

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА  
ЛАБОРАТОРІЯ МЕТОДОЛОГІЇ І ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ  
L'UNIVERSITE DU MANITOBA, ST. ANDREW'S COLLEGE  
ROYAL AUSTRALIAN COLLEGE OF GENERAL PRACTITIONERS (FRACGP)  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА  
ТИЧИНИ, КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ  
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ІМЕНІ АННИ ІВАНІВНИ КАГАЛЬНЯК  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ МВС УКРАЇНИ, КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**  
**Міжнародної науково-практичної конференції**  
**«ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ**  
**ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19»**  
**(PSYCHOLOGICAL RESOURCES PROTECT WELL-BEING**  
**DURING THE COVID-19 PANDEMIC)**

**26 жовтня 2021 року**



**Київ-2021**

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19** [збірник тез міжнародної науково-практичної конференції]. Відп. ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, Н.А. Харченко, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. 80 с.

Збірник тез «**Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19**» створений за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, проведеної спільно з кафедрою психології Уманського державного педагогічного університету та кафедрою психології і педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ МВС України, за участі фахівців із Royal Australian college of general practitioners та St. Andrew's college. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань можливостей актуалізації психологічних ресурсів під час пандемії COVID-19; визначено форми організації та методики надання психологічної допомоги в період пандемії; охарактеризовано шляхи інтеграції зусиль психологів різних країн у розробці ефективних методик актуалізації психологічних ресурсів у період пандемії та по її завершенні.

Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, студентам вищих навчальних закладів та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією подолання кризових ситуацій.

м. Київ, 2021

© лабораторія методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## ЗМІСТ

<b>Валерій Зливков ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ .....</b>	<b>5</b>
<b>Світлана Діхтяренко ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....</b>	<b>8</b>
<b>Maе Maple FACTORS ASSOCIATED WITH WELL-BEING DURING THE COVID-19 PANDEMIC.....</b>	<b>11</b>
<b>Ekaterina Royal MENTAL HEALTH SUPPORTS DURING COVID-19.....</b>	<b>13</b>
<b>Ірина Вахоцька СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ІНДИКАТОРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПЕДАГОГАМИ КРИЗИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ .....</b>	<b>14</b>
<b>Наталія Висідалко СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СПОСІБ АКТИВІЗАЦІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>16</b>
<b>Євгеній Воропаєв ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ АРТИСТИЧНОЇ ПЛАСТИКИ В СИТУАЦІЯХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ І СТРЕСУ .....</b>	<b>18</b>
<b>Юлія Гичко МАЛІ ГРУПИ ЯК СОЦІАЛЬНЕ МІКРОСЕРЕДОВИЩЕ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>20</b>
<b>Наталія Гриньова ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ</b>	<b>22</b>
<b>Лариса Данилевич ГУМОР ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ .....</b>	<b>24</b>
<b>Вікторія Девіленєва ДОСЛІДЖЕННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>25</b>
<b>Олена Завгородня, Лариса Макіна СТРАТЕГІЇ БОРОТЬБИ З ДОМАШНІМ НАСИЛЬСТВОМ З УРАХУВАННЯМ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ COVID-19.....</b>	<b>28</b>
<b>Ольга Захожа ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>32</b>
<b>Сергій Копилов ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ТА СПРЯМОВАНІСТЬ НА БУТТЯ У КУЛЬТУРІ .....</b>	<b>34</b>
<b>Ангеліна Косова, Оксана Краєва ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО ПІД ЧАС COVID-19.....</b>	<b>38</b>
<b>Олена Котух ШЛЯХИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ .....</b>	<b>42</b>
<b>Валентина Кравців, Наталія Тавровецька ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ .....</b>	<b>43</b>
<b>Світлана Кузікова, Тамара Хомуленко УЗГОДЖЕНІСТЬ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ЯК ПСИХОСОМАТИЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>46</b>

<b>Інна Лівандовська, Богдан Голуб ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....</b>	<b>48</b>
<b>Світлана Лукомська ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОНЛАЙН ФАНДОМІВ .....</b>	<b>50</b>
<b>Антоніна Маринова, Надія Харченко ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА АКЦЕНТУЙОВАНИХ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>52</b>
<b>Марина Міщенко ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ В СИТУАЦІЇ COVID-19.....</b>	<b>55</b>
<b>Микола Несправа, Олена Ковальчук ПРОЯВИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>	<b>57</b>
<b>Анна Перепелиця ПОДОЛАННЯ ПАНІЧНОГО СТРАХУ, ЗУМОВЛЕНОГО COVID-19 .....</b>	<b>59</b>
<b>Тетяна Перепелюк ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК БАЗА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ .....</b>	<b>60</b>
<b>Віра Поліщук СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «МОТИВ», «МОТИВАЦІЯ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ .....</b>	<b>62</b>
<b>Олена Поліщук РОЛЬ КАР'ЄРНИХ РАДНИКІВ У ПРОФОІРЕНТАЦІЙНІЙ РОБОТІ .....</b>	<b>64</b>
<b>Наталія Скоростецька СПЕЦИФІКА РОБОТИ ФАХІВЦІВ Б'ЮТІ-ІНДУСТРІЇ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>65</b>
<b>Сергій Табаченко, Наталія Шеленкова ЗНАЧЕННЯ ЛІДЕРСТВА В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ.....</b>	<b>67</b>
<b>Андрій Тимошенко, Тетяна Перепелюк ПСИХОСОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЯК НАСЛІДОК ПЕРЕЖИТИХ КРИЗОВИХ УМОВ ЖИТТЯ .....</b>	<b>68</b>
<b>Надія Харченко ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>69</b>
<b>Надія Харченко, Максим Дробик АДАПТАЦІЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>71</b>
<b>Надія Харченко, Едуард Кузнецов СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>73</b>
<b>Євгенія Черкаська ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....</b>	<b>75</b>
<b>Наталія Шеленкова, Ольга Топольник РОЛЬОВІ ОЧІКУВАННЯ ПОДРУЖЖЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ .....</b>	<b>77</b>
<b>Борис Якимчук, Ірина Якимчук ДО ПИТАННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ .....</b>	<b>78</b>
...	

