

Ці періоди приблизно відповідають етапам фізичного, соціального і психологічного розвитку в процесі переходу від дитинства до зрілості. У дитинстві дитина повністю залежить від батьків, сприймає дорослих, зокрема матір та батька, як однозначний авторитет. У дорослому віці людина сама приймає рішення, ніхто не чекає від дорослого безапеляційної слухняності.

Підліток же, з одного боку, як дитина, все ще є залежним від батьків, не повністю і не у всьому може бути самостійним, але, водночас, він, як дорослий, вимагає уваги до власної думки, хоче сам приймати рішення і відстоює це право. Він робить помилки, але часто не вміє їх виправляти. Від підлітка все ще вимагають слухняності, але впевненість у власній правоті і бажання бути самостійним змушують його порушувати правила і заборони дорослих, іноді навіть собі на шкоду.

Також наявність таких підліткових комплекс-реакцій, як емансипація від дорослих, групування з однолітками, реакції захоплення або хобі-реакції, розвиток статевої ідентичності та формування лібідо, відчуття вседозволеності та комплексу безстрашності, авантюризму, жаги до пригод та ризику, можуть визначати як соціальну, так і асоціальну поведінку, залежно від умов, в яких перебуває підліток.

У психолого-педагогічній літературі підлітковий вік часто називають «критичним», «важким», «перехідним», «проблемним», саме тому, що для нього більшою мірою характерні стани невизначеності та тривожності, викликані перебудовою організму і зміною соціального статусу.

Тобто, з одного боку, підліток за відносно короткий термін переживає глибокі зміни на фізіологічному рівні, а з іншого – відбувається його соціальне становлення, що супроводжується зміною соціального статусу, трансформацією внутрішнього світу. Такі перебудови та зміни сприяють проявам різноманітних відхилень у поведінці підлітків, одним з яких є прояв агресивної поведінки як особливості віку. Розглядаючи агресивну поведінку як особливість підліткового віку, важливо проаналізувати специфіку та причини її формування у цьому віковому періоді. Пов'язана з пубертатною стадією гормональна перебудова організму активізує сексуальну енергію, породжуючи нові потреби і, разом з ними, комплекси, страхи, побоювання. Тому логічно, що дискомфорт і почуття підлітка, викликані цими переживаннями, можуть проявлятися у ворожості до людей. Пом'якшеними формами захисної реакції є боязкість і сором'язливість.

На думку українського психолога М. Варій, у підлітковому віці відбуваються певні зміни емоційної сфери. Дослідник вважає, що емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Він виокремив характерні особливості емоційної сфери означеного віку: велика емоційна збудливість, тому підлітки вирізняються запальністю, бурхливим виявом своїх почуттів, пристрасністю: вони гаряче беруться за цікаву справу, жагуче обстоюють свої погляди, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість до себе й своїх товаришів; більша стійкість емоційних переживань порівняно з дітьми молодшого віку, зокрема підлітки довго не забувають образи; підвищена готовність до очікування страху, що виявляється у

тривожності; підвищення тривожності у старшому підлітковому віці, пов'язаної з появою інтимно-особистісних відносин з людиною, яка викликає різні емоції, у тому числі страх видатися смішним; суперечливість почуттів: часто підлітки із запалом захищають свого товариша, хоча розуміють, що той гідний осуду; виникнення переживання не лише з приводу оцінки себе іншими, а й з приводу самооцінки, яка виникає у результаті зростання рівня самосвідомості; сильно розвинене почуття належності до групи, тому підлітки гостріше й хворобливіше переживають несхвалення дорослих або вчителів; часто з'являється страх бути зневаженим групою; висування високих вимог до дружби, в основі якої лежить не спільна гра, як у дітей молодшого віку, а спільність інтересів, моральних почуттів; дружба в підлітків більш вибіркова й інтимна, триваліша; під впливом дружби змінюються і самі підлітки, щоправда, не завжди у позитивний бік; поширена групова дружба.

Інший вчений, І. Фурманов, зазначає, що агресивна поведінка підлітка, здебільшого, буває спрямована проти дорослих і родичів. Вона виражається у ворожості, словесних образах, нахабності, непокорі і негативізмі, постійних обманах, прогулах та вандалізмі. Діти з такими проявами зазвичай не приховують своєї антисоціальної поведінки. Вони часто рано починають вступати у статеві стосунки, вживати тютюн, алкоголь та наркотики. Агресивна антисоціальна поведінка нерідко проявляється у формі хуліганства, фізичної агресії й жорстокості щодо однолітків. У тяжких випадках спостерігається дезорганізація поведінки, крадіжки та фізичне насильство.

Важливою і постійною динамічною характеристикою такої поведінки є також значний вплив групи однолітків на вчинки підлітків і їх надзвичайна потреба в залежності, що виражається у прагненні бути членом групи. Це пов'язано, насамперед, із кількома підлітковими комплекс-реакціями, емансипації від дорослих та групування з однолітками.

Суттєвими особливостями порушення поведінки з непокорюю і неслухняністю є негативізм, ворожість, часто спрямовані проти батьків або вчителів. Діагностичними критеріями для такого типу порушень поведінки виокремлюють: імпульсивність, роздратованість, відкритий чи прихований опір вимогам оточуючих, схильність до образ і підозр, недоброзичливість та мстивість. Діти із зазначеними ознаками часто сперечаються з дорослими, втрачають терпіння, легко роздратовуються, сердяться, обурюються. Вони часто не виконують прохань і вимог, чим провокують конфлікт. Намагаються звинуватити інших у власних помилках і труднощах.

Крім того, у цей період підліток стикається з новими стосунками та соціальними обов'язками, що, своєю чергою, призводить до конфлікту між його потребами й інтересами та заборонами дорослих. Неможливість вирішити цей конфлікт, відстояти свої інтереси перед дорослими часто веде до того, що підлітки відчують злість, відчай, агресивні реакції. Все частіше вони стають на бік групи однолітків зі спільними інтересами й потребами, і таким чином неминуче виникають конфлікти з учителями, батьками та іншими групами однолітків.

Агресивна поведінка підлітків є своєрідною реакцією на проблеми, зумовлені особливостями фізіологічного розвитку та соціального становлення. Чим більше виникатиме проблем на шляху до дорослості, тим більша ймовірність того, що агресивна поведінка переросте в усталену реакцію на будь-який подразник і стане компенсаторним механізмом при вирішенні життєвих проблем.

Агресивні підлітки, незважаючи на різні особистісні характеристики й особливості поведінки, мають деякі загальні риси. Це ціннісні орієнтації, захоплення, духовні запити; нестійкість інтересів, у тому числі пізнавальних.

Разом із тим серед агресивних підлітків багато інтелектуально й соціально розвинених. У них агресивність виступає засобом підняття престижу, демонстрування своєї самостійності, дорослості.

Отже, на підставі аналізу літератури, агресивна поведінка підлітків – це сукупність сталих, регулярно повторюваних дій у вербальній та/або фізичній формі, що виникають

внаслідок незадоволених потреб і бажань підлітків, що можуть спричиняти небезпеку для них самих чи інших осіб.

Обов'язково треба розглянути різні причини, які можуть провокувати виникнення агресивної поведінки. Так, вчені виділяють *три основні групи факторів*: біологічні, соціальні та психологічні.

Біологічні причини. Які ж вони, біологічні причини агресивної поведінки?

- Спадковість. Особливо якщо вона обтяжена різними генетичними проблемами, алкоголізмом, вживанням наркотиків чи інших психотропних речовин. Або ж якщо в анамнезі батьків є різні вірусні інфекції.

- Статеві гормони. Вчені довели, що на агресивність людини впливає кількість певних гормонів. А саме в такому випадку важливий рівень тестостерону. Суттєво зростає він у підлітковому віці, в період статевого дозрівання людини.

- Нейромедіатори. Фахівці стверджують, що впливає на агресивну поведінку зміна процесу обміну нейромедіаторів. А саме серотоніну, дофаміну і норадреналіну.

- Особливий вплив на агресивність і девіантну поведінку людини має лобова частка черепа (саме вона здійснює планування і пригнічує агресію). Якщо вона травмована або ж неправильно працює, можуть порушуватися процеси агресивності і відповідної поведінки.

Соціальні фактори. Варто зазначити, що фахівці стверджують: не можна окремо розглядати лише односторонні причини агресивної поведінки. Найчастіше проблему провокує комплекс різних факторів. Так, важливо зазначити, що особливе значення має соціальне оточення людини.

1. Нерідко агресивна поведінка формується в сім'ї з раннього дитячого віку як нормальна форма спілкування з оточуючими.

2. Психологи стверджують, що частіше від агресивної поведінки страждають малоосвічені люди. Тому можна зробити висновок про те, що рівень освіти також впливає на агресію людини.

3. Агресивна поведінка може формуватися також на місці роботи.

4. Якщо говорити про підлітків, то нерідко така неправильна поведінка формується у них внаслідок спілкування в певних групах, колективах. Також значення має прихильність дитини до певної субкультури.

Психологічні причини. Особливість рис характеру особистості також може впливати на формування у людини агресивної поведінки. У такому випадку найчастіше прийнято говорити про: тривожності, егоцентризмі, імпульсивності, емоційної нестійкості, схильності до емоцій гніву, люті.

Варто зазначити, що велике значення також мають особливості контролю і самооцінки такої людини. Однак все ж максимально активним тут є рівень соціалізації кожного університету (разом з засвоєнням правових і морально-етичних норм поведінки), а також характеристики мотиваційної сфери.

Причини агресивної поведінки. Агресивна поведінка у людей часто простежується як відповідь на провокуючі дії (реальні чи уявні) інших осіб. Людина, спостерігаючи негативні прояви поведінки, спрямовані на неї з боку оточення, чинить агресивно, нападаючи чи захищаючи себе агресією. Це також може бути конфліктна ситуація, в яку потрапляє людина, чи фрустрація, неможливість подолати перешкоду.

Агресія дуже часто виникає як реакція на чинники, що зумовлюють негативні емоції (образа, заздрість, ненависть тощо). Можливі випадки самоагресії, коли людина схильна звинувачувати не когось у своїх негативних емоціях та переживаннях, а саму себе. Інколи в стані агресивності людина бачить лише один – агресивний шлях боротьби. Тоді поле зору цієї особи дуже звужене у способах реакції на негативну ситуацію.

Виокремлюють такі чинники, що безпосередньо можуть спричиняти агресію:

- соціальні – різні провокації, фрустрації, характеристики об'єкта агресії (стать, раса), присутність інших людей (які можуть схвалювати агресію чи, навпаки, заперечувати її, можуть наказати покарати? або просто бути присутніми) (фільм «Вода»);
- зовнішні – шум, спека, тіснота, неприємні запахи тощо;
- внутрішні (особистісні) – установки і внутрішні стандарти, котрі передусім загострюються в ситуації стресу, негативні емоції. Це система норм і цінностей людини, страх суспільного несхвалення, дратівливість, ворожість, рівень самоконтролю, властивості інтелекту, розвиток навичок (спілкування, емпатії, почуття гумору та інші).

Формування звички реагувати агресивно здебільше починається ще в дитинстві. Більшість людей вважають, що чоловікам притаманний вищий рівень агресивності, ніж жінкам. Психологи підтверджують, що наявна гендерна диференціація агресивної поведінки особистості. Наприклад, чоловіки більше схильні до прямих способів вираження агресії (частіше фізичної), а жінки – до непрямих (вербальної, прихованої).

Підліткова агресія у сучасному середовищі є однією з поширених проблем цього віку. Агресія може проявлятися у різних аспектах життя підлітка. Для вирішення цієї проблеми, спочатку необхідно визначити причини виникнення підліткової агресії.

У числі різноманітних, взаємопов'язаних причин, що обумовлюють прояв поведінки підлітків, що відхиляється, можна виділити такі чинники, як: психолого-педагогічний чинник, що виявляється в дефектах шкільного і сімейного виховання; індивідуальний чинник, що діє на рівні психо-біологічних передумов асоціальної поведінки; соціально-психологічний чинник, що розкриває несприятливі особливості взаємодії неповнолітнього з своїм найближчим оточенням в сім'ї, на вулиці, в учбово-виховному колективі.

А. Бандура головним джерелом агресії вважає научіння через спостереження за зразком. На його думку, більшість особливостей нашої поведінки розвивається в основному шляхом наслідування моделей. Коли вихователь дитини (батьки, вчителі) виявляють агресивність, то й дитина, наслідуючи їх, стане агресивною. Навіть, якщо діти і не втілюють відразу зразки (моделі) агресивної поведінки в дію, вони їх, як правило, засвоюють.

Формування агресивної поведінки у підлітків може відбуватися з декількох причин: якщо дитина з неблагополучної сім'ї, тобто сім'ї, в якій знецінюються або ігноруються основні сімейні функції; дитина із соціально неблагополучних верств населення, де агресія по відношенню до інших вважається нормою; насильство або травматичні події, що можуть викликати агресію у підлітка, відносно себе або інших; психічні розлади або проблеми зі здоров'ям; залежність від алкоголю або наркотичних засобів, може призвести до агресивної поведінки; тиск з боку оточення, неприйняття підлітка однолітками; мас-медіа, комп'ютерні ігри, які пропагують культ насильства та агресії; низька або завищена самооцінка.

Висновки. Агресивна поведінка підлітків – це сукупність сталих, регулярно повторюваних дій у вербальній та фізичній формі, як наслідок незадоволених потреб і бажань підлітків, що можуть спричинити небезпеку для них самих чи інших осіб. У числі різноманітних, взаємопов'язаних причин, що обумовлюють прояв поведінки підлітків, що відхиляється, можна виділити такі чинники, як: психолого-педагогічний чинник, що виявляється в дефектах шкільного і сімейного виховання; індивідуальний чинник, що діє на рівні психо-біологічних передумов асоціальної поведінки; соціально-психологічний чинник, що розкриває несприятливі особливості взаємодії неповнолітнього з своїм найближчим оточенням в сім'ї, на вулиці, в учбово-виховному колективі. Підліткова агресія може бути викликана різноманітними причинами. Основними такими причинами є неефективне виховання підлітка, неблагополучність сім'ї, наслідування найближчого оточення, залежності різного роду, психічні розлади або проблеми зі здоров'ям, низька або завищена самооцінка, вплив мас-медіа або комп'ютерних ігор. Враховуючи причини виникнення підліткової агресії, можна вчасно запобігти її розвитку та негативних наслідків, які можуть бути викликані агресією підлітка.

Список використаних джерел

1. Агресивна поведінка дітей і підлітків. Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/27/>
2. Вовканич М. Д. Соціально-психологічні особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. *Науковий вісник*, м. Ужгород. 467 с.
3. Гладковська Є., Дучимінська Т. Теоретичний аналіз причин виникнення підліткової агресії в сучасному середовищі. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/439>
4. Головіна О. Підлітки – як батькам пережити цей період. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/pidlitky-yak-batkam-perezhyty-tsej-period/>
5. Підліткова агресія: які її причини і як з нею боротися. Режим доступу: <https://mzosh19.org.ua/106337/%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F-%D1%8F%D0%BA%D1%96-%D1%97%D1%97-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B8-%D1%96-%D1%8F%D0%BA/amp/>
6. Приріз М. Агресія в підлітків: які причини та що з цим робити? 5 порад для батьків. Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/07/3/231914/>
7. Причини агресії в підлітків та способи їх усунення. Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7993/>

Семижонов Олександр Миколайович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРИЧИНИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві відбуваються складні соціально-економічні зміни. Невизначеність та непередбачуваність майбутнього викликає у більшості людей стан емоційної напруженості. Значна кількість молоді почувають себе самотніми, відчують душевний дискомфорт внаслідок відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, невизначеності соціальної позиції у колективі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів на майбутнє. Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка, породжують новий рівень його самосвідомості, потребу у самоствердженні, у рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги.

Мета дослідження – розкрити особливості та причини прояву тривожності в учнів підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік характеризується передусім сильним прагненням до особистісної експансії, до самовираження. В цьому віці вперше вибудовується життєва стратегія, що базується на рефлексії і співвідношенні своїх індивідуальних здібностей, статусних, вікових та індивідуальних особливостей і домагань з вимогами суспільства. У цей період розвитку визначається відповідність власної особистості, характеру, індивідуальності з обраним способом самореалізації в суспільстві, серед інших

людей. Вік дає для цього знання і розуміння самого себе, що ведуть до усвідомлення того, що мистецтво життя полягає не тільки в тому, щоб рахуватися і реалізовувати свою індивідуальність, але і в тому, щоб індивідуальні можливості і досягнення ставали основою нового розвитку, відкриття в собі нових здібностей і якостей.

Тривога в цьому разі виступає як механізм попередження про необхідність приготуватись до чогось важливого і швидко відновити адаптаційний механізм людської особистості. Коли ж тривога переростає у тривожність і викликає надмірне хвилювання, страх, паніку, агресію чи депресію, вона починає перешкоджати процесу спілкування і стає загрозою для здоров'я.

Підлітковий вік без перебільшення можна вважати періодом, який зумовлює необхідність підвищеної уваги з боку дорослих, а особливо – психолога. Підлітки майже постійно перебувають під впливом хвилюючих ситуацій, пов'язаних із самовизначенням, міжособистісною взаємодією, розвитком образу «я» тощо. Кожен із цих ключових моментів у розвитку особистості цілком здатен викликати тривожність, оскільки має високий рівень особистісної значимості для більшості хлопців та дівчат. Окрім позитивної, мобілізуючої функції, тривожність має деструктивний вплив на особистість, що може виражатися в широкому діапазоні проявів: від зниження рівня самоствалення до абсолютної невпевненості у власних здібностях. Саме в цей період підліткам вкрай необхідна психологічна допомога та підтримка.

Підлітковий вік – це період розвитку дітей від 11–12 до 15–16 років, що характеризується підйомом життєдіяльності та перебудуванням організму і є одним із складних періодів в онтогенезі людини. У цей період відбувається не тільки перебудування психологічних структур, що склалися раніше, але виникають нові утворення, закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних установок.

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами та кризами. У цей період закладаються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімкого нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту. Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні. Це «центральна проблема сучасної цивілізації», найважливіша характеристика нашого часу їй надається значення основного «життєвого переживання сучасності». Тому не дивно, що цій проблемі присвячена велика кількість досліджень, причому не тільки у психології та психіатрії, але й в біохімії, фізіології, філософії та соціології.

Підлітковий вік – це перехідний період від дитинства до дорослості, сутність якого полягає у втраті дитячого статусу та прагненні досягти статусу дорослої людини.

Анатомо-фізіологічні особливості. У підлітковому віці відбуваються кардинальні зміни організму дитини на шляху до біологічної зрілості. Активізація діяльності гіпофізу спричиняє інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Прискорюється ріст тіла в висоту. Спостерігається невідповідність, нерівномірність розвитку серцево-судинної системи. Посилена діяльність органів внутрішньої секреції призводить до деяких розладів кровообігу: підвищення кров'яного тиску, напруженості серцевої діяльності.