**Валерій Зливков**  
*кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Поняття ідентичності об'єднує явища, за кожним з яких стоїть своє визначення даного феномену, теоретичний підхід і дослідницька традиція. Така різноманітність досліджень має як плюси, так і мінуси. З одного боку, виділення в ідентичності різних аспектів дозволяє описати її більш ретельно і повно, а з іншого – інтеграція результатів, отриманих в рамках різних підходів, практично не відбувається, що ускладнює подальші дослідження в даній галузі. Насамперед це стосується аналізу двох ключових аспектів ідентичності – особистісної та соціальної, що, як доведено сучасними дослідженнями, доволі евристично. Наприклад, тлумачення особистої ідентичності в термінах фізичних або психологічних рис нівелює саме поняття ідентичності. Дійсно, наскільки довго можна підтримувати переживання тотожності самому собі ідеями про колір свого волосся або ступеня доброти? Обидві ці характеристики включаються в комплекси уявлень про себе і формують різні образи «Я», але не ідентичність. Питання співвідношення особистісної та соціальної граней ідентичності можна сформулювати і трохи інакше: не як співвідношення особистих і соціальних ідентичностей, а як співвідношення особистого і соціального компонентів ідентичності.

Зокрема, G. J. McCall, J. L. Simmons визначаючи рольову ідентичність як образ себе, який людина малює в своїй уяві, і відображає те, як їй подобається думати про себе, перебуваючи і діючи в певній соціальній позиції, виділяють в ній два виміри [3]. Традиційний (conventional) вимір як «рольова ідентичність», що відображає очікування, пов'язані з соціальною позицією в соціальній структурі, які люди намагаються виправдати, і унікальний (idiosyncratic) як «ідентичність власне рольової ідентичності», що містить унікальні інтерпретації, які людина вносить у свої ролі. Іншими словами, визначаючи себе в термінах соціальних груп, людина неминуче приписує цим групам свої власні інтерпретації, а характеризує себе за допомогою особистих рис, наприклад, «добрий» або «красивий», вона відносить себе до групи «добрих» чи «красивих» людей відповідно. Протиставлення двох іпостасей ідентичності заперечує Г. Брейкуелл [1] відзначаючи, що дихотомія соціальної та персональної ідентичності є артефактом, який породжується часом, оскільки протягом життя соціальна ідентичність стає персональною (особистісною) ідентичністю. Г. Брейкуелл у своїй процесуальній теорії ідентичності (identity process theory) розкриває також розуміння її динамічної природи. Дана теорія базується на когнітивістському та інтеракціоністичному підходах, де ідентичність належить до психологічних процесів, але проявляється через думки, вчинки і емоції. Тим самим ідентичність – це динамічний соціальний

продукт взаємодії суб'єкта (його здібностей запам'ятовувати, усвідомлювати і впорядковано тлумачити) і соціального контексту (фізичних і соцієтальних структур і процесів впливу) [1]. Відповідно, вона може бути описана в термінах її структури і процесів як з боку суб'єкта, так і з боку соціального контексту. Два типу ієрархії ідентичностей описують G. J. McCall, J. L. Simmons. Перша з них – ієрархія видатних ідентичностей (*prominence hierarchy of identities*), іноді має назву «ідеальне Я», вона міцніша і стабільна, і відображає те, як люди вважають за краще дивитися на себе, враховуючи їхні ідеали, бажання або те, що істотно або важливо для них. Ієрархія яскравих ідентичностей (*saliense hierarchy of identities*) є більш гнучкою і відображає «ситуаційне Я», місце ідентичності в цій ієрархії в значній мірі залежить від її місця в описаній вище ієрархії видатних ідентичностей [2].

Зміни ідентичності можуть бути описані в термінах загальнопсихологічних процесів. Так, наприклад, в процесуальній теорії ідентичності Г. Брейкуелла динаміка ідентичності представлена двома процесами – асиміляцією / акомодациєю і оцінюванням. Процес асиміляції полягає у встановленні нових компонентів в структуру ідентичності, а процес акомодациї – відповідно, відбувається в існуючій структурі з метою знайти місце для нових елементів. Процес оцінювання зумовлює виділення значення і цінності / емоції і для нового, і для старого змісту ідентичності. Ці два процеси взаємодіють і визначають зміни змісту і цінності ідентичності в часі, а зміна моделей асиміляції вимагає зміни оцінювання і навпаки. У рамках даної теорії соціальний контекст може бути схематично представлений так само в двох вимірах: структурному і процесуальному. У найпростішому вигляді структура соціального контексту включає в себе міжособистісні мережі, групове і соціально-категоріальне членство і міжгрупові відносини. Зміст ідентичності асимілюється з цих структур, що генерують ролі, які повинні бути засвоєні, і переконання, які повинні бути прийняті. Другий вимір складається з процесів соціального впливу, які, діючи спільно, створюють багатогранну середовище розгортання ідентичності. Процеси соціального впливу (освіта, пропаганда, переконання тощо) встановлюють системи цінностей і переконань, матеріалізовані в соціальних уявленнях, соціальних нормах і соціальних атрибуціях, що визначають арену, на якій конструюються зміст і цінність окремих ідентичностей [1].

Рушійні сили формування та розвитку ідентичності можна умовно розділити на два види: 1) такі, що знижують дискомфорт; 2) такі, що підвищують суб'єктивне благополуччя. Одним із способів мінімізувати дискомфорт є прагнення до зниження невизначеності. Його можна назвати базовою і найпростішою формою вираження рушійних сил ідентичності. Так, М. А. Ногг [2] вважає, що невизначеність – це фундаментальна мотивація при ідентифікації людини з групами і включення в них. Його теорія ідентичності в умовах невизначеності (*uncertainty-identity theory*) ґрунтується на ідеї, що почуття невизначеності щодо себе, своїх відчуттів, установок, цінностей і поведінки, що відбивається на ідентичності і відчутті себе, викликає емоційний

дискомфорт і спонукає прагнення до його мінімізації. Стратегія його дозволу залежить від оцінки людиною власних ресурсів. Коли людина впевнена, що володіє достатніми ресурсами для зменшення невизначеності, «невизначеність Я» (self-uncertainty) переживається як виклик, що спонукає рух вперед або поведінку, спрямовану на прийняття рішення. Коли ж ресурси оцінюються людиною як недостатні, «невизначеність Я» переживається як загроза, що спонукає захисну або уникаючу поведінку. Процес соціальної категоризації себе та інших знижує «невизначеність Я», оскільки деперсоналізує сприйняття в термінах прототипів груп, тобто нечітких наборів властивостей (установок і поведінки), які визначають групу, відрізняють її від інших груп і впливають на поведінку її членів. Деперсоналізація інших дозволяє людині передбачати, як вони будуть себе вести і взаємодіяти. Таким чином, соціальна категоризація «Я» і інших знижує невизначеність щодо того, ким є людина, як вона має поводитися і як з нею будуть спілкуватися інші. З точки зору М. А. Ногг, групи розрізняються по тому, наскільки ефективно вони знижують «невизначеність Я». Провідними факторами тут є чіткість групових кордонів, внутрішня однорідність групи, чітка внутрішня структура, загальні цілі та спрямованість. Групи з більш високою організованістю надають людині можливості для здобуття більш зрозумілої та характерною ідентичності і пов'язаного з нею ін-групового прототипу, і тим самим дозволяють краще справлятися зі зниженням «невизначеності Я». В умовах соціальної або глибокої особистої невизначеності особливо привабливими стають групи з жорстко визначеними кордонами, які чітко скеровують ідентичність і поведінку, спрямовану на її захист. Відсутність у суспільстві орієнтирів, які роблять його більш зрозумілим і структурованим, може призводити до формування почуття невизначеності, і ці фактори, накладаючись один на одного, можуть стимулювати виникнення агресивних тоталітарних груп, чисельність яких буде стрімко рости [2].

Протилежну позицію займає Г. Брейкуелл, вважаючи, що зміни ідентичності керовані принципами, які визначають бажані стани структури ідентичності, і ці стани, можливо, специфічні для того чи іншого часу і культури. Нині у західних постіндустріальних культурах чотирма провідними принципами є: жага безперервності (continuity), самобутності / відмінності (distinctiveness), самоефективності і самоповаги / самооцінки. Ці чотири принципи варіюють за своєю відносною і абсолютною вагою з плином часу і в різних ситуаціях, протягом життя. Якщо з якихось причин процеси асиміляції акомодатії ідентичності нездатні відповідати цим принципам, то дана невідповідність стає загрозою ідентичності. Якщо остання усвідомлюється суб'єктом, то він буде прагнути відновити відповідність роботи процесів ідентичності та принципів, що визначають бажані стани ідентичності [1].

Тобто формування ідентичності може скеровуватися двома прагненнями – знизити дискомфорт або підвищити суб'єктивне благополуччя. Якщо людина рухається прагненням знизити дискомфорт, то вона схильна шукати групи з чіткими, суворими правилами і «готовою» ідентичністю, яку залишилося лише прийняти. Якщо ж людина прагне підвищити суб'єктивне благополуччя, вона

більш схильна самотійно конструювати свою ідентичність, що особливо актуально в умовах пандемії COVID-19.

**Список використаних джерел:**

1. Breakwell G. M. Resisting representations and identity processes. *Papers on social representations*, 2010. Vol. 19(1). P. 6-1.
2. Hogg M. A. Self-uncertainty and group identification: Consequences for social identity, group behavior, intergroup relations, and society. In *Advances in Experimental Social Psychology*. Academic Press. 2021. Vol. 64. P. 263-316.
3. McCall G. J., Simmons J. L. Levels of analysis: The individual, the dyad, and the larger social group. *Studying interpersonal interaction*. 1991. P. 56-81.

**Світлана Діхтяренко**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

У сучасних умовах пандемії все більший попит здобуває психологічне знання, що допомагає як кращому розумінню самого себе, так і налагодженню стосунків з оточуючими людьми. Враховуючи виклики сучасного життя українців, все більший попит та поширеність набуває професія психолога. З модної і незвичної ця професія стає більш буденною, але не менш відповідальною. Психологічна освіта, розвиваючись надто швидкими темпами, стає доступною широкому колу людей. Проблема мотивації, а також навчальної і професійної мотивації досить широко розглядалась і в нашій країні і за її межами. Так, В. Г. Асєєв, І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, Є. П. Ільїн, К. Левін, С. Л. Рубінштейн, Д. М. Узнадзе, Д. Халл, Х. Хекхаузен, Д. Аткинсон в своїх працях розкривали сутність і закономірності психологічного феномену мотивації особистості, структурні складові мотивації та їх взаємозалежність.

На сьогоднішній день досі існують соціальні чинники низької ефективності психологічної діяльності, серед яких – неготовність сприймати психолога як фахівця, який може допомогти, закладені культурою стереотипні засоби подолання власних душевних переживань тощо. Проте головною причиною недовіри до професійної компетентності психолога в суспільстві є його власна особистісна незрілість. Виявлення та врахування факторів професійного розвитку майбутнього психолога забезпечить підвищення конкурентоспроможності молодих фахівців. Проблема професіоналізму психологів в силу росту потреби в них і складності нагальної ситуації в Україні стоїть особливо гостро, тому важливо визначити, що спонукає людей до оволодіння саме цією професією.