Центральним біологічним новоутворенням цього віку є статеве дозрівання. Статеве дозрівання розпочинається і закінчується раніше, ніж завершується загально органічний розвиток підлітка, і швидше, ніж підліток досягне завершення власного соціально-культурного становлення. Невідповідність психічного і біологічного розвитку, підвищена збудливість центральної нервової системи можуть викликати афективні стани, хворобливі реакції на зауваження, хизування недоліками, збільшення невмотивованих вчинків, можливість проявів асоціальної поведінки, потяг і здатність до героїчних вчинків тощо. У підлітковому віці продовжується інтелектуалізація всіх психічних процесів. Продовжує інтенсивно розвиватися теоретичне мислення. Підліток уже вміє оперувати гіпотезами,

розвиваються мислительні операції. Проявляється рефлексивний характер мислення. Активно засвоюються процеси запам'ятовування, оволодіння способами і прийомами учіння. Розвивається логічна пам'ять. Розвивається після довільна увага.

Стрімко розвивається читання, монологічне і писемне мовлення. Розвиваються комунікативні здібності учнів. Уява в цей період обслуговує бурхливе емоційне життя підлітка. В житті підлітків емоції і почуття займають цільне місце. У більшості підлітків спостерігається емоційна нестабільність і амбівалентність почуттів. Нестійкість емоцій зумовлюється значною невпевненістю підлітка стосовно правильності виборів форм поведінки. Хоча нові почуття уже виникли, але вони не набули ще адекватних способів вираження.

Мотивація підлітків характеризується, з одного боку, прагненням до самостійності і самоповаги, а з іншої – вони зіштовхуються з регламентаціями, контролем, заборонами і вимогами дорослих. Такий конфлікт часто викликає імпульсивні, нестабільні, інколи важко передбачувані емоції.

В підлітковому віці в процесі формування цінностей, ідеалів, цілей, професійних і особистісних планів особливого розвитку набуває складова основа особистості, її «Я». Становлення «Я» підлітка це:

- досягнення значної вольової саморегуляції, засвоєння нових значущих цінностей безвідносно до поглядів референтних осіб, зростання довіри до групи однолітків, потреба впливати на інших, зростання стійкості до фрустрацій;

- потреба в самостійності, підвищення вимог до самого себе, поглиблення самооцінки, прийняття на себе відповідальності;

- заміна гедоністичних мотивів більш віддаленими цілями, які спрямовані на досягнення в майбутньому певного соціального статусу.

Непростим завданням у цей вік стає пошук ідентичності. Головною особливістю якого є поглиблене вивчення самого себе. У центрі пошуку ідентичності – узгодженість позитивних і негативних переживань про самого себе. Провідним видом діяльності є інтимно-особистісне спілкування.

Основні новоутворення цього віку: почуття дорослості, потреба в самореалізації та суспільному визнанні, прагнення до самоствердження, самосвідомість набуває морального характеру, вміння підпорядковуватись нормам колективного життя. Основні протиріччя: прагнення бути дорослим і разом з тим відсутність соціального досвіду; відмінності між фізичною і соціальною зрілістю підлітка.

У підлітковому віці дитина робить значний поступ в усвідомленні своєї особистості. Процес самопізнання є складним і досить суперечливим, самооцінка та рівень домагань – часто неадекватними та нестійкими. У підлітків ще не виникає цілісний Я-образ. Підлітковий вік - це перехідний вік, перехідний період від дитинства до дорослості, коли виникають численні конфлікти, які негативно впливають на формування емоційної й когнітивної сфери.

Прояви тривожності у дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості.

Наступною причиною можна виділити сексуальний розвиток підлітків. У цьому процесі вирішальну роль відіграє ЦНС, місце інтеграції нервових і психічних феноменів. Економічні умови можуть стати причиною для тривожності: тому що підліток постійно почуває себе залежним, несамостійним.

Молоді люди довго залежать від батьків у фінансовому плані через довгу тривалість навчання у школі. Неуспішність у школі може бути причиною конфліктів. З підліткового

віку тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи риси особистісного утворення.

Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності.

Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, закріплюючи впевненість у тому, що шляхи до «нормального» життя для них закриті. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми.

Одним із частих проявів тривожності в підлітків – апатія, в'ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, підліток повинен накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги.

Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до неї, що походять з різних джерел, неадекватними вимогами, які не відповідають можливостям і бажанням дитини, негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище.

Таке становище особливо нестерпне для підлітка, який прагне незалежності та свободи. Емоційне життя підлітка визначається його відносинами з однолітками. При цьому значущість відносин і батьками і вчителями може зменшитися. Чим ширше коло значущих відносин, тим більше ситуацій, які можуть викликати тривогу. Але поява нових сфер значущих відносин дає підлітку можливість розв'язувати різноманітні протиріччя, які б могли призвести до виникнення тривоги. Конфлікт не веде до тривоги, якщо є точка опори, якщо не всі орієнтири втрачено.

Однією з частих причин тривожності є завищені вимоги до дитини, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її здібності, інтереси та схильності. Е. Шпрангер, С. Холл, Л. Виготський, А. Бодальов, Д. Фельдштейн – усі дослідники психології підлітків визнають велике значення, що має у цьому віці спілкування, особливо з ровесниками. Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту аспектів його поведінки й діяльності.

Для підлітка важливо не просто бути разом з ровесниками, а посідати серед них певний статус, що задовольнятиме його. Для деяких це намагання може виражатися через бажання посісти в групі позицію лідера, для інших – бути визнаним, улюбленим товаришем або непорушним авторитетом у якійсь справі, але в будь-якому випадку є головним мотивом поведінки школярів у середніх класах.

Як свідчать різні дослідження, саме невміння, неможливість досягти такого статусу найчастіше є причиною недисциплінованості, правопорушення підлітків, супроводжується їх підвищеною комфортністю щодо підліткових компаній, емоційними порушеннями.

Стан тривожності – це наслідок підліткової кризи, що протікає порізно й дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. Ці кризи можуть стати причиною тривожності.

На основі досліджень школярів підліткового віку Я. Омельченко та З. Кісарчук зробили порівняльний аналіз змісту тривожних переживань дітей із різною інтенсивністю тривожних станів:

1. Адекватний рівень тривожності. Збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціальних стосунків.

2. Підвищений (високий) рівень. Збереження позитивного уявлення про себе у соціальному оточенні, збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності.

3. Високий рівень. Збереження власного «Я» у соціальному оточенні, збереження позитивного уявлення про себе, високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціального оточення, збереження батьківського оточення.

4. Знижений рівень. Збереження позитивного уявлення про себе, збереження власного «Я» у соціальному оточенні.

Три основні причини, за якими найчастіше з'являється тривожність в учнів підліткового віку:

1. Перша причина – неуспішність в особистій реалізації. Коли дитина не відчуває себе потрібної і успішної – це найшвидша злітна смуга для того, щоб він піднявся в небо тривожності. Коли немає похвали, ні зауваження успіхів дитини.

2. Друга причина – сімейні відносини. Коли дитина бачить тривожні моделі реагування в конфліктній ситуації. Коли взагалі дитина бачить тривожних дорослих в своєму середовищі.

3. Третя причина – соматичні порушення. Під соматичними порушеннями мається на увазі тривалі або часті хвороби, які пов'язані з тим, що дитина знаходиться постійно під якими – то больовими відчуттями, які роблять для нього саме сприйняття життя дискомфортним.

Тривожність як психічна властивість має виражену вікову специфіку, яка виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують певні сфери діяльності, які спричинюють підвищену тривогу у більшості дітей, поза залежністю від реальної загрози чи тривожності як усталеного утворення.

Серед найбільш загальних причин виникнення тривожності у дітей є завищені вимоги до дитини, негнучка догматична система виховання, особистісні конфлікти, що пов'язані з оцінкою дитиною власної успішності у різних сферах діяльності.

Найбільш типове виникнення шкільної тривожності пов'язують із соціально-психологічними факторами.

Зміна шкільного колективу є стресогенним фактором, оскільки передбачає необхідність встановлення нових стосунків із незнайомими однолітками. Результат суб'єктивних зусиль не визначений, тому що залежить від інших людей. Перехід зі школи до школи провокує формування міжособистісної тривожності. Аналогічний ефект викликає неприйняття учня дитячим колективом. Існує думка, що шкільна тривожність починає формуватися в дошкільному віці. Цьому може сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини, постійні порівняння її з іншими дітьми. У деяких родинах протягом року, що передує вступу до школи, в присутності дитини весь час йдуть розмови про майбутнє навчання. Заклопотаність батьків передається дитині. Крім того, батьки наймають численних учителів, які годинами виконують з дитиною різноманітні завдання.

Незміцнілий і неготовий до такого інтенсивного навантаження організм іноді не витримує і дитина починає хворіти. Бажання йти до школи зникає, а тривога з приводу майбутнього навчання зростає. Дослідження тривожності важливе на різних вікових етапах шкільного життя – як для розкриття змісту даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку особистості. Саме тривожність, як визначають психологи, лежить в основі багатьох труднощів дітей та учнів, в тому числі й багатьох порушень їх розвитку.

Висновки. Підліткова тривожність є складним психічним явищем, яке у більшості випадків справляє деструктивний вплив на особистісний розвиток підлітка, його міжособистісну взаємодію та спілкування, які відображаються на рівні його соціально-психологічної адаптації. Загальні ознаки тривожності в учнів підліткового віку: напруженість погляду; боязкість і невпевненість; тихий голос; обережність – відмова від нових іграшок, участі у нових видах діяльності; самокритичність, підвищені вимоги до себе; пошук схвалення дорослих у всіх справах; низька самооцінка; лякливність, наявність страхів; емоційно чутливий. Три основні причини, за якими найчастіше з'являється тривожність в

учнів підліткового віку: перша причина – неуспішність в особистій реалізації; друга причина – сімейні відносини; третя причина - соматичні порушення.

Список використаних джерел

1. Божик Л. М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. №5. С. 2.
2. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23–24. С. 41–42.
3. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології* Збірник наукових праць. № 17. 2019. Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-17.%p>
4. Калужна Є. М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків. *Динаміка наукових досліджень-2005*: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, С. 20–22.
5. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2000. № 13. С. 4.
6. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 302–313.
7. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука і освіта*. 1998. № 2. С. 11–17.
8. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
9. Шевченко Н.Ф., Заможна Є.М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7. С. 17–22.

Таран Ірина Іванівна,

студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

СИСТЕМА ОПТИМАЛЬНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність дослідження. Кожна людина на своєму життєвому шляху стикається з труднощами. Здатність долати труднощі означено в психологічній літературі терміном «копінг» (від англійського слова «соре» – перебороти, впоратися, подолати). Тривалий час у психології панувала думка, що людина вдається до копінгу лише тоді, коли складність ситуації перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особи, тобто у стресових ситуаціях. Виникає потреба в додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов, їй бракує. У сучасних дослідженнях поняття «копінг» вживають для означення поведінки людини не тільки у скрутних життєвих ситуаціях, а й у звичайних умовах, коли потрібно долати повсякденні труднощі (наприклад, проблеми у сімейних стосунках, професійній, матеріальній сферах тощо). У результаті вивчення літератури було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Мета дослідження – підібрати систему оптимальних копінг-стратегій педагогів у стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу.

Деякі дієві вправи для підвищення стресостійкості

Вправа «Мильні бульбашки». Мета: формування навички заміни негативних думок на позитивні; підвищення самоповаги. Інструкція. Візьміть олівець і папір. Проаналізуйте свої думки про те, що вас турбує. Порівняйте, як слова співвідносяться з вашими почуттями. Якщо ви скажете: «Я себе погано почуваю», – ви дійсно себе відчуєте погано. Скажіть собі: «Я здрімну і буду відчувати себе краще». На чистому аркуші паперу намалюйте голову, з якої вилітають мильні бульбашки ваших думок вправо і вліво. На мішурах зліва напишіть ваші негативні думки, а на мішурах справа – позитивні. Це буде виглядати так:

Вправа «Кроки до успіху». Мета: оволодіння методом усунення напруги, викликаного підготовкою до відкритого заходу; відпрацювання навичку вирішення проблеми.

Інструкція.

1. На лівій стороні аркуша намалюйте сходи. На кожній сходинці напишіть дію, яке приведе вас до успіху (на вершину драбини). Наприклад, ваша мета – підготовка до відкритого заняття, тоді п'ять кроків будуть якими? Приклад: Вибір теми, Складання необхідних етапів заняття, Складання плану заняття, Написання роботи за планом, Редагування остаточного варіанту.

2. Закрийте очі і уявіть собі кожен крок. Ви побачите слова і образи, які їм відповідають, наприклад: «пишу за столом». Не відкривайте очі, поки чітко не побачите кожен крок.

3. Складіть список всього, що вам заважає. Наприклад, вас відволікають думки про телевізійній програмі або про чийсь неприємних словах; страх і хвилювання. Глибоко вдихніть і «видихніть» відволікаючі думки.

Вправа «Веселка». Мета: Зняття емоційної напруги.

Інструкція.

1. Закрийте очі. Уявіть, що перед вами знаходиться екран. На екрані ви бачите веселку - кольору, які вам подобаються. Для кожного кольору є свій настрій і почуття. Ви бачите те, що описую я, або те, що захочете самі.

2. Перший колір – блакитний. Блакитний може бути м'яким і заспокійливим, як струмлива вода. Блакитний приємно пестить око в спеку. Він освіжає вас, як купання в озері. Що ви бачите, коли думаєте про блакитному?

3. Наступний колір – червоний. Червоний дає нам енергію і тепло. На нього добре дивитися, коли холодно. Іноді занадто багато червоного нас злить. Іноді він нагадує нам про любов. Що ви думаєте, коли дивитися на червоний колір?

4. Жовтий колір приносить нам радість. Він зігріває, як сонце, і ми посміхаємося. Якщо нам сумно і самотньо, він піднімає настрій. Що ви думаєте, коли дивитися на жовтий колір?

5. Зелений - колір природи. Якщо ми хворі або нам не по собі, зелений допомагає нам відчувати себе краще. Що ви думаєте, коли дивитися на нього?

Чи помічаєте ви, як різні кольори впливають на настрій і навіть на самопочуття? Спробуйте також побачити інші кольори.

Аналіз. Які були ваші відчуття під час виконання цієї вправи? Який колір найбільш ефективно вплинув на ваше самопочуття і настрій?

Вправа «Шкідливі поради». Мета: усвідомлення власних стереотипних деструктивних способів провокації стресових ситуацій.

Інструкція. Учасники діляться на дві команди і спільно готують «поради» команді суперників на тему: «Подолання стресу навпаки».

Аналіз. Які із запропонованих «порад» ви переживали у своєму житті? Які були наслідки?

Приклади «порад»

1. Жити тільки роботою. Заздрити коні, що вона може спати стоячи. Спить стоячи – значить, голова весь час працює.

2. Ні на хвилину не розслаблятися. Робити все з граничним напруженням. Це дозволить швидше дійти до межі.

3. Відганяти будь-яку думку про що-небудь приємне. Все, що приносить задоволення, намагатися закінчити якнайшвидше. Вираз обличчя має бути постійно сумним, скорботним або похмурим, як можна рідше піднімати голову; напрямок погляду - тільки в землю.

Вправа «Способи зняття нервово-психічної напруги». Мета: обмін позитивним досвідом регуляції нервово-психічного стану.

Інструкція. Ми всі різні, і способи зняття напруги у нас у всіх різні. Згадайте і розкажіть колегам про свій спосіб виходу зі стресу.

Аналіз. Чий спосіб вам здався найбільш незвичайним і цікавим? Який із способів ви хотіли б взяти на озброєння?

Вправа «Сніжки». Мета: знайомство з методами зняття напруги, активізація.

Інструкція. Зараз ми з вами посоревнуємося. Візьміть папір, скомкають її якомога щільніше. У вас є можливість «закидати сніжками» команду суперників. Не переходьте роздільну лінію. Починаємо і закінчуємо по сигналу. Виграють ті, на чийй половині виявиться по завершенні менше «сніжок». (Після завершального сигналу учасники, як правило, не зупиняються і продовжують «перекидати сніжки».) Запам'ятайте з яким піднесенням ви боролися до останнього. Нехай цей бойовий запал супроводжує вас весь час участі в конкурсі. Аналіз. Які ваші відчуття до і після вправи? Чи можна таким чином розлучитися з напругою?

Вправи по стресостійкості мають на увазі саме навчання управлінню фізіологією. Вони допомагають виявити в організмі приховані резерви, що дозволяють абстрагуватися від стресу і переживати його з найменшими втратами. Такі вправи не займають багато часу і сил, але результати від їх виконання абсолютно приголомшливі. Вони допомагають навчитися швидкому та ефективному відновленню сил, а також призводять нервову систему в нормальний стан рівноваги. Уміння робити це на автоматі і є стресостійкість.

Вправа по стресостійкості. У той час, коли вам здається, що голова може вибухнути, а потрібно ще більше сконцентруватися і довести справу до кінця, вам допоможе саме це вправи. Воно допоможе прийти в себе також після особливо сильного емоційного напруження, серйозних ділових зустрічей, а також підійде для здійснення своєрідною розумової перезавантаження.

Здійсніть вдих крізь ніс, затримайте на секунду дихання, після чого видихніть також крізь ніс. Всі три елементи відбуваються з рівним рахунком, вдих на п'ять рахунків, затримка також на п'ять і видих на п'ять рахунків. У цей час потрібно сидіти, з'єднавши кінчики пальців – це відмінно врівноважує праве з лівим півкулі. Повторіть протягом 2х хвилин.

Вправа «Швидкий сон або розслаблення». Ця вправа допоможе вам якомога швидше заснути або розслабитися, щоб досягти максимально швидкого розслаблення. Закрийте свою праву ніздрю великим або вказівним пальцем правої руки і проводите дихання лівою ніздрею. При цьому найкраще розвернутися на праву сторону, а голову можна просто покласти так, щоб праву ніздрю прикривала подушка. Продовжуйте три-п'ять хвилин і ви, швидше за все, зможете легко і міцно заснути.

Така вправа підійде також в тому випадку, якщо ви раптово прокинулися посеред ночі і просто не можете заснути далі.

Вправа «Швидке очищення». Як відомо, стрес супроводжується накопиченням кортизолу – гормону стресу в крові. Щоб трохи очистити від нього кровотік в стислі часові терміни можна виконати наступну вправу. Зробіть повільний вдих, вважаючи в цей час до трьох. Після повільно видихніть, рахуючи з нуля до шести. Повторіть кілька разів.

Вправа «Миттєве блаженство». Для того щоб швидко розслабитися і знайти енергію для подальшої діяльності можна виконати наступну вправу. Розслабте зону навколо очей, після перенесіть розслаблення на корпус і опустіть плечі. Зробіть максимально глибокий вдих. Дайте своєму тілу умовно стекти вниз і максимально розслабитися. Після того, як вам вдасться досягти такого стану, повторюйте максимально глибокі вдихи і видихи протягом

однієї-трьох хвилин, а в кінці зробіть енергійний вдих. Після поповнення запасів енергії ви будете готові знову рватися в бій.