Професія психолога передбачає володіння відповідними знаннями, уміннями й навичками роботи, а також певними особистісними якостями. Однак інтегруючим потенціалом майбутнього психолога є мотивація, оскільки в ній імпліцитно міститься і розвиток здібностей, і формування характеру [3].



Як зазначає К. В. Седих, невід'ємною частиною формування мотиваційно-ціннісної сфери майбутнього психолога є професійний образ світу. Його специфіка визначається через систему професійних понять, і він є одним із найважливіших суб'єктивних чинників, що визначають особливості професійного ставлення та удосконалення за період навчання у закладі вищої освіти [3].

Серед психологічних наслідків спалаху коронавірусної хвороби є поява психіатричних симптомів в осіб, які не мали раніше психічні розлади, а також погіршення стану тих, хто вже має психічні захворювання. Розпал COVID-19 спричиняє суспільні психологічні реакції, такі як тривога, напруга та страх, втрата орієнтацій і планів на майбутнє, також може призвести до посттравматичного стресового розладу, депресії та загострення психопатологічної симптоматики.

Тенденції розвитку сучасної професійної освіти ставлять перед вітчизняною системою вищої освіти нові завдання, одним із яких є якісна підготовка висококваліфікованих фахівців. В умовах зростання складності структури сучасної соціально-економічної ситуації в умовах пандемії COVID-19 зростає необхідність у підготовці психологів, здатних відповідально та компетентно здійснювати свою професійну діяльність. Тому підвищення потреби підготовки фахівців психологічного профілю є важливою психолого-педагогічною проблемою.

Для забезпечення оптимального навчально-виховного процесу необхідна ефективна педагогічна система підготовки студентів до майбутньої психологічної діяльності, сутність якої має полягати в досягненні психологічної зрілості особистості, формування всебічної готовності студентів до особистісної та професійної самореалізації. Зміст, форми, методи та способи функціонування навчально-виховного процесу мають бути підпорядковані загальній меті формування особистості майбутнього психолога із врахуванням його індивідуально-типологічних особливостей під час навчання у закладі вищої освіти.

Педагогічна система підготовки майбутніх психологів – це сукупність організаційних структур, управлінських заходів, специфічних принципів, змісту, методів, організаційних форм і різноманітних засобів формування психологічної готовності та професійно значущих якостей студентів, методів і критеріїв оцінювання їх особистісної, професійної та психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності за фахом психолога. Навчально-виховний процес має сприяти оптимальній реалізації основних педагогічних заходів щодо формування психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності. Основною концепцією підготовки є особистісно зорієнтоване навчання. Водночас її ефективності сприяє творче використання методів, організаційних форм і принципів проблемного навчання.

Якість підготовки фахівців суттєво визначається особливостями використання форм і методів навчання. З урахуванням особливостей об'єкта професійної діяльності психологів та специфіки професійної діяльності

психолога визначено доцільність активного використання під час занять практичного спрямування імітаційних методів навчання (метод аналізу конкретних ситуацій, ігри-змагання, ситуація, мікроситуація, ситуація-ілюстрація, ситуація-проблема, ситуація-інцидент).

Важливим є навчання майбутніх психологів за допомогою методів психологічної саморегуляції керувати своїм станом під час стресових ситуацій та володіти методами релаксації й розвантаження; проведення бесід, спостереження за своїм життям, побутом та психічним станом; визначення форм соціальної та психологічної підтримки, допомоги, соціального захисту особистості на основі знання її потреб і запитів; здійснення комплексу заходів щодо вдосконалення психологічної стійкості в умовах пандемії COVID-19 та емоційно-вольової регуляції майбутніх психологів.

В умовах дистанційного навчання постійна концентрація на екрані монітора відображається на психологічному стані студента. Успішне функціонування його в нових реаліях сьогодення висуває певні вимоги: здатність виділити важливу інформацію з усього інформаційного потоку, вміння точно формулювати свої думки, вміння правильно розподіляти навантаження і швидко опрацьовувати отриману інформацію. Процес взаємодії майбутнього психолога з глобальними інформаційними мережами впливає на його психіку збільшенням когнітивного навантаження, під час тривалої роботи за комп'ютером на студента починає впливати інформаційний шум.

Відповідаючи на глобальні виклики пандемії COVID-19, важливим є зворотній зв'язок між студентом і викладачем у системі дистанційного навчання. Він повинен надавати майбутньому фахівцю психологічний комфорт [2].

Отже, стрімкий розвиток соціально-економічних вимог до професії психолога, наявність нагальної необхідності психологічної допомоги в умовах розпалу пандемії COVID-19 вимагає суттєвих змін у системі професійної підготовки майбутніх психологів. В умовах пандемії майбутні психологи мають бути навчені найбільш дієвим засобам психологічної допомоги з подолання наслідків психотравмуючих подій.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волошко Л. Б. Дистанційна освіта як форма навчання студентів з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : зб. наукових праць. К, 2004. 448 с.
2. Ткачук Л. В. Психологічні особливості дистанційного навчання як перспективної освітньої технології URL: [http://www.zippo.net.ua/data/files/KafPsihol/NavchRobota/lvtkachuk\\_02.pdf](http://www.zippo.net.ua/data/files/KafPsihol/NavchRobota/lvtkachuk_02.pdf).
3. Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «Сім'я та освітні інституції». Полтава : Довкілля, 2008. 228 с.
4. Освіта в умовах пандемії covid-19: Сергій Шкарлет взяв участь у Глобальній зустрічі ЮНЕСКО з освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/osvita-v-umovah-pandemiyi-covid-19-sergij-shkarlet-vzyav-uchast-u-globalnij-zustrichi-yunesko-z-osviti>

## FACTORS ASSOCIATED WITH WELL-BEING DURING THE COVID-19 PANDEMIC

During a pandemic, the demands on healthcare staff are extraordinary and long lasting. Successful public health outcomes are hugely contingent on effective functioning of the healthcare workforce, notwithstanding the absolute need for a whole-of-society response. A full complement of staff with minimum infection-related absenteeism, working to their maximum potential, with low level of work-related burnout is optimal. Attending to staff psychological well-being becomes imperative. Work-related stress disproportionately affects healthcare workers<sup>1</sup> and is linked to excessive workloads, working in emotionally charged environments and where demand outweighs capacity.

Increased patient safety incidents, medical errors, lower quality service provision, along with issues regarding staff retention and psychological ill-health follow<sup>3</sup>. During the recent pandemic, severe acute respiratory syndrome (SARS) in 2003, half of healthcare workers experienced psychological distress. Risk factors included quarantine, interpersonal isolation, treating colleagues who were infected, fear of contagion, job stress, perception of stigma, and concerns for family well-being. Similar findings were reported by nurses in Ireland on their preparedness for an influenza epidemic<sup>6</sup>, with a commitment to continuing to provide care, while reporting apprehension relating to risk of infection, increased work conflict and stress, worries about their children's/partner's well-being and a perception of inadequate staffing and hospital support. A cycle of fear of their families/children and partners relating to perceived risks of infection was also highlighted. Two aspects of the healthcare work during the SARS epidemic differentiated its psychological impact from other disasters<sup>7</sup>. Importantly, both aspects resonate with the current pandemic, applying even to a greater extent. Firstly, the experience of social isolation: the necessity for interpersonal distancing, infection control procedures, diminished collegial social interaction and assignment to work in unfamiliar environments/with unfamiliar colleagues.

Secondly, while family support is protective against occupational stress in the 'ordinary' course of events, in the context of a pandemic, staff with children experience increased psychological distress. This is inferred to relate to the aforementioned fears of healthcare workers that may become ill and unable to care for or risk infecting their children. Both of these factors, prevalent in Covid-19, are likely to herald high level of psychological distress among healthcare staff. At the time of writing, 25% of confirmed cases in Ireland are health workers, higher than Italy and Spain. The government is seeking child care solutions to support healthcare workers following crèche closures.

During Covid-19, healthcare workers are exposed to unprecedented demands encompassing high mortality, rationing of Personal Protective Equipment and profound ethical dilemmas of rationing access to ventilators and other essential

healthcare supplies. Personal worries include infection risk to self and others, and concerns regarding the well-being of family members who are ‘home-schooled’, quarantined or infected are real. Given this context, it is not surprising that in the only study to date reporting on the psychological impact on Covid-19 frontline healthcare workers, high rates of depression, distress, anxiety and insomnia were reported. Normal adaptive coping strategies such as social connections, exercises, leisure time are severely restricted. The adverse psychological impact of managing this ‘perfect storm’ of stressful work/life factors amidst a sea of unknown variables has very significant implications for healthcare not just in the height of the pandemic but in its aftermath.

Burnout, thought to occur when the demands of work surpass capacity, pathognomonic of Covid-19, place healthcare workers at risk for occupational stress. It is highly likely that once the pandemic is over, resources will be even more constrained, presenting a ripe breeding ground for burnout. The situation in Ireland, where healthcare workers have already been identified to report the highest rate of burnout<sup>1</sup>, and pre-existing concerns of health resource adequacy exist, make this an extremely concerning probability. In the aftermath of SARS pandemic, and in preparation for future pandemics, enhancing workforce resilience was recommended to avoid future absenteeism. Unfortunately, as with myriad other aspects of pandemic preparedness, this proactive protective approach for staff well-being has not been acted on in most jurisdictions. Longer term data also suggests healthcare workers enacting maladaptive coping strategies such as self-blame and avoidance may lead to concerning patterns. Absenteeism is significantly more prevalent and is akin to a ‘second hit’ to the healthcare system typically already compromised with post-pandemic resource reduction<sup>11</sup>. Significantly, higher rates of burnout, depression and anxiety symptoms and maladaptive behaviours including substance misuse are seen, even compared to the high baseline levels in healthcare peers in SARS<sup>5</sup> and now Covid-19<sup>10</sup>. In addition to absenteeism, the phenomenon of presenteeism is evident in the data, with personal commitment to attend work at the expense of personal distress and lower productivity.

Encouragingly however, protective factors have also been identified post-SARS. These include duration of healthcare experience, perception of adequate training and individual perception of organisational support. Counter perhaps to expectation, such support is considered more pertinent by staff who considered themselves to report to duty during an event. Debriefing and psychological first aid (RAPID-PFA), helplines and support groups for professionals have also been found helpful.

One study found computer-assisted pre-pandemic training, increased staff ‘pandemic related self-efficacy’ and confidence. This feasibility trial incorporated tools to enhance coping styles and reduce maladaptive escape-avoidance patterns. The results are encouraging, although the intervention is intended to occur prior to the pandemic as a means of enhancing resilience and pandemic preparedness. Aspects of this training may be useful in the future stress-proofing of healthcare staff, and the computer assisted delivery model would facilitate widespread provision in a

climate that is likely to be marked by even fewer resources than before. We have an ethical duty post Covid-19 to reflect on the seismic and rapid work-related enforced changes and stressors, and the impact of these on staff well-being so that we can better equip ourselves for future disasters, unfortunately likely to happen. Forewarned is forearmed.

#### **Reference:**

1. Blanchard, A. L. (2021). The effects of COVID-19 on virtual working within online groups. *Group Processes & Intergroup Relations*, 24(2), 290-296.
2. Emadi A, Chua J.V., Talwani R., Bentzen S.M., Baddley J. Safety and Efficacy of Imatinib for Hospitalized Adults with COVID-19: A structured summary of a study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. 2020 Oct 28;21(1):897. doi: 10.1186/s13063-020-04819-9. PMID: 33115543; PMCID: PMC7594416.