Вправа «Медитація». Як відомо, медитація – це той стан, при якому вся увага спрямовується всередину. Існує декілька технік, що дозволяють добитися подібного стану, і вони користуються особливою популярністю, так що стали на сьогоднішній день буквально явищем масової культури. Існують дані, що багато компаній активно впроваджують їх у свої програми щодо вдосконалення персоналу.

Є види медитації, які допомагають досягти максимальної ясності розуму, ефективно концентруючи увагу і оптимізуючи діяльність лобових часток мозку, які несуть відповідальність за прийняття рішень, а також за процеси мислення. Є також варіант такого стану, при якому можна отримати контроль над своїми емоціями, замінюючи свій внутрішній стан іншим. Також існує медитація, спрямована на досягнення ясного свідомості за допомогою мантр, які можуть виглядати як окремі склади або звуки, і підлягають повторенню.

Вправа «Розслаблення шиї». Сядьте в зручну позу, тримаючи спину прямо і вільно опустивши руки. Розслабте м'язи плечей і шиї. Дихайте нормально. Потім на вдиху відведіть голову назад. На видиху нахиліть голову вперед, не нахилиючи при цьому вперед тулуба. Повторіть вправи два-три рази. Потім на вдиху підніміть голову. Видихніть і розслабтеся. У повсякденному житті ми не відразу помічаємо напруга м'язів шиї і спини. Завдяки даного вправі Ви зможете своєчасно розпізнавати і швидко і ефективно усувати стан напруженості в цих ділянках. Крім того, цю вправу з успіхом можна використовувати і для боротьби зі стресом. М'яко розтягуючи м'язи при кожному русі, Ви глибоко і усвідомлено дихайте. Тим самим Ви тренуєте свої легені і привчаєте себе до більш усвідомленого відношенню до дихання в цілому. Глибоке, повільне дихання знімає напругу, що допомагає розслабитися тілу і душі.

Вправа «Струсіть» з себе напругу». Встаньте, розставивши ноги на ширину плечей і злегка зігнувши їх в колінах. Струшуйте руками, ногами, головою і плечима протягом 10 хв. Просто струсіть з себе всю напругу минулих годин, звільніться від нього. На закінчення сядьте в спокійний куточок і протягом п'яти хвилин спостерігайте за своїм диханням. При диханні застосовуйте ту техніку, яка Вам найбільш приємна: почергове дихання через різні ніздрі, рахунок вдихів і видихів або відстеження вдихуваного повітря в тілі. Експериментуйте трохи і просто з'ясуйте, яка з цих технік для Вас краще. Багатьом людям в русі легше переключитися з зовнішнього світу на внутрішній. Вправа на «струшування» допомагає скинути з себе важкі думки, контраст між рухом і зупинкою в цьому випадку не настільки очевидний, як в деяких інших вправах.

Вправа «Рух концентрацією». Зіпріться на лікті і візьміть кінчиками пальців нитку з прив'язаним до неї маленьким предметом. Спробуйте, не роблячи ніяких умисних рухів, силою єдиної думки надати коливаних потрібний напрямок. Ви переконаєтеся, що це досить просто. Для експерименту Ви можете через деякий час змінити напрямок коливаних, змусити предмет рухатися не взад-вперед, а, наприклад, зліва направо або по колу. Поспостерігайте за власними відчуттями, які Ви відчуваєте, впливаючи на рух предмета лише концентрацією своєї уваги. Ця вправа наочно покаже Вам, що внутрішня зосередженість і свідомої концентрація цілком можуть спровокувати якусь помітну реакцію і навіть рух. В цьому суть аутотренінгу: концентруючись на тому, що Ваші м'язи все більше і більше розслабляються, Ви дійсно розслабляєте їх. Результат Ви відчуєте, відчувши важкість і розслабленість.

Вправа «Притулок». Мета цієї вправи – викликати в учасників стан внутрішнього спокою і комфорту. Час: 40 хв. Завдання: Учасникам пропонується увійти в стан трансу і подумки створити собі притулок – спокійне і комфортне місце. Тренер: «Зараз я просто прошу вас подумки створити собі притулок-таке місце, де б ви відчували себе дуже спокійно, дуже комфортно, де ніхто в цілому світі не може вас потурбувати без вашої згоди.

Це може бути що завгодно: ваша власна кімната, хатина в горах, курінь в лісі, берег моря, інша планета. Єдина умова – щоб ви відчували себе спокійно, комфортно, безпечно. І

коли ви знайдете або уявите собі таке місце, можете кивнути головою, я буду знати, що ви знайшли його.

І я прошу вас просто побути там ... дозволяючи собі повністю відчувати ці приємні почуття впевненості ... спокою ... комфорту ... І в цьому стані може змінитися час ... і кілька миттєвостей зараз можуть розтягнутися і стати на кілька годин і більше ... часом, достатнім для того, щоб можна було заспокоїтися, відпочити ... набратися сил ... і якийсь час я не буду до вас звертатися, і це абсолютно не буде вас турбувати ... я не обмежую вас в часі ... Просто коли ви відчуєте себе заспокоїти і відпочили, можете вийти зі свого притулку та повернутися сюди ... І ви знаєте, що для цього достатньо глибоко зітхнути і відкрити очі ».

Вправа «Рама з ведмедиків-тягучок». Закрийте очі і зробіть три глибокі вдихи і видихи. Потім уявіть собі важку барокову раму для картини, позолочену або покриту срібною фарбою, з красивим орнаментом. У цю раму подумки помістіть зображення людини або ж символ події або ситуації, які Вас дратують. А тепер поринете в це уявне зображення, гарненько розгляньте його, поки ясно не побачите перед собою все дрібниці, поки не повірите, що картина дійсно знаходиться перед Вами і при бажанні Ви можете її помацати. А тепер починайте змінювати раму. Змініть її колір, поступово зробіть її легше, вже, витонченіше. Може бути, Вам захочеться округлити кути. Поміняйте все, що здається Вам занадто важким і помпезним. І, врешті-решт, обклейте Вашу уявну раму суцільним узором з різноколірних цукерок – ведмедиків-тягучок. Ви помітите: то, що ви помістили всередину Вашої уявної рами, почне втрачати свою вибухонебезпечність. Воно стане абсурдним, смішним, може бути, веселим, але в будь-якому випадку воно перестане бути страшним; разом зі страхом поступово буде йти і Ваше внутрішнє напруження. Ви тільки уявіть собі свого шефа в яскраво-рожевою, овальної і прикрашеної ведмедиками рамочці. Такий же ефект має наступну вправу з повітряними кульками.

Вправа «Різнокольорові повітряні кулі». Дозвольте полетіти своїх турбот. Закрийте очі і зробіть три глибокі вдихи і видихи. Подумайте недовго про те, що в даний момент викликає у Вас найбільший стрес, і підберіть для цього подразника ключове слово (наприклад, «конференція»). Якщо мова йде про якусь людину, нехай таким словом буде його ім'я. Уявіть собі, що Ви записуєте це слово на маленькій дошці – темним кольором, незграбними кривими літерами. Потім в своїй уяві почніть міняти елементи цього напису. Нехай букви придбають більш м'яке накреслення і пастельні кольори, стануть округленими і приємними. Нехай вся дошка забарвиться в яскраві життєрадісні кольори, а записане на ній слово мало-помалу втратить зв'язок зі своїм неприємним змістом. На закінчення підвісьте до дошки безліч різнокольорових повітряних куль і дайте їй просто полетіти. Якщо хочете, з'єднайте два останніх вправи разом, прикрасивши повітряними кулями раму для картини, надавши і їй можливість полетіти геть. Використовуйте силу своєї уяви! При бажанні Ви можете навіть придумати власні прийоми на основі запропонованих нами.

Такі вправи допомагають справлятися з маленькими буденними засмученнями, які окремо виносяться, але в сумі часто перетворюються на сильний стресор. Якщо зовнішні вимоги йдуть одне за іншим, «останньою краплею» може стати будь-яка дрібниця. Саме в таких ситуаціях Ви можете вдаватися до подібних прийомів, повертаючи собі безтурботне і спокійне стан. Питання для зворотного зв'язку: Що ви відчували, виконуючи вправу? Що дало вам цю вправу?

Вправа «Складіть свої проблеми в ящик». Закрийте очі і зробіть три глибокі вдихи і видихи. Уявіть собі, що перед Вашою ліжком стоїть великий ящик або дерев'яну скриню. Ви повільно відкриваєте кришку і починаєте складати туди все, що на Вас тисне, наприклад Ваше хвилювання перед завтрашніми переговорами з клієнтами, Ваш страх забути про який-небудь важливої зустрічі або годі й шукати необхідні документи і т.д. Ви укладаєте «спати» в скриню все, що Вас гнітить. А коли Ви на наступний ранок прокинетеся, зможете (подумки) знову відкрити кришку і витягнути назад всі свої завдання. Може бути, їх стане менше, може бути, їх буде більше, вони можуть стати легше чи важче, але на час сну Ви змогли їх помістити в надійне місце. Може бути, все це здається Вам абсурдним, але ефект

Вас вразить. Наша підсвідомість працює і «думає» дуже образно. Разом з поданням про те, що щось можна зняти і відкласти в скриню, воно отримує полегшення, і людина перестає турбуватися про всі ці подразники. На ніч Ви можете таким чином зняти з себе відповідальність і відчути себе розслаблено і вільніше.

З метою попередження стресу, необхідно дотримуватися таких порад:

1. Розробіть систему пріоритетів у своїй роботі.
2. Навчіться говорити "ні", коли досягнете межі, після якої ви вже не можете взяти на себе більше роботи.
3. Налагодьте особливо ефективні та надійні відносини з вашими викладачами.
4. Не погоджуйтеся з ким-небудь, хто починає виставляти суперечливі вимоги.
5. Повідомте своєму викладачеві, коли ви відчуєте, що очікування або стандарти оцінки завдання не ясні.
6. Знайдіть день, час для відключення і відпочинку.

Серед інших факторів, пов'язаних зі зниженням ймовірності стресу, відносяться дотримання належного харчування, підтримання себе у формі за допомогою фізичних вправ і досягнення загальної рівноваги в житті.

Стрес можуть викликати і особистісні фактори. Щоб запобігти подальші наслідки, що сприяють виникненню різних психічних відхилень і психосоматичних захворювань, можна дати ряд рекомендацій, які допоможуть своєчасно підготуватися до стресогенним події або життєвої ситуації і послабити їх негативний вплив на організм:

1. Зібрати достатню інформацію про можливість настання подібних ситуацій.
2. Продумати способи попередження конкретних життєвих небезпек, спробувати знайти способи їх пом'якшення.
3. Не намагатися напередодні самої події робити поспішні висновки.
4. Усвідомити, що більшу частину викликають стрес ситуацій людина здатна вирішити сам, не вдаючись до сторонньої допомоги.
5. Прагнути активно втручатися в ситуацію, що викликає стрес. Активний спосіб життя сприяє створенню в організмі захисного фону проти стресу, покращуючи діяльність адаптаційних організмів.
6. Зрозуміти і прийняти, що серйозні зміни - це невід'ємна частина життя.
7. Пам'ятати, що стресогенним життєвими ситуаціями швидше і краще опановують ті, хто вміє використовувати методи релаксації.

Можна виділити **чотири основні методи боротьби зі стресом:**

- релаксація;
- протистресові розпорядок дня;
- надання першої допомоги при гострому стресі;
- аутоаналіз особистого стресу.

Використання цих методів при необхідності доступно кожному.

Одним з ефективних засобів захисту від стресу є релаксація. Відповідно до теорії Г. Сельє, автоматична реакція тривоги складається з трьох послідовних фаз: імпульс, стрес, адаптація.

Отже, якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження здоров'я, то на стресовий імпульс він повинен усвідомлено відповідати релаксацією. За допомогою цього виду активного захисту людина може перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичні порушення в організмі.

Дихання може стати утрудненим і важким при фізичному напруженні або в стресовій ситуації. Людина має можливість, свідомо управляючи диханням використовувати його для заспокоєння, для зняття напруги - як м'язового, так і психічного, таким чином, ауторегуляція дихання може стати дієвим засобом боротьби зі стресом, поряд з релаксацією і концентрацією.

Виявити і пояснити реакції свого організму на стресові ситуації допомагає метод аутоаналіза особистого стресу за допомогою ведення "щоденника стресів". Метод цей

вимагає фіксації у щоденнику протягом декількох тижнів того, коли і за яких обставин були виявлені ознаки стресу. Аналіз записів у щоденнику допомагає просто й швидко визначати, які події або життєві ситуації сприяють виникненню стресу. Саме регулярно повторювані ситуації, описані в щоденнику, можуть бути причиною виникнення стресу.

Розглянемо методи першої допомоги при гострому стресі. Несподівано опинившись в стресовій ситуації, для початку потрібно зібрати в кулак всю свою волю і скомандувати собі зупинитися, щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу.

Різноманіття способів подолання стресу можна умістити в чотири великі категорії:

- 1) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- 2) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- 3) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- 4) комплексні способи, що поєднують в собі перелічені вище групи.

Список використаних джерел

1. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №8. 75 с.
2. Павленко В. В. Стрессова стійкість як професійна якість вчителя. *Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку*: матеріали VI Костюківських читань (28–29 січня 2003 р.). Т. 2. К.: Міленіум, 2003. С. 320–323.
3. Панаскевич Г. Профілактика стресу у педагогічній діяльності. *Психолог*. 2008. № 6. С. 19–24.
4. Райс Ф. М. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стресу. *Психологічні фактори на роботі і охорона здоров'я*. К., 1989. С. 121–126.
5. Савчин М. В., Василенко Л. П. Психологія стресу: навчальний посібник. К.: Акадамвидав, 2005. 360 с.
6. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. *Психолог*. 2007. № 23. С. 17–32.

Терещенко Аліна Миколаївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. Проблема професійного вигорання є однією з найбільш актуальних питань психологічної науки і практики. Співробітники більшості сучасних організацій, професійна діяльність яких пов'язана з необхідністю здійснення емоційно напружених контактів, у тій чи іншій мірі схильні до вигорання. Вигорання виникає як захисна реакція на стресові ситуації, робить негативний вплив на психофізичне здоров'я і ефективність діяльності фахівців, зайнятих у соціальній сфері і проявляється в почутті виснаження, особистісної відстороненості від суб'єктів діяльності та зниження мотивації до виконання професійних обов'язків.

Особливо професійне вигорання зачіпає державних службовців, адже діяльність державного службовця, яка належить до сфери «людина – людина», через насиченість її стрессогенними чинниками та високим рівнем відповідальності вимагає потужних особистих ресурсів і саме тому вона належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці.

Мета дослідження – проаналізувати особливості попередження та подолання професійного вигорання у державних службовців.

Виклад основного матеріалу. Пунктом 2 статті 1 Закону України «Про державну службу» передбачено, що державний службовець – це громадянин України, який займає посаду державної служби в органі державної влади, іншому державному органі, його апараті (секретаріаті), одержує заробітну плату за рахунок коштів державного бюджету та здійснює встановлені для цієї посади повноваження, безпосередньо пов'язані з виконанням завдань і функцій такого державного органу, а також дотримується принципів державної служби.

Враховуючи той факт, що професійна діяльність державного службовця дуже складна і відповідальна. Він у межах регламентованих завдань та поставлених обов'язків здійснює аналітичні, контрольні операції на одному з напрямків роботи підрозділу, бере участь в узагальненні практики законодавства та ходу реалізації державної політики у відповідних сферах управління та забезпечення їх виконання. Державний службовець бере участь у розробці різних постанов, документів, заходів щодо виконання чинного законодавства, розвитку економіки, культури, освіти тощо. До обов'язків державного службовця входить підготовка проектів рішень та пропозицій керівництву щодо виконання доручень органів виконавчої влади вищого рівня. Він бере участь у розробці проектів нормативних та організаційно-методичних документів, інформаційно-аналітичних матеріалів, пов'язаних з прийняттям та виконанням управлінських рішень, а також відповідей на звернення та заяви, що надійшли на розгляд [5].

Професійне вигорання досить часто спостерігається у працівників, що перебувають на державній службі.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (2001), синдром професійного вигорання (burnout syndrome) – це стан фізичного, емоційного або мотиваційного виснаження, що характеризується порушенням продуктивності роботи та втому, підвищенням схильності до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності.

Аналіз наукової літератури свідчить, що поняття «професійне вигорання» досі належить до маловивчених феноменів особистісної деформації. На сучасному етапі розвитку зарубіжної думки цей феномен досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях) [3].

Вчені Б. Перлман і А. Хартман обґрунтували симптоми професійного вигорання, а саме: емоційне та фізичне виснаження, зниження працездатності, дегуманізація міжособистісних відносин. Англійський науковець Вестерхоузе вивчав вплив ролевих конфліктів і пов'язаних з ними ситуацій на розвиток професійного вигорання. Т. Форманюк досліджував фактори груп ризику професійного вигорання; С. Уолтер – характеристики організаційного середовища; Н. Водоп'янова, Т. Турова – професійні, робочі стреси, В. Бойко – фази в розвитку синдрому професійного вигорання [1].

Досліджуючи цей феномен з різних підходів, науковці намагаються з'ясувати як же протидіяти професійному вигоранню, які є підходи у профілактиці виникнення такого явища та безпосередньо методи подолання.

Дослідники В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева розглядають профілактику професійного вигорання розглядають у двох напрямках: а) поновлення психологічних знань і вмій працівників, використання цих знань на практиці, залучення працівників до співробітництва у психопрофілактичній роботі; б) працівник як безпосередній суб'єкт навчально-виховного процесу, психолог повинен навчати саморегуляції, сприяти професійно-особистісному зростанню працівників тощо [6].

Інші вчені (А. Реан, А. Баранов) також дотримуються думки щодо психопрофілактики професійного вигорання у двох напрямках, але при цьому розглядають ці напрямки в організаційному та особистісному аспектах [2].

Л. Карамушка розглядає профілактику професійного вигорання з позиції технологічного підходу профілактики професійного вигорання, який складається з трьох компонентів: інформаційно-сміслового, діагностичного та корекційно-розвивального [3].

Схожу позицію до профілактики професійного вигорання технологічного підходу Л. Карамушки можна зустріти у працях Т. Волкової та М. Бородкиної, які розглядають чотири напрямки профілактики: а) інформування, спрямоване на своєчасне і адресоване розповсюдження інформації, що дозволяє попередити появу типових труднощів в розвитку й здійсненні професійної діяльності, в професійному спілкуванні тощо; б) діагностування, направлене на здійснення наявності та діагностики рівня професійного вигорання, визначення інтенсивності впливу чинників професійного вигорання; в) корекційна робота, націлена на оволодіння навичками психічної саморегуляції, технікою самоаналізу, саморефлексії, забезпечення зворотного зв'язку тощо; г) консультування, звернене на прояснення можливих причин небажаної поведінки, особистих труднощів індивіда з метою своєчасного попередження виникнення труднощів в професійній діяльності [3].