**Ekaterina Royal**

*Ph.D, клінічний психолог (м. Монреаль, Канада)*

## **MENTAL HEALTH SUPPORTS DURING COVID-19**

Support groups are gatherings of people (virtually or IRL) who share common ground in some way and can offer each other emotional support, according to the Mayo Clinic. Typically, participants have either gone through or are currently going through a similar experience, such as the loss of a loved one or living with illness, a chronic health condition, or addiction. Or they might share a marginalized identity, such as sexuality, gender identity, or race, that influences the challenges they face when moving through the world. Those are only a few examples, though—there are a ton of support groups out there and more are cropping up in response to the myriad challenges of 2020 too.

The important thing to understand about support groups is that they can vary *greatly* in practice. Unlike group therapy, which is guided by a licensed mental health professional and offers targeted support, support groups come in many shapes and sizes. Some might be more structured, like those offered by a nonprofit organization or mental health clinic. Others might be independent and run by people like you or me who just want to gather with others over a virtual cup of coffee once a week to talk about our struggles. Some support groups take the form of online communities and don't have meetings at all.

For that reason, remember that support groups can be very helpful, but they're not a replacement for professional mental health treatment. Similarly, just like you'd shop around for a therapist who feels like a good fit, you should keep an eye on whether a support group you join is actually, well, providing you support. Independently run and peer-to-peer support groups especially have the capacity to be unhelpful or potentially even toxic, so trust your gut.

Access a variety of mental health services, including low or no-cost community counselling programs. There may be waitlists to access counselling services, if you need to speak to someone now, call a crisis line for short-term support.

Even though you will be naturally affected in some way after receiving such unsettling news, we all need to resume our work responsibilities. The path to normal functioning and total focus may take days, weeks or months. If, after a few days, you are finding it difficult to carry out your job responsibilities, consider addressing this with your manager and possibly a trusted co-worker. If you hold a safety-sensitive position (a job that, if compromised, could pose a public and workplace safety risk), discuss this immediately with your manager.

If, after a few weeks, you find yourself struggling with the impact of the loss, consider seeking support through Homewood Health's grief and loss coaching service.

These hour long sessions feature some brief opening comments from a Mindspace therapist or mindfulness teacher, followed by facilitated discussion to explore how to manage the various emotional and psychological difficulties that are arising in response to this event.

#### **Reference:**

1. Limaye, R. J., Sauer, M., Ali, J., Bernstein, J., Wahl, B., Barnhill, A., & Labrique, A. (2020). Building trust while influencing online COVID-19 content in the social media world. *The Lancet Digital Health*, 2(6), e277-e278.

2. Pelletier J.F., Houle J., Goulet M.H., Juster R.P., Giguère C.É., Bordet J, Hénault I, Lesage A, De Benedictis L, Denis F, Ng R. Online and Recovery-Oriented Support Groups Facilitated by Peer Support Workers in Times of COVID-19: Protocol for a Feasibility Pre-Post Study. *JMIR Res Protoc*. 2020 Dec 18;9(12):e22500. doi: 10.2196/22500. PMID: 33259326; PMCID: PMC7752185.

**Ірина Вахоцька**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ІНДИКАТОРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПЕДАГОГАМИ КРИЗИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ**

Сучасна система освіти висуває підвищені вимоги до особистісних та професійних якостей вихователів, вчителів і викладачів. Крім виконання своїх трудових функцій, вони повинні вміти встановлювати контакти з учнями, незалежно від їх вікових, національних та інших особливостей, з батьками (законними представниками), з педагогічними та іншими працівниками; співпрацювати з колегами заради досягнення спільної мети; вибудовувати партнерську взаємодію з батьками учнів; об'єднувати різновікових учасників педагогічного процесу і т. д. Таким чином, ми бачимо, що вміння педагога будувати гармонійні міжособистісні відносини з учасниками педагогічного процесу є однією з умов, що забезпечують комфортне освітнє середовище, необхідне для ефективності педагогічного процесу в цілому. Проведений теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виділити основні теоретичні підходи, в рамках яких проводилися дослідження окремих аспектів проблеми переживання педагогами кризи в міжособистісних

відносинах з суб'єктами педагогічного процесу. Зокрема, вивченням проблеми кризи, її переживання і ролі в житті людини, в тому числі і в професійній діяльності, займалися А. Г. Амбрумова, В. А. Ананьєв, С. В. Духновський, Л. В. Куліков, Є. Ф. Солдатова, Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк та ін. Питання міжособистісних відносин, їх характеристик і особливостей суб'єктів педагогічного процесу розкривалися в дослідженнях Д. Н. Долганова, С. В. Духновського, Ю. А. Журавльової, А. В. Капцова, Р. В. Овчарової та ін. Короткий огляд досліджень показав, що проблема переживання кризи в міжособистісних відносинах суб'єктів педагогічного процесу вивчена недостатньо. Зокрема, маловивченим є питання про те, якими є соціально-психологічні індикатори переживання педагогами кризи в міжособистісних відносинах з суб'єктами педагогічного процесу. У дослідженні міжособистісні відносини розглядаються як «будь-які відносини між суб'єктами педагогічного процесу, які розгортаються в певній ситуації взаємодії і можуть носити формально діловий і інтимно-особистісний характер» [3, с. 75]. Гармонія в міжособистісних відносинах являє собою взаємну задоволеність стосунками, постійний діалог, відкритість, контакт, налаштованість один на одного, турботу про добробут партнера, відмову від будь-якого маніпулятивного контролю і прагнення до переваги над ним, включення в самоцінний контакт. Тоді як дисгармонія - відсутність довіри, розуміння, емоційної близькості між взаємодіючими суб'єктами, напруга і дискомфорт, що виникають у спільній діяльності, напруженість, відчуженість, конфліктність і агресивність у відносинах, переживання самотності суб'єктами відносин [3]. Під кризою будемо розуміти «особистісно- ситуативне явище в житті людини, феноменологічне за своєю природою. Момент, подія життя набуває "кризового навантаження" тільки завдяки переживанням, і що найважливіше - тільки в переживанні» [3]. Суть в тому, що, як відзначав В. А. Ананьєв, «не має значення сама подія з точки зору зовнішньої характеристики, її емоційної напруги, а має значення спосіб переробки, подолання і вплив її на подальше життя людини» [1]. Переживання кризи - її проживання (виходячи з етимології слова), що представляє собою свідому чи несвідому активність суб'єкта (когнітивну, емотивну, поведінкову), відтворену на відносинах зі світом природним (предметним), соціальним (в тому числі і зі значущими людьми), внутрішнім світом (відношення до себе). Переживання кризи носить процесуальний характер, пов'язане з орієнтаційними процесами суб'єкта, які передбачають пошук певного напрямку з нескінченного і безмежного континууму можливостей. Переживання, в нашому контексті, - процес пошуку вирішення тієї чи іншої проблемної ситуації (має особистісну, ситуативну або соціально-психологічну обумовленість) при відсутності готової відповіді на деякі її впливи. Це визначається розумінням людини, що переживає як «відкритої, нелінійної, складної, самоорганізованої системи, яка являє собою блукаючий по різноманітним шляхах життєвого поля процес» [1]. Як зазначає Л. В. Куліков, «при успішному завершенні кризи суб'єкт набуває нового життєвого досвіду, просувається в особистісному зростанні, відбувається нормалізація

відносин, вони стають більш гармонійними, що задовольняють взаємодіючих суб'єктів. При несприятливому завершенні кризи відбувається фіксація на неадекватних способах вирішення ситуації або виникає психосоматичне захворювання» [4].

Актуалізація особистісних ресурсів педагога сприяє конструктивному подолання різного роду важких, кризових ситуацій у відносинах з дітьми, їх батьками, колегами і адміністрацією освітньої організації. Профілактика деструктивного переживання педагогами кризи в міжособистісних відносинах з суб'єктами педагогічного процесу забезпечується опорою на модель, що включає чотири блоки: цільовий, змістовий, процесуальний і контрольно-оцінний, сукупність яких відображає комплекс реалізованих психологом психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів і корекцію параметрів міжособистісних відносин.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ананьев В. А. Введение в потрясающую психотерапию. Журнал практического психолога. 2000. № 7–8. С. 15–31.
2. Долганов Д. Н. Психосемантика міжособистісних стосунків. Київ: МАУП, 232 с.
3. Духновський С. В. Психологія особистості та діяльності педагога. Київ: РІОР: ІНФРА-К, 399 с.
4. Куліков Л. В. Психогігієна особистості. Питання психологічної стійкості і психопрофілактики. Харків: Прапор, 464 с.
5. Овчарова Р. В. Практична психологія освіти. Київ: Видавничий центр «Академія», 448 с.

**Наталія Висідалко**

*психолог, кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та психології вищої школи  
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*

## **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СПОСІБ АКТИВІЗАЦІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Тривалість протікання пандемії COVID-19 у світі, її руйнівний вплив не тільки на фізичне, а й на психічне здоров'я особистості ставить актуальне питання пошуку шляхів оптимізації ресурсів особистості зокрема і українського суспільства загалом.

Ситуація коронавірусної пандемії призводить до дестабілізації особистості, втраті почуття безпеки, переживанню стресів, тривоги, страху, паніки, стереотипізацій реакцій та поведінки, підсиленню іпохондричних та параноїдальних реакцій, появі психосоматичних захворювань тощо [2, с. 36; 4, с. 55]. Ізоляція, карантинні обмеження, постійні психо-емоційні та інформаційні перевантаження зменшують ресурси особистості і її можливість протистояти пандемії. Одним із шляхів протистояння пандемії може стати активний розвиток в Україні спортивного туризму.

«Туризм – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, під час якої



відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення сил та енергії), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури» [5, с.11].

Існує багато видів туризму, зокрема лікувально-оздоровчий, релігійний, екскурсійний, культурно-освітній, діловий тощо. Спортивний туризм передбачає вдосконалення фізичної підготовленості, знань, умінь та навичок щодо безпечної подорожі (походу) на певній місцевості. Різновидами спортивного туризму є пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелеотуризм (авто чи мототуризм і т.п., де використовуються двигуни для пересування, мова не йде у нашій роботі). До його ознак відносять: соціальність (за рівнем доступності й соціальної значущості), самодіяльність (залежно від організаційних основ), активність (за фізичним навантаженням), груповий склад (за складом учасників). Спортивний туризм спрямовується на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей особистості [5, с.11].

Психофізіологічними механізмами активізації саморегуляційних процесів особистості при заняттях спортивним туризмом є:

- оптимальні фізичні навантаження, які сприяють зниженню переживання стресових станів у період пандемії;
- відпочинок у природному середовищі та насичення стихіями (вогонь, вода, земля, повітря та дерево) сприяє гармонізації та відновленню енергетичних ресурсів особистості;
- зменшення інформаційного навантаження засобами комунікації (відсутність або слабкість зв'язку на віддалених природних об'єктах);
- наявність тривалих одноманітних повторюваних рухів (хода, веслування, круговий рух педалей тощо). Гармонізація ритму руху з частотою дихання є динамічною медитацією, яка змінює електричну активність мозкових хвиль із бета стану – нормального робочого стану свідомості, у альфа і тета-хвилі – стан розслаблення та ментальної медитації [1, с.22-23];
- можливість живого спілкування на відкритому просторі сприяє заповненню базового дефіциту, що розвивається у особистості внаслідок тривалої ізоляції;
- розвиток пізнавального інтересу до себе і навколишнього середовища;
- сприймання гармонійних форм природи – об'єктів, що побудовані за принципом золотого перерізу, викликають почуття спокою й впевненості, створюють враження цілісності, закріпленої особливими зв'язками. Це запускає психічний резонанс у душі людини та виводить її почуття гармонії із бездіяльного стану [3, с.528].
- рефлексія власних негативних станів та емоцій, що сприяє їхньому усвідомленню та зменшенню патогенного впливу на особистість;
- зміна фізичного навантаження відпочинком сприяє відновленню енергопотенціалу людини [3].