Трирівнева профілактична програма В. Пахальяна спрямована на своєчасне та ефективне попередження у фахівців: а) можливих несприятливих наслідків особистісної чи професійної кризи, що спричинена професійним вигоранням; б) несприятливих наслідків «локальних» подій; в) можливих несприятливих наслідків у житті конкретної особистості [3].

В. Медведєв називає три напрямки комплексної програми психопрофілактики професійного вигорання: а) організаційно адміністративний, що передбачає створенням умов для професійно кваліфікаційного та особистісного зростання; забезпечення належних умов праці, відпочинку та оздоровлення тощо; б) відновлювально реабілітаційний, що передбачає вживання відновлювально стимулюючих препаратів у поєднанні із оздоровчими процедурами; активним відпочинком з частковою чи повною зміною соціального оточення тощо; в) психолого-педагогічний, що передбачає організацію профілактично-корекційної роботи в поєднанні теоретичних та практичних форми роботи [4].

Г. Трунов розглядає профілактику професійного вигорання у чотирьох напрямках: а) адаптація фахівця до роботи, характеризується професійним зростанням особистості, здобуттям професійно значущих знань, вмінь, навичок, тощо; б) адаптація роботи до фахівця передбачає зміну професійних, організаційних та інших параметрів, пристосування їх до себе; в) економна витрата «емоційних ресурсів» характеризується зменшенням емоційних витрат, пов'язаних з професійною діяльністю, використання способів психологічного захисту; г) відновлення, передбачає компенсацію затрачених зусиль: позитивний зворотний зв'язок, матеріальна винагорода, саморепрезентація серед спеціалістів тощо [3].

Емоційна гнучкість є одним з головних факторів профілактики вигорання. Державний службовець повинен вміти переходити та змінювати ролі – з позиції учасника, яка потребує емоційної участі, до нейтральної позиції спостерігача. Вказана навичка є також способом професійного розвитку, усвідомлення себе в професії та є індикатором зрілості особистості. Вміння контролювати імпульсивність є свідченням емоційної стійкості та соціальної гнучкості. Вміння аналізувати, відслідковувати власні реакції на стресову ситуацію дозволяють знайти сенс власної професійної діяльності та побачити нові шляхи саморозвитку.

Серед засобів подолання та профілактики емоційного вигорання у державних службовців доцільно виділити вправи, пов'язані з глибоким диханням, як один із засобів релаксації, регуляція емоційного стану: відстеження виникнення, перебігу таких емоцій як гнів, розчарування, злість. Усвідомлення того, на що виникли такі емоції та намагання зрозуміти чому організм саме таким чином відреагував на ситуацію – це є важливим етапом у процесі подолання «вигорання».

Важливо знайти спосіб поновлення ресурсів організму – все те, що може приносити позитивні емоції, хобі, спілкування з друзями, або читання книги, музика. Досить дієвим способом профілактики та подолання «вигорання» є фізичні навантаження, що добре знімають напругу у тілі та дозволяють відволіктись від негативних думок.

Дієвими способами подолання емоційного вигорання є також відпочинок та правильне харчування. Обов'язково потрібно нормувати харчування, та додати до раціону більше овочів та фруктів, які містять вітаміни та мінерали. За таких умов організм може швидше накопичувати сили для протидії та подолання стресу.

Висновки. Стратегії виявлення та попередження синдрому професійного вигорання базуються на ідеї динамічного комплексу, що складається з психодіагностики, профілактичних заходів та психологічної інтервенції для подолання наслідків синдрому професійного вигорання. Для попередження та подолання синдрому професійного вигорання важливим є створення нових, або відновлення втрачених особистісних, соціально-психологічних та психоенергетичних ресурсів, які допомагають людині протидіяти дистресу.

Список використаних джерел

1. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2019. Вип. 2 (45). С. 41–45
2. Грубі Т. В. Аналіз основних підходів до профілактики синдрому «професійного вигорання» у працівників державної податкової служби України. *Післядипломна педагогічна освіта: європейські орієнтири та регіональні пріоритети: тези Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 вересня 2009 р., м. БілаЦерква)* / за наук. ред. В. В. Олійника, Л. М. Карамушки, Н. І. Клокар, Л. І. Даниленко. Біла-Церква : КОПОПК, 2009. С. 181–183.
3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України: монографія / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець- Подільський. Медобори, 2015. С.19–23.
4. Основи практичної психології : підруч. для студ. вищ. навч.закл. / за ред. В. Г. Панка, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелевої, В. М. Рибалка, В. Д. Маценко. 2 вид., стер. К.: Либідь, 2001. 536 с.
5. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: тендерні аспекти: навч. посіб. Для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2004. 264 с.

Третяков Володимир Іванович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Актуальність дослідження. Педагогічна культура є частиною загальнолюдської культури. У ній втілені духовні цінності освіти і виховання (педагогічні знання, теорії, концепції, накопичений педагогічний досвід, професійні етичні норми), матеріальні (засоби навчання і виховання), а також способи творчої педагогічної діяльності, які сприяють соціалізації особистості в конкретних історичних умовах. Закономірним результатом професійної підготовки в сукупності мотиваційно-ціннісних, когнітивних та інших складових виступає професійно-комунікативна компетентність особистості. Ефективність діяльності сучасних педагогічних працівників обумовлена різними чинниками, в тому числі й соціально-психологічними. Саме ці чинники надають якісного імпульсу розвитку взаємодії викладача з оточенням, забезпечують особистісне зростання педагогічних працівників. Важлива роль серед соціально-психологічних чинників належить

комунікативній толерантності педагогічних працівників, яка може сприяти підвищенню ефективності освітнього процесу у х закладах освіти.

Мета статті – підібрати дієві вправи, техніки, ігри щодо розвитку комунікативної толерантності у педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. Спілкування – це складний процес встановлення та розвитку контактів між людьми, взаємодії особистостей, в основі якого лежить обмін думками, почуттями, волевиявленнями з метою інформування.

У професії вчителя спілкування є важливою складовою його діяльності. Педагогічне спілкування забезпечує взаємодію вчителя та учнів, дає можливість встановити психологічний контакт, організувати навчальний процес, є засобом передачі інформації. Важливо, щоб спілкування вчителя та учнів базувалося на принципах поваги, довіри, взаєморозуміння.

Толерантний вчитель – це педагог, який ефективно працює у напрямку розвитку толерантності. Він повинен виховувати в учнів вміння позитивно взаємодіяти з іншими людьми. Свою діяльність повинен базувати на принципах толерантності, основні з яких такі: цілеспрямованість, взяття до уваги індивідуальних особливостей кожного індивіда, ставлення до інших з повагою, створення толерантного середовища у навчальному закладі.

У спілкуванні важливо:

дбати про створення доброзичливої атмосфери спілкування (доцільнопоговорити про спільні інтереси, сказати щось приємне співрозмовникові);

– не протиставляти себе співрозмовникові;

– демонструвати повагу й увагу до співрозмовника (доброзичливий погляді усмішка допоможуть установити контакт);

– уникати критики, зверхності та негативних оцінювань.

– лаконічно й дохідливо викладати свою інформацію;

уважно вислуховувати співрозмовника і намагатися адекватносприймати те, про що він говорить;

– аргументувати свою позицію: наводити переконливі докази.

Система дієвих вправ, технік, ігор щодо розвитку комунікативної толерантності у педагогічних працівників.

Вправа-демонстрація «Вплив слова на психологічний стан людини» (психолог демонструє дослід як наочний приклад впливу поганих, необдуманих слів на людину).

Візьмемо склянку з водою. Уявімо, що це людська душа – чиста, прозора, здатна вбирати в себе і хороше, і погане. Сіль – грубі, солоні слова; перець – гіркі, пекучі; грудка землі – неуважність, байдужість; цукор – теплі та добрі слова. Коли ми все це перемішаємо (перемішує паличкою до утворення мутного розчину), то умовно отримаємо емоційний стан людини. Скільки мине часу доки все це осяде, забудеться? А варто потім лише легенько збовтати – і все це знову підніметься на поверхню. Все це – наші переживання, стреси, неврози. Коли ми кажемо людині щось неприємне, образливе, ми залишаємо у її душі такі сліди. І не важливо скільки разів потім попросимо вибачення – негативні наслідки все одно залишаться. Тому свою терпимість ми повинні виявляти по різному: спокійно, без критики, без образ, доброзичливо тобто ТОЛЕРАНТНО.

Правила толерантного спілкування

Успіхи людини в житті, її взаємини з іншими членами суспільства залежать від уміння спілкуватися.

Рольова гра «Фрустраційна толерантність».

Мета: усвідомлення типів реагування в ситуації стресу. Інструкція. «Вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення шляхом мобілізації стресостійкості».

Стресові ситуації:

1. По дорозі на вокзал зламалося таксі. Водій говорить: «Шкода, що моя машина зламалася, і через це Ви спізналися на поїзд».

2. Ви домовилися із другом сходити на дуже важливу для Вас ділову зустріч. Друг має принести документи, що необхідні для укладання угоди. В останній момент він подзвонив і сказав: «Я розумію, що підводжу тебе, але приїхати не змогу».

3. Батьки виїхали відпочивати на море. Ви разом із братом увечері повернулися додому, і біля самої квартири раптом виявилось, що Ви загубили ключі. Розгніваний брат говорить: «Як навмисно тепер ти втратив ключі! У мене дубліката немає!». Кожна ситуація програється й обговорюється: який тип реакції продемонстрував учасник гри (перешкодно-домінантний, его-захисний або вирішальний)? Які ще можливі варіанти? Які з них несуть у собі конструктивну активність? Ситуація програється ще раз в оптимальному варіанті.

Вправа «Чи вміємо ми слухати?».

Учасники стоять у колі. За командою ведучого кожен починає ділитися з групою своїми проблемами, але всі говорять, одночасно. Це продовжується до сигналу ведучого. Після цього учасники діляться своїми враженнями. Члени групи рахуються на перший-другий. Перші номери виходять за двері і отримують завдання розказати, як вони сьогодні провели ранок (тема розповіді може бути іншою). Другі номери отримують завдання не слухати своїх співрозмовників і будь-яким чином показувати свою незацікавленість тим, про що розповідає співрозмовник, але після того, як ведучий подасть сигнал (наприклад, плесни в долоні), вони повинні проявити надмірну зацікавленість розмовою. Після закінчення вправи перші номери діляться своїми враженнями та обговорюють вміння, якими необхідно оволодіти, щоб стати добрим співрозмовником.

Вправа «Пошук толерантної позиції»

Згідно з Е. Берном, існує чотири життєві позиції у відношенні до себе та до інших: Я – о'кей, ти – о'кей. Це позиція цілком здорової особистості, яка символізує достойне життя, позиція Героїв і Принців, Героїв і Принцес. Я – о'кей, ти – не о'кей. Я – Принц, а ти – жабка. Це позиція зверхності, пихатості, нетерпимості по відношенню до людей, яких ця людина вважає негідними себе. Я – не о'кей, ти – о'кей. Це позиція невдахи, який не вірить у себе, займається самоїдством, самоприниженням. Я – не о'кей, ти – не о'кей. Це позиція безнадії, розпачу, втрати життєвого смислу.

Вправа «Ломка стереотипів»

Насправді світ, у якому ми живемо, не такий простий, щоб розділяти його на чорний і білий, а людей – тільки на хороших і поганих. Світ, що 111 оточує нас, різнокольоровий, а людина, як частка його, таємнича та багатогранна. І щасливою є та, яка зуміє відшукати якомога більше відтінків кольорів, мотивів у собі та інших. Чим багатше і строкатіше внутрішній світ людини й оточуючих людей, тим цікавіше жити.

Психотехнічна вправа «Тиск»

Мета: усвідомлення різних моделей в спілкуванні і взаємодії з партнером, установка на рівноправне спілкування.

Інструкція: встаньте один проти одного, підніміть руки на рівні грудей і злегка доторкніться один до одного долонями. Домовтеся, хто буде ведучим. Завдання ведучого – злегка надавити на долоні свого партнера. Потім, помінятися ролями і повторіть рух тиску на долоні партнера по грі.

Рефлексія: В якій ситуації вам було емоційно комфортніше: коли ви тиснули або коли ваш партнер тиснув на ваші долоні?

Спробуйте не тиснути один на одного, виконуйте спільні рухи так, щоб між вами виникло взаємне відчуття тепла. Наскільки приємніше співпрацювати на рівних, а не домагатися переваги? Не забувайте, що прагнучи до психологічного тиску на партнера по спілкуванню (батько, колега, дитина), ми ризикуємо викликати у нього реакцію не підпорядкування, і обурення. І замість допомоги, він просто відмовиться від контакту з нами.

Вправа «Невербальне спілкування» навчає вмінню розпізнавати те, що мається на увазі. Один з учасників має говорити «тарабарською» мовою на будь-яку тему, всі інші намагаються вгадати зміст. Можна використовувати всі звуки, міміку, жести, окрім мови,

зрозумілої іншим. Кожний з учасників ділиться з іншим тим, про що саме вони говорили. Група повинна обговорити, наскільки точно вдалося передати зміст висловлюваного, адекватність і повноту розуміння сказаного.

Вправа «Аукціон лідерських якостей».

Місце проведення та вихідне положення учасників: учасники сидять у колі. На стіні повішений плакатний лист, на якому в стовпчик написані лідерські якості.

Правила:

1. Ведучий зачитує якість.
2. Кожен учасник по команді ведучого: «Вибір» вказує пальцем витягнутої руки на того учасника, якому зачитана якість, на його погляд, найбільш підходить. У такому положенні учасники завмирають.
3. Ведучий підраховує, скільки осіб показало на кожного учасника.
4. Праворуч від якості ведучий записує ім'я того, на кого вказали найбільша кількість учасників.
5. Ведучий зачитує наступну якість і т.д.

Вправа «Відчуй іншого».

Кожний учасник повинен протягом 2-3 хвилин описати настрої когось із групи (уявити собі, відчуття людини, її стан, емоції, переживання). Потім усі ознаки зачитуються вголос і підтверджується їхня правильність.

Вправа «Парафраз».

Учасники об'єднуються у групи, узгоджують тему для бесіди та відпрацьовують техніку парафразу. Той, хто слухає спочатку постійно ставить уточнювальні запитання, а потім переходить до переформулювання. Потім учасники міняються ролями.

Вправа «П'ять добрих слів»

Кожен з учнів має обвести свою руку на аркуші паперу і на малюнку долоні написати своє ім'я. Потім учень передає свій аркуш сусідові праворуч, а сам отримує малюнок від сусіда ліворуч. На кожному пальці намальованої долоні треба написати будь-яку привабливу, на їхню думку, рису її власника (наприклад: «ти дуже добра», «ти завжди заступаєшся за слабших», «мені подобається твій одяг»). Аркуш повертається до власника. Коли робота завершена, вчитель збирає малюнки і зачитує написи, а група має здогадатися, кому вони призначені. Мета вправи – розвиток навичок спілкування.

Вправа асоціативний ряд «Толерантність»

Учасники називають характеристики людини, що асоціюються з поняттям толерантності і починаються з букви вертикального рядка. Мета вправи – пересвідчитися, чи діти правильно трактують поняття «толерантності».

Т – терпимість

О – оптимізм

Л – любов

Е – ентузіазм

Р – рівність

А – активність

Н – ніжність

Т – тактовність

Н – ніжність

І – ініціативність

С – співчуття

Т – терпіння

Б –

Вправа «Я-висловлювання» та «Ти-висловлювання»

Вчитель чи психолог пояснює дітям різницю між Я-висловлюванням (Мені не подобається, що ти не записав домашнє завдання) і Ти-висловлюванням «Ти знову домашку не записав!». Запропонуйте дітям ситуації, які вони можуть розіграти в парах. наприклад,

таку: «Ти домовився з другом зустрітися на вулиці. Він запізнився на 20 хвилин. Ти змерз і сердишся». Пояснить, що для толерантної комунікації варто застосовувати «Я-висловлювання».

Карусель «Приємна розмова»

Учасники, поділені на дві групи, стають обличчям один до одного (зовнішнє й внутрішнє коло) за принципом «каруселі». Тренер дає приклади ситуацій, які необхідно програти.

Ситуація А. Перед вами людина, яку ви зовсім не знаєте, бачите її вперше, але вам дуже потрібно дізнатися, як проїхати в якесь місце в місті, де ви знаходитесь вперше.

Ситуація Б. Перед вами людина, яка вам дуже подобається. Ви давно хотіли поговорити з нею.

Ситуація В. Перед вами людина, яка чимось засмучена і ніяк не може заспокоїтися. Підійдіть до неї, почніть розмову, заспокойте її.

При переході до кожної наступної ситуації учасники по сигналу тренера роблять крок ліворуч (праворуч) за годинниковою стрілкою. У такий спосіб кожен учасник має можливість програти ситуацію кілька разів з різними людьми і проявити емпатію в різних ситуаціях.

Експрес-спілкування «Приємна розмова». Під час цієї вправи учасникам необхідно кидати один одному м'яч і говорити вислів, що починається словами «Мені в тобі подобається...». Через 5-7 кидків вислів замінюється «Нас із тобою поєднує...». Проговоріть з учасниками, яку частину вправи було легше виконувати, що відчували під час виконання першої та другої частини вправи. Мета вправи – розвиток навичок спілкування, підвищення самооцінки.

Вправа «Бджоли»

Всім учасникам пропонують встати колом і заплющити очі. Потім ведучий каже: «Уявіть собі сонячний ранок. Ви – бджоли. Вилітаєте на галявину й дзижчите. По моїй команді «Бджоли, у вулик» ви із заплющеними очима повинні стати в рівне коло». Вправа повторюється кілька разів. Вона спрямована на закріплення почуття згуртованості й довіри в групі.

Якщо ти збираєшся висловити своє незадоволення діяльністю людини, пам'ятай:

- Критичні зауваження висловлюй не «за спиною» того, кого критикуєш, а йому безпосередньо і бажано наодинці.
- Присутність третьої особи підсилює захисну реакцію і збільшує проблему.
- Не порівнюй поведінку даної особи з поведінкою інших. В цьому міститься елемент приниження. Необхідно, щоб людина відчула, що вона само може виконати те, що потрібно, і краще, ніж до цього часу.
- Критикуй лише ті дії, котрі можна змінити.
- Показуй своє незадоволення голосом, але ні в якому разі гримасами. • Уникай злості і сарказму.
- Не починай свою промову з виразу: «Я вже давно хотів сказати...», а також уникай слів «завжди» та «ніколи». За звичай вони свідчать про упередженість і, окрім того, нагадують про старі «гріхи». Це ускладнює сприйняття критики.
- Не чекай і не вимагай відкритого визнання вини. Достатньо, що тебе вислухали.
- Не вибачайся за свої зауваження.
- Якщо ти цього члена організації ніколи не хвалив, не чекай, що на твою критику він реагуватиме позитивно.

Як вислуховувати критичні зауваження:

- Дивись на людину, котра з тобою говорить.
- Зберігай спокій і дай зрозуміти, що слухаєш.
- Не створюй враження, що той, хто говорить, псує тобі настрій.
- Не жартуй, не змінюй теми розмови.
- Не приписуй співрозмовнику того, чого він не говорив.

• Якщо критичне зауваження висловлено не суворо, а питаннями, не використовуй цей факт як привід для полеміки.

• Уточнюй думку.

• Не припускай, що твій критик керується таємними ворожими мотивами.

• Дай зрозуміти співрозмовнику, що ти його зауваження зрозумів, наприклад, повтори їх своїми словами.

Для педагога є надзвичайно важливим, щоб він володів необхідними комунікативними вміннями і навичками. Йому потрібно вміти спілкуватися: чути і слухати, розуміти і вислуховувати, поважати свого співрозмовника. Пропонуємо пам'ятку для результативності такої праці.

Як говорити:

• Слідкуй за тим, щоб слухач правильно тебе зрозумів.

• Обміркуй фразу, перш ніж її висловити.

• Намагайся висловити думку достатньо коротко.

• Висловлюючи нову думку, слід впевнитись, що попередню співрозмовник правильно зрозумів.

• Висловлювайся ясно і виразно.

• Не намагайся, аби співрозмовник у всьому згоджувався із твоєю думкою.

• Розмовляй ввічливо.

Як слухати:

• Будь терплячим, дай висловитися товаришу.

• Твій настрій не повинен заважати тобі розуміти співрозмовника.

• Слухаючи, намагайся виділити та запам'ятати найсуттєвіші моменти.

• Не займай одразу негативну позицію по відношенню до того, що ти слухаєш.

Поради щодо комунікативних навичок і вмінь

• Пильнуй того, щоб для тебе та для того, хто говорить, слова мали однаковий смисл.

• Намагайся поставити себе на місце того, хто говорить.

Як розуміти колегу:

• Прогнозуй його дії в майбутньому.

• Точно перекажи, що було їм сказано.

• Узгодь програму подальшої взаємодії.

• Знайди шляхи вирішення виникаючих труднощів.

• З'ясуй, чим викликана його точка зору на явище, якщо вона не відповідає твоїй.

Список використаних джерел

1. Андреев М. В. Формування толерантності вчителя загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Укр. інж.-пед. акад. Харків, 2009. 217 с.

2. Волошина О. Проблема формування толерантності в сучасних педагогічних дослідженнях. *Рідна школа*. 2016. С. 4–6.

3. Гайдамащук М. Толерантність як основа формування цивілізованих стосунків. Ділова гра для дорослих. *Учитель початкової школи*. 2015. № 12. С. 53–55.

4. Гладких Ж. Г. Формування толерантності як складової комунікативної компетентності викладача. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки, 2019. № 1(177). С. 112–116.

5. Горянська А. М. Психологічні особливості розвитку толерантності майбутніх вчителів. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. 250 с.

6. Зінченко А. В. Формування комунікативної толерантності студентів педагогічних спеціальностей університету в процесі гуманітарної підготовки: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / А. В. Зінченко: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2012. 312 с.

7. Скок А. Г. Соціально-психологічні умови формування комунікативної толерантності у викладача вищого навчального закладу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2007. 236 с.

Хачірашвілі Трохим Олександрович,
студент спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність дослідження. Прокрастинація – це глибоко екзистенційна проблема. Вона стосується сенсу нашого життя, питань індивідуальної свободи волі і більшою мірою того, на що ми бажаємо витратити свій час, а не про те, як ми це робимо насправді. Питання прокрастинації, зволікання – це, певним чином, нагадування про загальну для всіх людей уразливість до неприємних відчуттів, пов'язаних з відкладанням справ. Насправді більшість із нас просто хочуть бути задоволеними тим вибором, який роблять. Прокрастинація може бути як рисою особистості, так і ситуативною характеристикою, але в основному описується дослідниками як стійка диспозиція. Як комплексний, неоднорідний в психологічному плані феномен, прокрастинація включає поведінкові, емоційні і когнітивні компоненти, тісно пов'язана з мотиваційною сферою особи. Хронічна прокрастинація може призвести до порушень емоційної сфери, неврозу. Безперечно актуальність проблеми, зростаючої в умовах сучасного суспільства, що висуває серйозні вимоги до самостійності і відповідальності особистості, ініціювала активне вивчення прокрастинації.

Мета дослідження – підібрати дієві вправи, техніки які сприятимуть профілактиці та подоланню прокрастинації у педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. Канадський вчений Пірс Стіл у своєму дослідженні заявляє, що 20% людей є хронічними прокрастинаторами. Тобто добровільно відкладають заплановане, попри погані наслідки. Причин прокрастинації багато: великий обсяг; складність; незрозумілість завдання; неприязнь до керівника; страх невдачі; нестача навичок та знань; відсутність проміжних винагород; перфекціонізм.

Що нас змушує відкладати справи на потім: 6 неочевидних причин

Перекладання необхідного на пізніший термін легко переростає у звичку, констатує британський психолог Генрі Солл. До речі, ви теж помічали, що процес прокрастинації часом забирає більше сил, аніж було потрібно на виконання справи? Це легко пояснити: у період «ухиляння» людина постійно тривожиться, відчуває докори сумління. А коли втрачає можливості або отримує негативний фідбек на роботі, додаються сором і провина. То що змушує нас давати себе на поталу таким мукам? Невже наша ріднесенька лінь? Аж ніяк. Склали шортліст неочевидних **причин прокрастинації**.

Страх припуститися помилки. Виникає під час виконання відповідального завдання або дуже складної роботи, яка потребує великого обсягу часу й зусиль. Це стосується і роботи, яку після виконання мають оцінити публічно. Людина настільки боїться провалу чи неминучого перенапруження, що деякий час підсвідомо ухиляється від перших кроків на шляху до мети. У таких випадках краще не домовлятися із собою, а... просто почати. Слушну пораду дав свого часу Вінсент Ван Гог: «Коли пусте полотно вирячилося на тебе – намалюй будь-що». Тож зробіть найменший крок: назва, чернетка, кілька пунктів, які допоможуть виконати завдання.

Порушення балансу між роботою та життям. Так, людина довгий час може нести на собі потрійний тягар робочих справ, жертвуючи відпочинком і особистим життям. Але захисний механізм у вигляді прокрастинації може спрацювати в будь-який момент. Замініть таку звичну для вас фразу «Я не маю часу на розваги» на «Я маю відновитись і йду

сьогодні...» Обов'язково заплануйте в календарі час на прогулянки, спорт, дружні посиденьки.

Відволікання через постійний пошук «швидких задовольень». Якщо в людини мало радощів у житті, її мозок потребуватиме додаткових порцій серотоніну під час робочого дня – від гортання соцмереж і онлайн-шопінгу до готування вишневого штруделя та ревізії шафи. Зрештою задоволення отримано, а от робота на місці.

Негативні думки про роботу та про себе як спеціаліста. Таке трапляється, коли людина тривалий час не задоволена своїм місцем у колективі, не почувається достатньо кваліфікованою або має інші труднощі на роботі. Прокрастинація в таких випадках іде пліч-о-пліч з думками про можливе звільнення чи зміну сфери діяльності.

Перфекціонізм. Людина настільки одержима бажанням зробити поставлене завдання ідеально, що надто довго розробляє та змінює план, але ніяк не може змусити себе взятися до справи.

Втома від рутинних занять. Часто на прокрастинацію нас провокують справи, які вже «в горлі сидять»: щомісячні звіти, необхідність заповнювати класний журнал, оплата рахунків чи необхідність зробити кілька презентацій за короткий час. Люди ставлять собі питання: «Чому я маю це робити постійно?» і починають дратуватися ще більше, адже посилюють негативне ставлення до роботи чи необхідних справ. У таких випадках краще сказати собі: «Це мій вибір». Так ви прощаетесь із позицією жертви і вирішуєте присвятити певний час для виконання рутини.

Для профілактики прокрастинації найкраще сформувати звичку не відкладати справи на потім. Це робиться за аналогією до ранкової зарядки – повторюйте, поки не звикнете. Також потрібно боротися з відволіканням під час навчання. Вимкніть гаджети та подбайте про комфорт робочого місця.

Та якщо прокрастинація все ж наздогнала, ось кілька порад від Віктора Комаренка, як її позбутися:

- усвідомити причину;
- спробувати виконати фрагмент завдання, раптом «затягне»;
- розповісти іншим про свої плани (це зобов'язує);
- знайти того, хто може бути гарним прикладом, та працювати в парі;
- прописувати план напередодні;
- уявляти момент, коли все успішно завершено;
- підвищувати рівень дофаміну – нейромедіатора задоволення (фізичні вправи, винагорода).

Шляхи боротьби та подолання прокрастинації:

Використовуйте списки справ з пріоритетами та визначенням дедлайнів.

Пробачайте себе за відкладання справ у минулому. Дослідження показують, що самопрощення, самоприйняття допомагає людині ставитися до себе більш позитивно, знижує ймовірність прокрастинації в майбутньому.

Зосереджуйтеся на вирішенні, а не на уникненні.

Винагороджуйте себе за виконану роботу і регулярно нагадуйте собі про серйозні наслідки невиконання тих завдань, яких ви уникаєте.

Попросіть кого-небудь із друзів, колег перевіряти вас. Тиск з боку людей, що розуміють вас - працює! Це дієвий принцип самопомоги.

Намагайтеся братися за завдання одразу, як тільки вони виникають. Не дозволяйте їм накопичуватися протягом наступного дня.

Перефразуйте свій внутрішній діалог. Фрази «потрібно» і «повинен» передбачають, що у вас немає вибору в тому, що ви робите. Це може змусити вас почуватися безсилим і, навіть, привести до саботажу. Однак, фраза «Я сам це обираю» – означає, що ви – володар свого часу, проекту. Лише ви дозволяєте краще контролювати своє робоче навантаження.

Мінімізуйте відволікаючі фактори: перегляд відео, соцмережі, тощо.

Розвивайте цікавість та допитливість. Якщо ви відчуваєте спокусу відкласти справи на потім, зверніть увагу на відчуття, що виникають у ваших думках та тілі. Подумайте, які почуття викликає у вас ця спокуса? Де ви їх відчуваєте у своєму тілі? Що вони вам нагадують? Що відбувається з думкою про прокрастинацію, коли ви її спостерігаєте? Якщо її посилити/розсіяти чи спробувати замінити на інші емоції? Як змінюються ваші відчуття в тілі, коли ви думаєте про те, що зможете впоратися із зволіканням?

Створіть власне бачення (vision), що допомагає зрозуміти свою мету, плани, навички і те, чим ви хочете займатися у своєму житті. Воно допомагає зосередити зусилля на правильних діях і розставити пріоритети, зрозуміти, що мотивує, дає почуття радості, натхнення та щастя.

Застосовуйте матрицю справ, розміщуючи справи, згідно критеріїв важливості та терміновості (автор методу – 34-ий президент США, Дуайт Ейзенхауер). Співвідношення важливості та терміновості – головний критерій в розстановці пріоритетів. Якщо Ви відсортуєте усі свої справи, то у вас з'явиться можливість зосередити свої сили на ключових та важливих завданнях: термінові, нетермінові, важливі, неважливі.

Т. Кавуненко у своїх дослідженнях пропонує **методи, які допоможуть перемогти звичку відкладати:**

1. *Додайте кольору.* Очистіть ваш робочий стіл від мотлоху, позбудьтеся від речей, які вас відволікають. Використовуйте червоні і сині елементи в робочому просторі. Дані дослідження, опублікованого в Science Daily, показали, що червоний колір підсилює уважність до деталей, а синій покращує творчі здібності. Ці два кольори не тільки покращують продуктивність мозку, але і радують око.

2. *Плануйте час перерви.* Запишіть в блокнот, що б ви хотіли зробити під час перерви. Це може бути прогулянка на свіжому повітрі, обід в кафе або дзвінок другу. Розділіть ваш перерву на кілька частин приблизно по 20 хвилин і присвятіть їх кожному запланованому справі. Згодом ви будете планувати такі невеликі перерви більш раціонально і працювати з великим ентузіазмом, смакуючи 20-хвилинну перерву приємного проведення часу.

3. *Складайте план виконання завдання.* Одним із способів побороти звичку прокрастинації є її заміна іншою звичкою. Як то кажуть, клин клином вибивають. Наприклад, почніть планувати ваші завдання крок за кроком. Кожен раз приступаючи до задачі, складайте план з поетапним описом виконання завдання. Наприклад, вам доручили написати статтю. План написання статті може виглядати наступним чином: постановка термінів допомагають вам бути більш організованими. Після створення такого плану з тимчасовими обмеженнями, ви будете намагатися укластися в термін.

4. *Працюйте поза домом.* Тепла і затишна атмосфера вашого будинку не дозволить вам зосередитися на складному проекті. З усіма принадами домашньої обстановки, такими як м'який диван, полуденну сон, ігри в Play Station, ви ніколи не буде завершено розпочату справу. Спробуйте знайти більш підходяще місце для роботи, наприклад, кав'ярню або бібліотеку.

5. *Встановіть штраф за прострочення.* Знайдіть людину, яка непохитно буде кожен раз, коли ви відкладаєте справи в довгий ящик, нагадувати Вам про це. Це може бути ваш керівник або колега, або ж навіть Ви самі. Ще краще якщо ви будете платити штраф за невиконання завдання в строк і за час, витрачений на перегляд своєї сторінки в Facebook або відео на YouTube. Це реально дієвий метод.

6. *Тримайте телефон в ящику стола.* Дослідження, проведене Kleiner Perkins Caufield і Byers, показало, що середньостатистичний користувач перевіряє свій телефон приблизно 150 раз в день. Якщо ваш телефон знаходиться в полі вашого зору, Ви будете із зазавидною постійністю тягнутися до нього, щоб перевірити непрочитані повідомлень або погортати фото в Instagram. Щоб сконцентруватися виключно на роботі, приберіть подалі мобільний телефон та інші пристрої, безперервно відволікаючі вас.

7. *Робіть фізичні вправи щодня.* Фізичні вправи не тільки покращують здоров'я і підвищують рівень «гормонів щастя», але і покращують вашу продуктивність. Виконуйте

вправи, які Вам подобається. Насправді, не обов'язково потрібно відвідувати тренажерний зал або ігровий майданчик. Ви можете виконувати вправи протягом 10 хвилин, не виходячи з вашої спальні. Фізичне навантаження зарядить вас енергією і підвищить вашу дієздатність.

8. *Не поспішайте.* Перед тим, як приступити до роботи над великим проектом, розділіть його на невеликі завдання і в першу чергу зробіть найлегші з них. Наприклад, якщо вам необхідно написати статтю, ви можете спершу придумати для неї назву і написати вступну частину. Або, наприклад, вам доручили підготувати мультимедійну презентацію. Спершу обдумайте сюжет і структуру презентації і виберіть технологію, яку ви будете використовувати для її створення.

9. *Використовуйте допоміжні інструменти.* Це можуть бути, наприклад, як фітнес трекери, які допомагають оптимізувати своє фізичне навантаження, так і тайм-трекери, які допомагають людині залишатися в курсі своїх активностей і стежити, скільки часу приділяється тій чи іншій задачі.

Методи боротьби з прокрастинацією:

Планування та цілі. Для того щоб позбутися нерішучості і страху, достатньо скласти поетапний план конкретних дій для досягнення якоїсь мети. Якщо потрібно написати статтю, варто почати з найбільш легких частин, завершення яких додасть впевненості. Рекомендується поєднувати це з заохоченнями.

Мистецтво маленьких кроків. Ворог не так страшний, якщо поділити його на частини. Якщо необхідно написати альбом, для початку рекомендується писати по рядку кожної пісні у день. І справа піде.

Група підтримки. Дуже важлива в боротьбі прокрастинатора підтримка однодумця – друга, колеги або партнера. Вона послужить додатковим стимулом для мобілізації всіх ресурсів, дозволить виявити нерозкритий потенціал і вийти переможцем.

Досягнення та нагороди. Щоденна фіксація успіхів у щоденнику. Люди, які практикують цей спосіб, вже в перший тиждень розуміють, що це працює. Записи – докази наміри подолати прокрастинацію і конкретних дій. Рекомендується орієнтація на суб'єктивне сприйняття: не важливий реальний масштаб досягнень, не потрібно порівнювати себе з іншими. Людина може вважати успіхом об'єктивно скромний результат, але він знає про конкретних обставин. Не менш важливо святкувати будь досягнення. Необхідно цінувати себе і нагороджувати заслуженим відпочинком, а також приємними дрібницями: цікавою книгою, плиткою шоколаду або улюбленими треками.

Робочий настрій. Професор Феррарі радить зробити звичкою складання списків завдань. Для цього можна використовувати Word, стікери або спеціальне розширення для браузера. Цілі повинні бути реалістичними і ясними. Корисно ділитися планами з товаришами і колегами, так буде менше спокуси відкласти їх.

Найбільш значимі завдання. Тім Ферріс, автор бестселера «Чотиригодинна тиждень», рекомендує записувати найскладніші цілі з питанням про те, якщо б це було єдине, що людина виконає за день, чи буде задоволення від цього дня. Це хороший помічник в розстановці пріоритетів. Багато фахівців радять вибирати три найважливіші завдання і концентруватися на них.

Існують і багато інших способів, як перемогти прокрастинацію. Наприклад:

➤ Візуалізація – майбутнє. Потрібно спробувати подивитися на себе через рік /п'ять /десять років і подумати, що можна зробити вже зараз для наближення до бажаного образу і як необхідно розпланувати найближчі місяці /роки. Наприклад, з допомогою вправи психолога Ев-Марі Блуин-Хадон.

➤ Усунення перешкод у вигляді інтернету та соціальних мереж. Тім Ферріс кожен ранок починає з блокування всіляких соц. мереж за допомогою спеціальних програм на півтора-два години. Пошту слід перевіряти раз на день (виняток – велика необхідність). Професор Феррарі радить робити це хоча б не частіше одного разу на годину.

➤ Внутрішній діалог. Негативні формулювання варто замінити на «Я хочу», «Я вирішую» і «Я вибираю». Таким чином знижується внутрішнє напруження і збільшується

позитивна енергія. При цьому не обов'язково хотіти займатися завданням і любити його, досить прийняття рішення про готовність присвятити йому свої сили і час.

➤ Відпочинок без почуття провини. Прокрастинатори і трудоголіки дуже схожі: вони або працюють, або відчують провину через те, що не справляються з роботою. Дослідження довели, що вміння працювати продуктивно синонімічне насолоди відпочинком без докорів сумління. Частиною боротьби з прокрастинацією в психології вважається відведення достатньої кількості часу для відпочинку.

➤ Говорити «ні». Зріле і тверде «ні» особливо ефективно для прокрастинаторів.

➤ Метод пряника. Суть в скороченні періодів роботи і частих і приємних винагород.

➤ Методика Антираписання. Це протилежність для звичних списків справ: календар із заходами, пов'язаними зі спілкуванням і відпочинком, а також фіксацією ефективною безперервної роботи. Для початку рекомендується обмежити час діяльності до півгодини, а після винагороджувати себе улюбленими заняттями. Методика не тільки забезпечує заслуженим відпочинком (без почуття вини), але і пропонує реалістичний погляд на теперішній кількість часу для робочих завдань.

➤ Розвиток витривалості. Ще один спосіб забути про слово «прокрастинація». Варто взяти приклад з марафонців. Багато зізнаються, що їх нерідко виникає бажання кинути все під час забігу. Для того щоб подолати його, вони акцентують увагу на тому, що можуть зробити тут і зараз. Мова про зміну негативної установки «Більше не можу» на «Можу зробити ще крок».

➤ Скрасити роботу. Монотонну діяльність, що складається з механічних дій, можна полегшити за допомогою фільму або улюбленої музики. Головне, щоб веселий і цікавий фон не заважав. Ще один популярний спосіб – перерви через певний час (наприклад, 25 хвилин). Потрібно налаштувати себе слідувати графіку: 25 хвилин виключно для роботи, а потім можна спокійно приділити час цікавих справ.

Дієві і такі корисні поради:

➤ Порядок. Від робочого столу до всіх аспектів життя. Хаос виснажує мозок, не дає йому нормально функціонувати.

➤ Вода. Треба побільше пити.

➤ Улюблена музика. Вона піднімає настрій.

➤ Обмеження вживання виробів з борошна.

➤ Душ, умивання холодною водою, зарядка або пробіжка – все це потрібно зробити, відчувши втому.

➤ Препарати (їх повинен призначити фахівець).

➤ Коротка інтенсивне тренування щотижня.

Вправи для подолання звички все відкладати

Вправа «З'їсти жабу». Цей метод працює навіть із досвіченими відкладачами справ, які досягли в цій царині небувалої майстерності. Боротись із прокрастинацією за допомогою «жаб» пропонує професійний лектор і мільйонер Брайан Трейсі у своїй книзі «Зроби це зараз». «Жаба» – це найбільше та найважливіше завдання, виконання якого ви будете відтягувати, якщо нічого не зміните в собі. Перше правило поїдання жаб: «Якщо мусите з'їсти двох жаб, з'їжте спершу бридкішу». Інакше кажучи, якщо перед вами два важливих завдання, краще почніть із більшого, складнішого, важливішого. Цей принцип перегукується із «законом Парето 20/80». Це правило каже, що 20% ваших зусиль дають 80% результату. Решта 80% ваших зусиль допоможуть здобути лише 20% результату. Якщо маєте список із 10 справ, дві з них потребують стільки ж зусиль, як решта вісім разом узяті. Саме тому потрібно розпочинати роботу із цих складних завдань. Привчіть себе починати не зволікаючи, завершуйте роботу й лише тоді переходьте до наступного завдання. Поборіть у собі спокусу починати з легшого завдання. Друге правило поїдання жаб: «Якщо вам усе одно доведеться з'їсти живу жабу, то довго сидіти й дивитися на неї – це нічим не допоможе».

А для розвитку звички зосереджуватися вам необхідно засвоїти три «Р»: рішення, режим і рішучість. Спершу прийміть рішення про розвиток звички завершувати почате завдання. Потім виробіть режим практикування, аж доки бажане не автоматизується. І нарешті все виконуйте з рішучістю, доки звичка не стане притаманною вашій особистості.

Метод «Помідора». Цю техніку винайшов Франческо Чірілло ще в кінці 1980-х, але вона й сьогодні рятує від робочих провалів найзатятіших прокрастинаторів світу. Виконуйте 5 простих кроків «Методу помідора», і вам перестане надокучати бажання відкласти щось важливе в дальню шухляду.

Чітко визначте завдання, яке будете виконувати.

Встановіть помідор (так ми називатимемо таймер) на 25 хвилин.

Ці 25 хвилин працюйте, ні на що не відволікаючись, і не дивіться на час. Навіть якщо в голову приходять думки, що заважають працювати, негайно повертайтеся до роботи — на вас чекає ваш помідор!

Дзень! Ваш час вичерпано. Ви точно мали зробити свою справу або її частину, яка займає 25 хвилин. Маєте коротку перерву – 5 хвилин. Послухайте музику, випийте чаю, погладьте домашнього улюбленця, якщо займаєтеся справами вдома.

Якщо ваша велика справа поділена на частини, після кожного четвертого «помідора» робіть тривалу перерву – від 15 до 30 хвилин. Ви будете приємно здивовані тим, наскільки можете бути продуктивним. Продовжуйте в тому ж дусі!

Вправа «Миша і швейцарський сир». Незважаючи на жартівливу назву, це надзвичайно дієвий інструмент від зірки в царині тайм-менеджменту Алана Лакейна з його книги «How to get control of your time and your life» («Як контролювати ваше життя і ваш час»). Треба уявити велику головку швейцарського сиру, а себе – мишею, яка дуже хоче ним поласувати. Сир – це і є ваше велике завдання. Але мишка не може проковтнути весь шмат за раз. Саме тому вона обирає стратегію – прогризати маленькі дірочки з різних боків головки, аж поки не з'їсть усю. Ваше завдання почне вирішуватися незалежно від того, з якого боку ви будете прогризати дірку. Не думайте надто довго, з якого боку почати гризти – просто робіть цей перший маленький «кусь». Після кількох таких дірок ви вже краще зрозумієте суть завдання і сплануєте послідовність дій для його виконання. Не повертайтеся до дірочки, яку вже прогризли, щоразу робіть нову: починайте виконувати завдання кожен раз з іншого боку. Гризьте сир навіть тоді, коли маєте дуже мало часу: навіть за 5 хвилин можна зробити маленьку, але потрібну роботу: вписати невідомі слова з тексту, прочитати кілька абзаців, вивчити одне правило.

5 легких способів позбутися від прокрастинації і робити все вчасно.

1. *Складайте To Do List.* Список справ не дає можливості прокрастинувати, адже стільки ще потрібно зробити! Плюс до всього, ви навряд чи забудете щось, якщо це є у вашому To Do List. Привчайте себе записувати навіть неробочі мети на день / тиждень / місяць, тоді у вас буде розвиватися звичка і виконувати робочі завдання за списком вам стане набагато простіше.

2. *Робіть важливі справи в першу чергу.* Найчастіше справа, яку ми відкладаємо на потім, нам не подобається. Але його все одно доведеться робити, чи не так? Тоді чому б не зробити його відразу, щоб не думати про це цілий день. Коли ви складаєте свій To Do List на день, намагайтеся ставити всі важливі і нелюбимі справи на перше місце. Тоді ваш список буде швидко ставати на один пункт коротше, а ви позбудетеся від тягне почуття очікування неминучого.

3. *Знайдіть компанію для важливих справ.* Все просто, якщо ви не можете себе змусити зробити важливу справу, значить вас повинен змусити хтось інший. Наприклад, вам потрібно зайнятися оформленням документів, а ви терпіти не можете заповнювати папірці. Візьміть з собою колегу або подругу, яка робить це без проблем. Домовленість з нею стане вашим стимулом довести справу до кінця. Розбирайтеся разом в безглузких бюрократичних правилах. Можливо, вам навіть сподобається, і ви буде заповнювати документи легко і просто.

4. *Почніть готуватися заздалегідь.* Наприклад, вам потрібно провести телефонне інтерв'ю. А це, скажімо так, не найулюбленіша частина ваших обов'язків. Просто почніть готуватися – знайдіть резюме, позначте питання, пропишіть контактний номер телефону. Можливо, підготовка вас так захопить, що ви не захочете відкладати справу, а доведете його до кінця.

5. *Отримуйте задоволення від виконання справ.* Так приємно нарешті завершити завдання, виконання якої ви відклали з минулого тижня. Ура! А тепер зупиніться, запам'ятайте це відчуття і орієнтуйтеся на нього, коли наступного разу вам знову потрібно змусити себе що-небудь зробити. Ще, ви можете мотивувати себе і балувати чимось смачненьким кожен раз, коли ви завершили важливу, але таку неприємну завдання.

Список використаних джерел

1. Кавуненко Т. Що таке прокрастинація і як з нею боротися? Режим доступу: <https://agencyzmin.org.ua/news/shcho-take-prokrastynatsiia-i-iaak-z-neiu-borotysia/>
2. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 4(36), ч. 2. С. 59–65.
3. Прокрастинація. Шляхи подолання. Режим доступу: <https://kcpnc.kyiv.ua/ua/informatsiini-matrialy/prokrastinatsiya-shlyakhi-podolannya>
4. Три способи подолати прокрастинацію, які дійсно працюють. Режим доступу: <https://osvitoria.media/experience/5-sposobiv-podolaty-prokrastynatsiyu-yaki-dijsno-pratsyuyut/>

Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти
Бачинська Ольга Миколаївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ПСИХОДИНАМІЧНИЙ НАПРЯМОК ПСИХОТЕРАПІЇ

Актуальність дослідження. Психотерапія нині є однією з найважливіших галузей психології, яка в наукових термінах і поняттях характеризує форми та механізми впливу на людську психіку, діяльність та поведінку.

На сучасну людину справляють потужний, а іноді руйнівний вплив чинники різноманітного походження. У такій ситуації саме психотерапія як система форм впливу на психіку особистості з метою зберегти і поліпшити не лише душевний стан, а й здоров'я організму загалом стає ефективним засобом поліпшення загальної якості життя. Тому інтерес до психотерапії як науки і практичної діяльності постійно зростає. Сучасні науковці активно розробляють весь спектр її теорій і методів, підвищується якість підготовки фахівців, удосконалюються методи надання психотерапевтичної допомоги [1].

Психотерапія не лише виконує прямі функції (лікувальну, профілактичну, реабілітаційну), а й сприяє загальному розвитку особистості за рахунок удосконалення самоусвідомлення та подолання внутрішніх і міжособистісних конфліктів, виробленню адекватних поведінкових і емоційних реакцій на зовнішні подразники, кращому розумінню інших людей.

Одним із сучасних психодинамічних методів глибинно-психологічно орієнтованої психотерапії є кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама), кататимне переживання образів, метод «сновидінь наяву» – один із напрямів сучасної психоаналітично орієнтованої психотерапії. Німецькою метод називається: *Katathym Imaginative Psychotherapie* (KIP), *Katathym Bilderleben* (KB); англійською – *Guided Affective Imagery* (GAI), *Symboldrama*. Метафорично кататимно-імагінативну психотерапію можна назвати “психоаналізом за допомогою образів”. Термін “кататимний” походить від грецьких слів “ката” – відповідний, залежний і “тімос” – одне з позначень душі (у даному випадку мається на увазі емоційність) [2].

Мета статті – розкрити сутність кататимно- імагінативної психотерапії як один із напрямів сучасної психоаналітично орієнтованої психотерапії..

Виклад основного матеріалу. Слово «кататимна» означає відповідно душі, віддзеркалюючи душу, і вказує на глибинні психологічні джерела емоційних переживань. Слово «імагінативна» підкреслює образний характер психотерапевтично індукованого світу переживань.

Кататимно-імагінативна психотерапія, як метод було створено відомим німецьким психотерапевтом професором, доктором медицини Ханскарлом Льюнером (1919-1996) у 40-50 роках ХХ століття на основі клінічної практики та наукових досліджень у клініці нервових хвороб Марбурзького університету [1].

Концептуальною основою методу є глибинно-психологічні психоаналітично орієнтовані теорії, аналіз несвідомих і передсвідомих конфліктів, афективно-інстинктивних імпульсів, процесів і механізмів захисту, як віддзеркалення актуальних емоційно-особистісних проблем, аналіз онтогенетичних форм конфліктів раннього дитинства. В основі методу лежать концепції класичного психоаналізу, а також його сучасного розвитку (теорія об’єктних стосунків М. Кляйн, егопсихологія А. Фрейд, психологія Я. Х. Хартманна, психодрама Я. Морено і Г. Лейтца, елементи гештальт-терапії за Ф. Перлсом) [2;3].

Здатність продукувати сновидіння наяву, що є загальнолюдською, використовується у багатьох напрямках і школах психотерапії, зокрема і в методі кататимно-імагінативної психотерапії. При цьому суто психодинамічний спосіб роботи з пацієнтами забезпечується в методі КІП дотриманням низки умов:

- психодинамічною/психоаналітичною підготовкою психотерапевта;
- використанням психодинамічних теорій і концепцій для розуміння особистості пацієнта, причин виникнення психічних і психосоматичних розладів та процесу психотерапії;
- роботою як із свідомими, так і з позасвідомими процесами, символізацією та символами;
- визнанням у якості суттєвого діючого фактору успішності психотерапії розвиток стабільних терапевтичних стосунків;
- використанням в роботі процесів регресії й прогресії пацієнта та урахуванням феноменів перенесення / контрперенесення і опору;
- застосування технік асоціювання в терапії.

Психотерапія за методом КІП застосовується при: неврозах та невротичних розладах особистості; невротичних страхах і фобіях; депресивних розладах; психосоматичних розладах; психотерапії межових станів (*Borderline*); вирішенні сексуальних проблем; допомозі в розв’язанні сімейних проблем; психотерапії дітей та підлітків; допомозі людям, що пережили горе втрати близької людини; супроводі і підтримці помираючих; роботі з екзистенційними проблемами.

З дітьми та підлітками КІП розвивалася відомим німецьким дитячим психоаналітиком і соціальним педагогом Г. Хорном та іншими фахівцями Міжнародного товариства Кататимного переживання образів і імагінативна методів у психології та психотерапії (МТКПО) [2;4].

Показання для використання КІП в роботі з дітьми та підлітками:

- Стреси як невід'ємні супутники сучасного життя.
- Труднощі в навчанні, погана концентрація уваги в школі і вдома.
- Проблеми у взаєминах з батьками, братами і сестрами.
- Важке переживання розлучення батьків.
- Переживання смерті близької людини, бабусі, дідусі.
- Труднощі у взаєминах з однолітками.
- Труднощі, пов'язані з переживанням першого кохання.
- Неуважність дитини.
- Агресивна поведінка дітей.
- Нав'язливі стани, тики і нав'язливі ритуали.
- Нічний і денний енурез, енкопрез.
- Страхи і фобії.
- Різні психосоматичні розлади.
- Шкірні висипання, вугри і бородавки.
- Порушення харчової поведінки, аж до анорексії, що веде до виснаження.
- Заїкання.

Протипоказання для використання КІП:

- ✓ Психози і шизофренія, у тому числі в компенсованій формі.
- ✓ Серйозні органічні порушення мозку і центральної нервової системи, епілепсія.
- ✓ Низький інтелект (не менше 80 одиниць).
- ✓ Відсутність мотивації.
- ✓ Соматичні захворювання, що представляють небезпеку для життя (онкологія, важкі аутоімунні захворювання).
- ✓ Вік менше шести років.

Сеанс КІП зазвичай триває 50 хвилин. На імагінацію відводять від 2-3 до 30-40 хвилин. Під час сеансу пацієнт лежить на кушетці або сидить у кріслі, а психотерапевт займає місце біля узголів'я кушетки або під кутом до крісла пацієнта. На початку сеансу імагінації психотерапевт просить пацієнта зручно влаштуватися, розслабитися (можна застосовувати прийоми не тривалої релаксації) та уявити собі який-небудь образ [2;5].

Залежно від цілей, етапу терапії та структури особистості пацієнту пропонують вступну імагінацію, стандартний мотив або вдаються до методу вільних асоціацій. Після імагінації відбувається коротке обговорення, присвячене емоційному стану пацієнта впродовж та після образу. Пацієнту пропонують також намалювати свій образ. Більш глибоке обговорення образу та малюнку, аналітичне опрацювання зазвичай відбувається на наступних сеансах.

Отже, кататимно-імагінативна психотерапія виходить із ідеї, що кататимні імагінації відображають несвідомі бажання людини, її внутрішні конфлікти, механізми опору та захисту, ресурсний та травматичний досвід, які можуть бути пропрацьовані в терапії у контексті анамнезу, актуальної ситуації та стосунків перенесення/контрперенесення.

Висновки. Кататимно-імагінативна психотерапія серед методів психодинамічного напряму вирізняється як метод, що цілком відповідає сучасним вимогам до психотерапії: він є системним, добре технічно організованим, дидактично чітким. Інші характеристики методу: його відносна короткотривалість, наявність підтримувальних та розкривальних технік, можливість застосування у різних формах (індивідуальній, груповій, парній), розробленість технік для роботи з різними віковими категоріями клієнтів та різною проблематикою, – визначають широкий діапазон застосування символдрами та її мінімальні обмеження (протипоказання).

Список використаних джерел

1. Калініна Н.Ф. Психотерапія: підручник. Київ : Академвидав. 2010. 288 с.

2. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі. *Актуальні проблеми психології*. Том.3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 9 / за ред. Максименка С.Д. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; ПП Лисенко М. М., 2013. Вип. 9. С. 5 – 32.

3. Основи психотерапії: навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.

4. Kachele, H. Book Review: Does psychoanalysis work? By Robert M. Galatzer-Levi, Henry Bachrach, Alan Skolnikoff, and Sherwood Waldron. New Haven: Yale University Press: *American Journal of Psychoanal.*, 2001. – Assn 49: 1041 –1047.

5. Leichsenring, F. Are psychodynamic therapies effective?: A review of empirical data // *Int. J. Psychoanalysis.* – 86 (Pt.3). – 2005(Jun.): P.8

Шеремет Надія Леонідівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Самооцінка особистості у нинішньому світі сприймається як складна психічна форма внутрішнього світу особистості, який включає у собі такі компоненти особистості як самовідносини, рівень самоповаги, ціннісного прийняття себе, себе у світі. Основними функціями самооцінки особистості є захисна та регулятивна. Підлітковий період розпочинається активними змінами в розвитку самосвідомості, коли в підлітків починає формуватися позиція дорослої людини, коли змінюються погляди на оточуючий світ, відбувається переосмислення цінностей. Діти активно засвоюють нові цінності, що складають зовсім новий зміст їх свідомості. Як наслідок, відбувається зміна поведінки та самооцінки. Підлітки намагаються якомога швидше оцінити себе як майбутнього юнака чи дівчину, визначити своє місце в сьогоденні.

Аналіз останніх публікацій. Формування самооцінки особистості – одна з актуальних проблем досліджень в області психології й педагогіки, тому що впевненість кожної людини в собі відіграє колосальну роль в успіху всієї країни. До розгляду різних аспектів психології самооцінки зверталися Р. Бернс, Л. І. Божович, Л. В. Бороздіна, У. Джемс, А. В. Захарова, І. С. Кон, Л. М. Корнеєва, С. Куперсмит, А. І. Ліпкіна, Т. Л. Міронова, Р. Д. Ленг, А. А. Налчаджян, А. А. Реан, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн, Є. Т. Соколова, А. Г. Спіркін, В. В. Столін, І. І. Чеснокова та інші.

Мета дослідження полягає в розгляді особливостей розвитку самооцінки в осіб підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік – це самий важкий і складний з різного дитячого віку, це період становлення особистості. Разом з тим це самий відповідальний період, оскільки тут складаються основи моральності, формуються соціальні установки, відносини до себе, до людей, до суспільства. Крім того, в даному віці стабілізуються риси вдачі і основні форми міжособистісної поведінки.

Самооцінка – це оцінка особистості самої себе, своїх можливостей та здібностей. Самооцінка – це складний процес, відноситься до фундаментальних властивостей особистості. Самооцінка дуже пов'язана з потребою у людини в самоствердженні, тобто визначається відношенням її справжніх досягнень, з тими, які є недійсними. Значні зміни в самооцінці людини відбуваються тоді, коли досягнення її діяльності пов'язуються з наявністю або відсутністю в людини необхідних здібностей.

Підлітковий вік — період переходу від дитинства до дорослості, інтенсивного становлення почуттів і волі, спрямованості, готовності жити і діяти так, як живуть і діють дорослі. Підліток усвідомлює себе дорослою особою. Зростає його активність, відбувається ціннісна переорієнтація під впливом прагнення бути дорослим. Психічному його розвитку властиво багато суперечностей. Підліток є ще дитиною, і вже — не дитина, має деякі риси дорослого, але — ще не дорослий, намагається обмірковувати свої прагнення, дії, як це роблять дорослі, але своєрідно, по-дитячому. Саме ця суперечність у психічному розвитку потребує у спілкуванні з ним значного такту, обережності, делікатності, які є суттєвими у процесі нормального становлення його особистості.

Цей віковий період відрізняється бурхливим перебігом емоцій, раптовими змінами емоційних станів, переживань, настроїв, переходами від піднесення до нестриманості, галасливості, від надмірної рухливості до спокою, байдужості. У динаміці емоцій виявляються стосунки підлітка з близькими людьми, колективом, успіхи в діяльності. До раптових змін настрою можуть спричинити погана оцінка, розчарування в другові, неуважність дорослих до інтересів і почуттів, нетактовний спосіб втручання в його емоційне життя [7].

Розвиток самосвідомості і його найважливішої складової – самооцінки – це складний і тривалий процес, що супроводжується у підлітків цілою гамою специфічних переживань, на які звертали увагу психологи, які займалися дослідженням особливостей даного періоду становлення особистості. Вони відзначали властиву підліткам неврівноваженість, запальність, часті зміни настрою, іноді пригніченість та інші. При цьому самооцінка в складі самосвідомості дозволяє здійснювати не тільки функцію саморегуляції поведінки, а й дві інші: психологічного захисту і когнітивну функцію [5].

Формування самооцінки підлітків тісно пов'язане з активними його діями, з самоспостереженням і самоконтролем. Гра, заняття, спілкування постійно звертають її увагу на саму себе, ставлять її в ситуацію, коли вона повинна оцінити свої уміння щось робити, підкорятися певним вимогам і правилам, виявляти ті чи інші якості особистості. Провідним мотивом у період формування самооцінки виступає бажання ствердитися в колективі однолітків, завоювати авторитет, повагу й увагу товаришів. При цьому ті, хто оцінює себе високо, висувають високі вимоги і в спілкуванні, намагаючись їм відповідати, тому що вважають нижче своєї гідності мати погану репутацію в колективі. Для молодого людини є типовим прагнення до збереження такого статусу в групі, який підтримує її підвищену самооцінку

Для ефективного формування самооцінки підлітків необхідно використовувати певні технології щодо її розвитку. З метою забезпечення подолання завищеної або заниженої самооцінки ефективним буде відвідування семінарів, тренінгів, занять; почати займатися спортом та вести здоровий спосіб життя; почати вести щоденник досягнень та успіхів [6].

Розглядаючи програму щодо підвищення самооцінки, запропоновану психологом Н. П. Якимюк, яка стверджує, що заняття в групі сприяють встановленню доброзичливих взаємовідносин у колективі через можливість оцінювати учасниками один одного не за якоюсь рисою, а з точки зору неповторності кожної людини через виявлення у неї унікальних рис характеру та інших особливостей. У програмі використані вправи та ігри, твори художньої літератури, музика, картини. Творчому самовираженню допомагає створення комфортних умов у групі, тренування виразності і відкритості почуттів, тренінг толерантної поведінки та підвищення самооцінки підлітків [4].

У процесі розробки занять щодо розвитку самооцінки використані елементи програми «Життя на роздоріжжі», та «Ділова активність».

Тренінг включає в себе 8 занять по 1,5 години, кожне 1 раз в тиждень.

Заняття складається з:

1. Розминка – вступ. Завдання на встановлення позитивного сприятливого мікроклімату.
2. Теоретичний матеріал викладений за допомогою інтерактивних методів.

3. Ігри та завдання на розвиток основних параметрів.
4. Можливе домашнє завдання.
5. Заклучний етап. Підведення підсумків заняття, оцінка загального емоційного етапу групи [3].

Для конструктивного розвитку самооцінки підлітків, корисними будуть ігри та вправи на її підвищення. Розробники вправ наголошують, що у випадку негативного сприйняття підлітками себе, їм важко переживати такі ж почуття до інших. Проблема полягає у тому, що, порівнюючи себе з іншими, підлітки концентруються лише на тому, у чому вони не досягли успіху. Насамперед кожному потрібно зрозуміти, що він унікальний тобто оцінити самих себе. Їм потрібно допомогти уникнути фіксації на порівнянні себе з іншими, оскільки це не сприятиме позитивним змінам. Потрібно розвивати відсутні якості й усвідомлювати, що кожен з нас може отримати те, чого йому не вистачає, маючи на це бажання [2].

З метою розвитку самооцінки, що є складовою самопізнання, доцільно використовувати такі вправи:

1. «Картки, що підвищують самооцінку» (дає можливість підліткам визнати те, що їм у собі подобається і що їх у собі не влаштовує для того, щоб прийняти себе такими, які вони є);
2. «Картки з приємними висловлюваннями» (для того, щоб допомогти учням у самоствердженні);
3. «Мої слабкості» (допомагає розібратися у собі);
4. «Інтерв'ю з трьох запитань» (дозволяє учасникам багато чого дізнатися про своїх сусідів, а також підвищує самооцінку при знайомстві один з одним);
5. «Якби мої ноги могли говорити» (творча письмова вправа, що сприяє прагненню підлітків думати і писати про самих себе).

Ефективним для розвитку самооцінки є також використання таких ігор:

1. «Запам'ятай ім'я» (для створення групової єдності);
2. «Познайомся зі своїм сусідом» (допомагає дітям більше дізнатися один про одного);
3. «Свіжі та гарні новини» (формує загальну обізнаність, орієнтує на позитивне сприйняття навколишнього світу);
4. «Те, що я люблю робити» (формує групову єдність та підвищує особисту самооцінку);
5. «Блокнот самоствердження» (містить позитивні самооцінки підлітків, які вони дають собі упродовж тривалого часу);
6. «Особисті папери» (розвиває самосвідомість підлітків, сприяє створенню доброзичливої атмосфери та допомагає дітям більше дізнатися про себе та інших).

Ці вправи та ігри викликають у підлітків нові відчуття, що сприяють формуванню почуття гордості та доброти до себе, впливають на зростання самооцінки підлітків і допомагають сформувати у класі почуття єдності [1].

Для формування у осіб підліткового віку адекватної самооцінки, доречним б було залучати не тільки шкільного психолога та вчителів, а і батьків. З цією метою рекомендовано проводити тренінг «Шляхи формування адекватної самооцінки підлітків». Мета та завдання тренінгу – поглибити знання батьків з питань виховання дітей, особливостей підліткового віку, значення адекватної самооцінки для успішного навчання, результативної взаємодії учнів та вчителів, налагодження доброзичливих стосунків між однокласниками, успішної самореалізації підлітків у майбутньому. Тривалість тренінгу 90 хвилин.

Тренінг складається з таких етапів:

1. Організаційний етап (повідомлення мети і завдань тренінгу, вправи на знайомство, налаштування на роботу; визначення правил роботи в групі та очікувань учасників від заняття).

2. Основний етап: теоретична частина (виступи класного керівника про особливості підліткового віку, презентація результатів роботи домашніх груп); практична частина (робота в групах зі створення порад щодо корекції самооцінки в підлітковому віці).

3. Заключний етап (рефлексія, заключна вправа).

Самооцінка неймовірно важлива для підлітків. Вона впливає на їхні життєві рішення в майбутньому. Низька самооцінка може призвести до небезпечної поведінки. Тому батькам слід усіляко допомагати дитині підвищувати її самооцінку. Це стане запорукою її успішного майбутнього. Життя – складна річ, тому допоможіть дитині полюбити себе.

Висновки. У підлітковому віці самооцінка виникає як результат соціального порівняння. Підліток оцінює себе за різними критеріями, такими як успішність у діяльності, відповідність прийнятним стандартам, фізичні характеристики та навички, а також за свою поведінку. Самооцінка включає осмислення реакцій на зовнішні подразники. Важливо враховувати, що в цьому віці дуже важливо для підлітків, що думають інші про нього, яким він є для інших і яке власне уявлення він має про себе. Підлітковий вік, який є періодом кризи, супроводжується численними психологічними змінами. Однією з них є формування «Я-концепції» як структури особистості. У цей період зовнішні оцінки поступово переносяться у внутрішні стани, що впливають на активність підлітків. Адекватна самооцінка дозволяє підліткам зрозуміти, коли потрібно попросити допомоги, а коли сфокусуватися на розвитку своїх сильних сторін. Знання своїх здібностей з достатньою точністю дозволяє використовувати свої сильні сторони. Упевнені в собі особистості не бояться серйозних випробувань – будь-які проблеми вони сприймають, як особистий виклик.

Список використаних джерел

1. Баранник В. А. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*, 2006. № 3 (17). С. 95–101.

2. Ващенко І. В., Завацька Н. Є. Психологічні технології конструктивного самозбереження особистості в епоху суспільних трансформацій. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: кол. моногр. / за наук. ред. Л. Калмикової, Г. Хомич. Київ: Слово, 2016. С. 405–421.

3. Михайлишин О. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3. С. 86–92.

4. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. С. Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17. С. 337–346.

5. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку* : зб. доп. Всеукр. студ. наук-практ. конф, присв. 125-річчю з Дня нар. Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 137–139.

6. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.

7. Ходанич О. О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 24–25 березня 2022 р. / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Белий А. Є. 2022. С. 128–135.

Шлапко Тетяна Вікторівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти,
к.ю.н., доцент, доцент кафедри АГПФЕБ ННІ права
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0003-1619-3831>
t.shlapko@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СІМ'ЯХ

Актуальність дослідження. Сімейна співзалежність є розповсюдженою проблемою, що може виникнути у будь-якій родині, незалежно від її соціального, гендерного статусів, економічного, професійного, культурного рівнів, призводячи до негативних наслідків для усіх членів сім'ї. Співзалежність є соціально поширеним явищем і ключовим фактором ризику формування залежної поведінки в осіб, від яких емоційно залежать співзалежні [10, с. 107]. Це явище часто виникає в умовах дисфункціональності, що формується в ранніх дитячо-батьківських взаєминах. Учасники сімейної системи відчують невизначені ролі, недостатню комунікацію, не мають чітких уявлень про власні бажання, потреби і почуття та інші проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему співзалежності вивчали вітчизняні та зарубіжні дослідники, як-от: Б. Бекнел, М. Бітті, Б. Вайнхолд, Дж. Вайнхолд, В. Зарицька, Д. Лансер, А. Лиманкіна, М. Мілушина, О. Луценко, В. Москаленко, О. Самара, Д. Сушко, Дж. Фішер та ін., підкреслюючи важливість розуміння та усвідомлення даної проблеми та дотримуючись позиції, що співзалежність є найбільш поширеним розладом, який чинить негативний вплив на фізичне, емоційне здоров'я людини, її духовний стан і соціальний розвиток. Водночас питання розробки та впровадження ефективних методів запобігання і психологічної корекції співзалежності у дисфункціональних сім'ях на сьогодні досліджене недостатньо. Тож актуальним є вироблення чітких порад та надання конкретних інструментів щодо розвитку індивідуальності у кожного члена сім'ї, встановлення здорових меж, залучення до процесу психологічної підтримки, а також формування свідомого підходу до розвитку цінностей сімейного спілкування.

Мета статті – розробка та обґрунтування рекомендацій для попередження та подолання співзалежності у членів дисфункціональної сім'ї.

Виклад основного матеріалу. У світлі сучасного суспільства, де міжособистісні взаємини вирішують питання особистого щастя та гармонії, різноманітні заходи виходу за межі співзалежності в дисфункціональних сім'ях та побудови здорових і гармонійних взаємин у сімейному середовищі набувають особливого значення. Зусилля в цілому повинні бути спрямованими на створення підґрунтя для збереження цілісності сім'ї (її родинних почуттів та зв'язків), благополуччя і добробуту, здатності до саморозвитку сім'ї та самореалізації її членів, умов для захисту прав у суспільстві і прав у самій родині, як батьків, їхніх дітей, так і інших членів дисфункціональної сім'ї. Процес змін включає зміну мислення, поведінки, способу життя, зокрема, розвиток нових способів взаємодії, встановлення здорових кордонів, відновлення поваги до власних потреб і бажань.

Звідси, важливими є досліджувані нижче психологічні рекомендації для попередження та подолання співзалежності в дисфункціональних сім'ях, що є невід'ємним кроком у напрямку відновлення сімейного благополуччя.

1. Найперше – це *розуміння співзалежності*, що починається з усвідомлення проблеми, глибокого розуміння того, що таке співзалежність і як вона впливає на особисті стосунки та загальний добробут сім'ї. Члени родини повинні зрозуміти, що «...Співзалежність виникає в дисфункціональних сім'ях, де члени часто відчують гнів, біль, страх або сором, які заперечують або ігнорують» [17]. Хоча будь-хто може опинитися у

співзалежних стосунках, є певні фактори, які збільшують ризик: відсутність довіри до себе чи інших, страх залишитися самотнім або покинутим, потреба контролювати інших людей, хронічний гнів, часта брехня, погані навички спілкування, проблеми з прийняттям рішень, схильність плутати любов і жалість, перебільшене почуття відповідальності за дії інших тощо [17].

Слушно зазначають А. І. Лиманкіна та В. В. Зарицька, що особистість, яка має сильну родову лояльність зазвичай живе так, як жила та людина, чий сценарій вона взяла [5, с. 130]. Насправді, співзалежні батьки можуть призвести до співзалежності і у дитини. Це пов'язано з тенденцією, що люди, які були «батьками» в дитинстві, більш схильні до співзалежності. Концепція батьківства стосується «зміни ролі батьків і дітей», або коли дитина змушена виконувати роль батьків або піклуватися про своїх батьків. Зазвичай це відбувається через те, що батьки не змогли задовольнити свої власні потреби розвитку, коли вони росли. Співзалежні батьки залежних дітей можуть сприяти виникненню залежності у своїх дітей, навіть коли вони думають, що допомагають їм [18]. Тож бути співзалежним нездорово, оскільки це передбачає залежність від когось у вираженні вашого почуття власної гідності. Це призводить до почуття надзвичайного розчарування або негідності, коли інша людина не відповідає вам на любов, не відчуває себе щасливим або не заповнює порожнечу всередині вас. Співзалежність ускладнює процвітання як незалежної, здорової та щасливої особистості [16].

Співзалежні взаємини мають наступні варіанти:

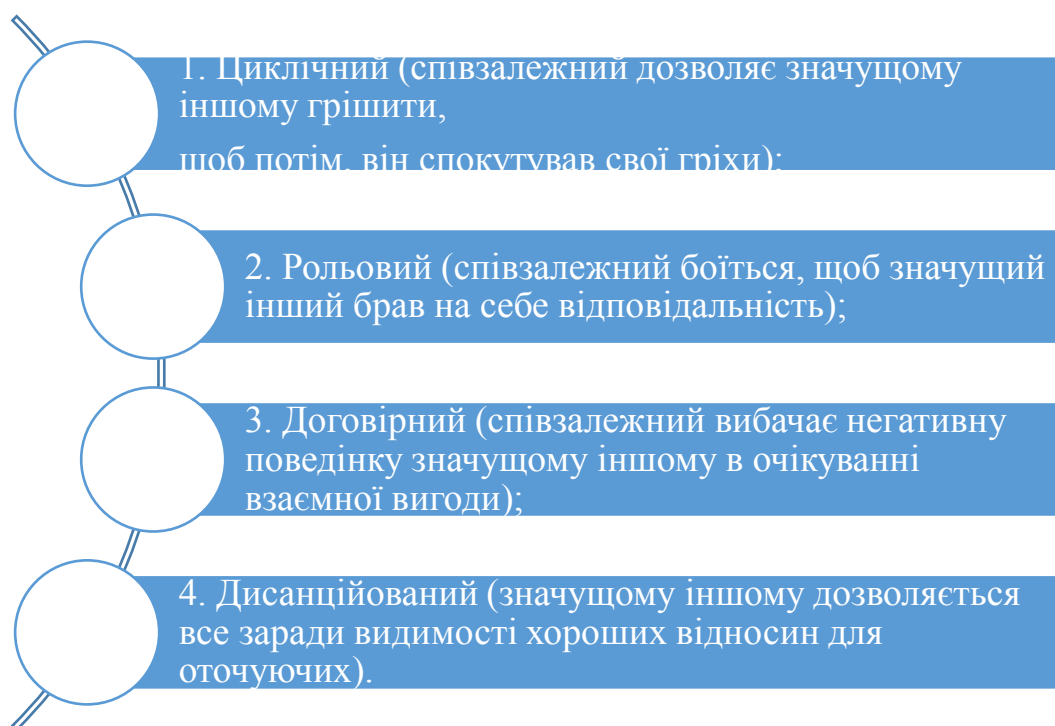


Рисунок 1. Створено автором на основі [8, с. 9].

Вихід із співзалежних стосунків є довготривалим процесом, який не відбувається миттєво, як-от: «Я все зрозумів, і тепер буде інакше». Усвідомлення того, що стосунки є співзалежними, не завжди означає, що люди зобов'язані їх припинити. Часто вони знаходять у цих відносинах відчуття контролю, безпеки і романтичну уяву, що можна змінити іншу особу. Отже, *слід позбавитися ілюзій*. Якщо ви відчуваєте себе несправно в цих стосунках, але постійно намагаєтеся їх врятувати, ймовірно, вони залишаться такими ж, як і раніше [15].

2. *Розуміння власних почуттів, емоцій, бажань, потреб*. Від того, наскільки органічно поєднуються раціональна та емоційна оцінки оточуючого світу, залежить глибина відображення пізнаного людиною в її особистій діяльності: душевність, сердечність, особисте ставлення людини до інших, до речей і до себе [12, с. 31]. Співзалежні часто втрачають зв'язок з емоційною частиною їх самих. Іноді вони емоційно закриваються, щоб

уникнути невдачі. Небезпечно бути емоційно вразливим. Рани накопичуються на ранах, і нікому, як здається, нема до цього діла. Безпечніше тоді просто віддалитися. Вони перевантажуються болем, тому в них стається коротке замикання для того, щоб вони самі себе захистили [2, с. 177].

Інколи потрібно лише трішки практики та усвідомлення, щоб пробудити нашу емоційність. Такі речі дають змогу встановити зв'язок з власними почуттями: фізичні вправи, написання листів, які ви не надсилатимите, спілкування з людьми, з якими почуватиметься в безпеці, насолода спокоєм у медитації. Варто зробити звичкою заглиблення в себе [2, с. 187].

Виділяють такі екологічні способи в процесі управління почуттями:

- коли ви відчуваєте гнів, переляк чи роздратування, розкажіть про це і попросіть інших про те, чого бажаєте (приклад: я злюсь, коли ти на мене кричиш і відчуваю роздратування,... мені було б спокійніше, якби наступного разу ти звернувся до мене іншим способом);

- використовуйте свої почуття в якості допомоги в прийнятті рішень (приклад: коли я перестану реагувати криком на крик, я зможу чіткіше сформулювати свої психологічні та фізичні кордони);

- визначте кожне почуття окремо. Не використовуйте одне для блокування іншого (приклад: я відчуваю велику печаль в зв'язку з війною в моїй країні, і я відчуваю гнів на те, що мені вимушено потрібно змінити спосіб свого життя) і т.д. [7].

3. *Збереження індивідуальності*. Необхідно намагатися розвивати індивідуальність кожного члена сім'ї, заохочувати самостійність, особисті інтереси та цілі. Це допоможе кожному членові сім'ї стати більш незалежним та зменшити потребу в постійній підтримці інших. Також слід акцентувати увагу на такому терміні, згаданим М. Бітті, як «відділення». Відділення означає звільнення або ж відокремлення від людини, яку ми любимо, чи проблеми, якою переймаємося. Ми ментально, емоційно й іноді фізично звільняємо себе від нездорових (і часто болісних) зв'язків із життям і обов'язками іншої людини, а також від проблем, які не можемо розв'язати. Відділення ґрунтується на уявленнях, що кожна людина відповідає за себе, що ми не можемо розв'язувати проблеми, які не нам слід розв'язувати, та що хвилювання не допоможе [2, с. 84].

Співзалежні стосунки передбачають розчинення меж власної особистості. Люди, що перебувають у співзалежності втрачають свою індивідуальність і відмінність від іншого. Такий стан ще називають злиття. У них не має власного «Я». Від мами, яка у співзалежності з дитиною, можна почути фразу: «Ми пішли в садочок», «Ми ходимо в перший клас», «У нас випускний». Злиття мами з дитиною до року вважається органічним. Але коли такі фрази мама вживає щодо дорослої дитини, мова може йти про співзалежність.

У співзалежних відносинах не обов'язково властива залежність від речовин одному з партнерів. Такі відносини можуть формуватися між партнерами, один з яких є домінуючим моральним тираном чи інфантильним. У таких сім'ях присутнє моральне насилля. До речі така форма співзалежних відносин є найрозповсюдженішою і люди, які перебувають у таких стосунках рідко замислюються над тим, що їх відносини несуть нездоровий характер [1].

Для ефективного попередження виникнення співзалежності в контексті збереження індивідуальності кожного члена сім'ї, важливо акцентувати увагу на пошуку балансу між взаємопідтримкою та особистим простором. Рекомендується вдосконалювати навички відділення, навчаючи родину відділяти свої емоції та відповідальність, щоб кожен член сім'ї міг ефективно вирішувати свої особисті завдання та робити власний вибір. Збереження індивідуальності стає невід'ємним фундаментом для психологічної стійкості сім'ї та запобігання ризикам співзалежності.

4. У цей момент важливо працювати над *відновленням самооцінки*, захисними механізмами та переконаннями. Необхідно почати бачити реальну картину, а не ту, яку створюємо у своїй уяві. Часто зіткнення з реальністю може бути болючим, але ефективним. Далі важливо вивчати, як повертатися до самого себе, дбати про своє благополуччя. У

співзалежності завжди більше турбуються про інших, ніж про себе. Перебуваючи в таких стосунках та рятуючи іншу людину, відволікається увага від власних проблем, що є ще однією вторинною вигодою цих відносин [15]. Для шанування себе слід спершу стати свідомим: зробити вибір мислити, розуміти, спрямовувати світло нашої свідомості до зовнішнього світу та всередину нас самих. Якщо ми цього не зробимо, то зазнаємо невдачі самі із собою на базовому рівні [2, с. 159].

Для подолання співзалежності важливо також працювати над розвитком здорового ставлення до себе. Замість того, щоб виливати всю свою енергію на інших, слід визначити пріоритетом *зцілення себе*:

№	Заходи виходу із співзалежної поведінки	Роз'яснення
1.	Переосмислення нездорових стереотипів мислення	Переосмислення нездорових стереотипів мислення в контексті співзалежності визначається як зміна негативних переконань та уявлень, які підтримують це деструктивне явище. Це може включати перегляд власної ролі у родині, усвідомлення власних прав та потреб, а також переоцінку ідеї, що забезпечення інших важливіше, ніж власне благополуччя. Переосмислення допомагає створити позитивний внутрішній наратив і сприяє формуванню здорових поглядів на власну роль у взаємодії з членами сім'ї [14].
2.	Позбутися «комплексу рятівника» і зрозуміти, що ви не несете відповідальності за вирішення проблем інших людей	Позбавлення «комплексу рятівника» передбачає усвідомлення того, що ви несете відповідальність за власне благополуччя і не повинні брати на себе вирішення проблем інших людей. Розуміння меж особистої відповідальності може сприяти створенню здорових родинних динамік та сприятливого середовища для особистісного розвитку [2, с. 84].
3.	Розвиток впевненості в собі через щоденні ритуали любові до себе та самоствердження	Як закликає К. Тіппінг у своїй книзі «Радикальне самопрощення»: Головне – полюбити себе. Адже розвиток впевненості в собі є ключовим елементом попередження та подолання співзалежності в дисфункціональних сім'ях. Щоденні ритуали любові до себе, такі як позитивне самозображення, самостійність в прийнятті рішень та встановлення особистих меж, допомагають підвищити самоповагу та знизити залежність від інших [13, с. 224].
4.	Дарувати собі мову любові	Для шанування себе слід спершу стати свідомим: зробити вибір мислити, розуміти, спрямовувати світло нашої свідомості до зовнішнього світу та всередину нас самих. Якщо цього не зробити, то зазнаємо невдачі самі із собою на базовому рівні [2, с. 159]. Дарування собі мови любові допомагає встановлювати здорові границі та розвивати взаємодії, засновані на повазі та взаєморозумінні, сприяючи таким чином подоланню співзалежності в дисфункціональних сім'ях зокрема.
5.	Встановлення чітких меж і вміння говорити «ні»	Особисті кордони – це очікування та потреби, які допомагають вам почуватися у стосунках безпечно та комфортно. Очікування у стосунках допомагають вам залишатися психологічно та емоційно здоровими. Розуміння того, коли варто відмовитись, а коли погодитись, – це наріжна умова почуття комфорту в спілкуванні з іншими людьми [11, с. 25]. Навчання сім'ї встановлювати здорові межі у взаєминах,

		<p>визначати особисті та колективні потреби, може допомогти у створенні здорового балансу, а відтак – сприяє попередженню та подоланню співзалежності. Не можна не погодитися зі твердженням Н. Тавваб, що «мати особисті кордони у стосунках з людьми – це нормально і корисно для вас (пам'ятайте, що ваші батьки – це теж люди)». Варто бути чітким та послідовним у відстоюванні особистих кордонів. Говоріть про особисті кордони, щойно ви помітили, що вони вам потрібні. Цим ви зможете запобігти небажаним наслідкам, які можуть виникнути, якщо ви надто довго дозволятимете усьому відбуватися так, як воно відбувається [11, с. 206].</p> <p>Дана рекомендація допомагає індивідам визначати свої особисті простори та потреби, зменшуючи тиск від інших членів родини та сприяючи розвитку здорових міжособистісних відносин.</p>
б.	Звернутися за допомогою професійного терапевта або ліцензованого фахівця з психічного здоров'я	<p>Звернення за допомогою до професіонала є корисним для здобуття глибокого розуміння проблем та вивчення ефективних стратегій попередження та подолання співзалежності у дисфункціональних сім'ях. Такі фахівці мають необхідні знання та досвід для допомоги клієнтам у розумінні коренів співзалежності, виявленні шаблонів нездорових відносин та наданні ефективних стратегій для зміни цих паттернів. Терапія може допомогти клієнтам змінити свої уявлення про родинні відносини, розвинути здоровий самовизначений стиль життя та підтримати їх у побудові стійких меж для власного емоційного благополуччя.</p> <p>Найефективнішим методом лікування співзалежності є терапія, групова чи індивідуальна, спрямована на розуміння того, яким чином людина відчуває, що повинна піклуватися про емоційний стан іншої людини. Цю роботу буває важко виявити в собі, тому підтримка професіонала, який допоможе розплутати ці взаємини, може мати вирішальне значення [18].</p>

Таблиця 1. Створено автором на основі [16].

Тож любов до себе, внутрішня рефлексія та встановлення здорових меж можуть стати протиотрутами від співзалежності. Окрім вищезазначеного, для звільнення від моделей співзалежності та створення здоровіших взаємин варто враховувати також наступне.

5. *Залучення всіх членів сім'ї.* Дисфункціональні зв'язки, основою яких є співзалежність, впливають на всю сім'ю. Дитяча співзалежність також є серйозною проблемою. Проведення сімейних обговорень та залучення всіх членів сім'ї допомагає створити спільний підхід до подолання проблем. Як слушно зауважує М. Бітті: «Співзалежні люди – непрямі. Ми не говоримо те, що маємо на увазі, й не маємо на увазі те, що говоримо». Ми повинні взяти на себе відповідальність за спілкування [2, с. 226].

Для ефективного попередження виникнення співзалежності в сім'ї, важливо вживати зусиль з самого початку. Зосередження на розвитку індивідуальної самостійності кожного члена родини та заохочення власних інтересів допомагає зберегти здорові міжособистісні зв'язки. Проведення сімейних тренінгів із виховання навичок самостійності та розвитку особистої ідентичності може сприяти створенню міцних, незалежних сімейних відносин.

Водночас налагодження спілкування та конструктивне вирішення конфліктів у сім'ї є критично важливим для стабільності та благополуччя її членів. Необхідно надати пріоритет відкритому та емпатійному спілкуванню. Створенню позитивного середовища, де визнаються сімейні цінності та практикується взаємопідтримка, може допомогти покращення спілкування між членами сім'ї через спільну діяльність та дозвілля, зокрема, сімейні обіди, прогулянки чи спільні інтереси, хобі. Члени сім'ї повинні вільно висловлювати

свої почуття та точки зору, знаючи, що їхні думки важливі та будуть враховані. Спроби активного слухання і розуміння позицій інших можуть сприяти зменшенню напруги та покращенню загальної атмосфери в сім'ї.

Також варто розвивати навички вирішення конфлікту, не уникаючи його, а обговорювати, розв'язувати проблему. При цьому прислухатися до себе й до другої сторони, знайти те спільне, що об'єднує, на чому можна будувати вирішення конфлікту [3]. Слід пам'ятати, що природа конфліктів є невід'ємною частиною будь-якої сімейної динаміки, і їхнє вирішення за допомогою засобів виразного спілкування, спільного пошуку компромісів та позитивного підходу до їх розв'язання збудує основу для здорових та невимушених взаємин у сім'ї.

6. *Саморозвиток та самопізнання.* Сприяйте саморозвитку та самопізнанню. Курси самовдосконалення, читання літератури та вправи на самопізнання можуть сприяти особистісному росту і усуненню проблеми співзалежності.

Самопізнання та саморозвиток відіграють ключову роль у побудові здорових відносин. Розуміння власних емоційних потреб, кордонів та цінностей є важливими факторами для уникнення та подолання співзалежності. Робота над поліпшенням самооцінки та навичок спілкування допомагає у побудові більш здорових та збалансованих взаємин [9].

7. *Визначення цінностей сім'ї.* Важливо зрозуміти, що сімейні цінності – це соціальні та моральні принципи, які керують поведінкою в сім'ї. Вони можуть охоплювати широкий спектр питань, таких як повага, чесність, доброта, відповідальність тощо. По суті, вони представляють спільні переконання сім'ї про те, що є важливим, добрим і бажаним [4]. Створення чітких цінностей і прийняття рішень на основі цих цінностей допомагає зміцнити основу сімейних відносин і запобігти співзалежності [5; 6, с. 50].

Для попередження виникнення співзалежності в сім'ї слід активно працювати над визначенням і дотриманням спільних цінностей. Забезпечення безперервного процесу передачі сімейних цінностей між членами родини допомагає створити здорове середовище для формування особистості, поведінки, прийняття рішень. При цьому важливо враховувати індивідуальні потреби та кордони кожного члена сім'ї, щоб уникнути надмірної залежності та сприяти особистісному розвитку.

Висновки. Висвітливши психологічні рекомендації для попередження та подолання прояву співзалежності у дисфункціональних сім'ях, важливо визначити індивідуальні та колективні стратегії для забезпечення психологічного благополуччя. Перш за все, необхідно акцентувати увагу на збалансованому розподілі ролей та встановленні чітких комунікаційних зв'язків у родині. Розвиток навичок самопідтримки та самооцінки у членів сім'ї є важливим етапом у процесі запобігання співзалежності та припиненні сімейної дисфункції в цілому. Адже таким чином створюється здоровий психологічний фундамент для виховання дітей у таких сім'ях, підкріплений заохоченням їхньої самостійності та вміння виявляти власні кордони. Родинне консультування та підтримка від фахівців у сфері психічного здоров'я можуть бути ефективними інструментами у подоланні співзалежності та побудові здорових взаємин у майбутньому. Для тих, хто вже стикнувся з проявами співзалежності, важливим є пошук професійної психологічної допомоги та участь у груповій або індивідуальній терапії. Процес зцілення може включати у себе переосмислення відносин співзалежності, розуміння власних почуттів, емоцій, бажань, потреб, розвиток навичок самостійності та встановлення здорових кордонів. Основною концепцією підтримки членам дисфункціональних сімей у досліджуваному контексті повинно стати не звинувачення, а допомога змінитися. Активна підтримка та розуміння в родині є ключем до успішного подолання співзалежності та створення стабільного та емоційно здорового сімейного середовища.

Список використаних джерел

1. Бенц М. Любов, що вбиває. *Центр практичної психології «Ладаниця»*. 2020. URL: <https://ladanytsia.com/ljubov-scho-vbyvaje/>.
2. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати Дбати про себе / пер. з англ. І. Возняка. Х.: Віват, 2024. 304 с.

3. Головіна О. Конфлікти в сім'ї. Як їх ефективно вирішувати й мінімізувати вплив на дитину. *Нова українська школа*. 2020. URL: <https://nus.org.ua/articles/konflikty-v-sim-yi-yak-yih-efektyvno-vyrishuvaty-j-minimizuvaty-vplyv-na-dytynu/>.
4. Димчук О. Роль родинних цінностей у вихованні дітей. *Injournal*. 2023. URL: <http://surl.li/qdfsh>.
5. Лиманкіна А. І., Зарицька В. В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/21>.
6. Лінник І. А. Особливості психологічної профілактики співзалежних членів сім'ї з дітьми: магістерська робота. Острог, 2020. 69 с. URL: https://theses.oa.edu.ua/DATA/199/Лінник_ЗМПс-2_Магістерська.pdf.
7. Луценко М. Почуття важливі: думати і відчувати одночасно можливо. *Державна бібліотека України для юнацтва*. 2017. URL: <http://4uth.gov.ua/pochuttya-vazhlyvi-dumaty-i-vidchuvaty-odnochasno-mozhlyvo/>.
8. Поштаренко А. В. Профілактика співзалежності через розвиток соціальнопсихологічної адаптованості: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра соціальної роботи за спеціальністю 053 «Психологія». Київ, 2022. 74 с. URL: <https://ir.library.knu.ua/server/api/core/bitstreams/ff28f8d9-1cf5-464f-95cf-e42470b0eb35/content>.
9. Сиротюк П. Співзалежні стосунки: між коханням та залежністю. *Психолог Онлайн*. 2023. URL: <https://psihologonline.pro/spivzalezni-stosunky-porady-psykholoha/>.
10. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2019. Т. 12. № 8(53). С. 107–112. DOI: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2019.8\(53\).11](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2019.8(53).11). URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/737/660>.
11. Тавваб Н. Г. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів / пер. з англ. О. Мала. Х.: Клуб Сімейн. Дозвілля, 2023. 304 с.
12. Тарапака Н., Мартін А. В. О. Сухомлинський про роль емоцій в естетичному вихованні дітей. *Педагогічний вісник*. 2023. №1–2. С. 29–32. URL: https://znayshov.com/FR/22444/pedvisnik_1_2_2023-29-32.pdf.
13. Тіппінг К. Радикальне Самопрощення. Прямий шлях до істинного прийняття себе / пер. з англ. Є. Мірошниченка. Київ: Видавництво Букшеф, 2022. 240 с.
14. Шамонова О. Стереотипи: чому важливо з ними боротися. *Українська правда*. 2020. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2020/10/17/242716/>.
15. «Я без тебе не можу». Що таке співзалежність і як перестати жити заради іншої людини. *Wonderzine*. 2021. URL: <https://www.wonderzine.me/wonderzine/life/psychology/7947-ya-bez-tebe-ne-mozhu-scho-take-spivzalezhnist-i-yak-perestati-zhiti-zaradi-inshoyi-lyudini>.
16. Hailey L. Codependency: What You Need to Know (& How to Overcome it). *Science of People*. URL: <https://www.scienceofpeople.com/codependency/>.
17. Morin A. How to Stop Being Codependent. *Verywell Mind*. 2023. URL: <https://www.verywellmind.com/what-s-the-best-codependency-treatment-5070487>.
18. Selva J. Codependency: What Are The Signs & How To Overcome It. *PositivePsychology.com*. 2018. URL: <https://positivepsychology.com/codependency-definition-signs-worksheets/>.

ДЛЯ НОТАТОК

***АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ***

Матеріали

**Всеукраїнського науково-практичного семінару
«Актуальні питання практичної психології
в умовах сьогодення»**

(23 січня 2024 року, м. Суми)

Здано в набір 25.01.2024
Підписано до друку 01.02.2024
Формат 60x84/16
Гарнітура Times New Roman

НВВ КЗ СОІППО
м. Суми, вул. Миколи Сумцова, 5.
<http://www.soippo.edu.ua>
E-mail: osvita.soippo@sm.gov.ua
Тел. (0542) 33-40-67