#### **Список використаних джерел:**

1. Ардха А. Медитация: основы теории и практики. Мн. 2004. 304 с.

2. Іванова О.В. Саногенне пандемійне мислення особистості: як бути внутрішньо стабільним під час коронавірусної інфекції. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ. 2020. С. 35-40
3. Клименко В.В. психофізіологічні механізми праксису людини: монографія. Київ. 2013. С. 528
4. Павелко И. И. Психологическая характеристика пандемического кризиса как конфликта между человеком и коронавирусом. COVID-19 в измерениях философии, психологии и педагогики / Под научной редакцией В. В. Рыбалки и А. П. Самодрин. К.-Д.-К., 2020. С. 53-67.
5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 ч. Л. 2012. Ч. 1. 150 с

**Євгеній Воропаєв**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
оркестрових інструментів Харківської державної академії культури*

## **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ АРТИСТИЧНОЇ ПЛАСТИКИ В СИТУАЦІЯХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ І СТРЕСУ**

З 2011 року в ряді мистецьких вузів Харкова і Сум, а також в декількох дитячих художніх студіях і школах мистецтв (включаючи м. Херсон) проводиться експеримент, мета якого - пошук методів психофізіологічного вдосконалення музикантів і акторів. Практика показала, що тестовані техніки, спрямовані на підтримку і поліпшення професійної форми, також зміцнюють тіло і гармонізують психіку респондентів. Яскравий приклад тому - історія юного піаніста-віртуоза Миколи Мірошніченка, чиї шанси на повноцінне життя (як психічне, так і фізичне), на думку лікарів, були мінімальними (докладніше див. у [4, с. 123]). Але розроблені його батьками методики арт-терапії змінили цей прогноз: вундеркінд сьогодні - студент музичного училища, багато концертує, будує сміливі плани на майбутнє. Як виявило наше дослідження, ноу-хау сім'ї Мірошніченко діє за тим самим принципом, що і популярні серед спортсменів вібротренажери *волнари*, над створенням яких працювали великі колективи професійних вчених [5].

Серед методик, тестованих в експерименті, слід виділити:

*Техніка Александра*, розроблена для акторів, які втратили голос, але вона також використовується як ефективний засіб підтримки виконавців в ситуаціях сценічного стресу, фізичних і психічних перенапруг, що наповнюють життя артиста. Про психотерапевтичні властивості методики пише Гленн Вільсон у [3, с. 304]; також він говорить про колосальні перевантаження служителів муз, які, за несправедливою думкою обивателів, живуть як Бабка з відомої байки Крилова. Вільсон пише про високу "ціну успіху" як рядових представників артистичного цеху, так і його прославлених майстрів, що часто ведуть кочовий спосіб життя, обмежені ампула блазня, які залежать від продюсерів, примх публіки, ніколи не мають впевненості у завтрашньому успіху. Метод Александра доречно співвіднести із знахідками Еміля Куе, який розробив

прийоми психотерапії та особистісного росту, що використовують механізм самонавіювання. Вони являють собою регулярні повторення простих фраз, подібні молитві чи мантрі. Але афірмації Александра спрямовані в першу чергу на створення оптимальної постви, що створює передумови для полегшення стану респондента, пригнічуючи внутрішній монолог / діалог, а також покращуючи тонус пацієнта, приводячи останнього - в разі успішної терапії - в "прозорий" стан.

Техніка Александра сьогодні - це ряд міжнародних сайтів, де можна ознайомитися з прийомами роботи в відеоформаті, з великою кількістю робіт, що тлумачать теоретичні та практичні аспекти методики. Елементами її користуються спортсмени, реабілітологи, вона дуже популярна в англomовному артистичному середовищі, серед фітнес-тренерів і практичних психологів.

*Дихальна гімнастика Стрельникових.* Розроблена матір'ю і дочкою, співачками та педагогами-реабілітологами (кажучи сучасною мовою), які присвятили себе учням і пацієнтам, оскільки вправи, створені ними, виявилися ефективним для численних недугів та в першу чергу для хвороб верхніх дихальних шляхів. Методика успадковує традиції італійського бельканто, елементи її можна знайти в педагогіці Поліни Віардо, натхненниці численних діячів мистецтв Європи XIX століття. Саме до її вокальної школи належали Стрельникови. На жаль, наукове обґрунтування методики - проблема відкрита, що не заважає, тим не менш, широко використовувати її як в лікарнях, так і в вокальних, театральних класах, виконавцями на духових інструментах і хористами. Результатами застосування гімнастики є поліпшення тембру, витривалості голосу, дикції, відчуття деякого прояснення свідомості і поліпшення тону. Виконувати вправи можуть лежачі хворі, особи з обмеженими можливостями, діти, люди похилого віку. Авторське свідоцтво на винахід "Спосіб лікування хвороб, пов'язаних з втратою голосу" було видано 14 березня 1972 р.

*"Ключ" Хасая Алієва.* Автор методики стверджує, що вона була розроблена на початку 80-х років для космонавтів, потім використовувалась для антистресової підготовки спортсменів перед змаганнями, військових (в тому числі співробітників внутрішніх військ), для школярів і студентів, добре зарекомендувала себе в проведенні психологічної експрес-реабілітації постраждалих в терактах. Алієв є живописцем, він частий гість мистецьких навчальних закладів, де знайомить студентів із своїм методом. Приємно відзначити, що вчений досі веде активний спосіб життя, консулює, записує навчальні відеоролики (в тому числі, з автором даного виступу). Експеримент показав, що вправи його компактні, не вимагають зручностей (їх можна виконувати навіть у верхньому одязі на морозі), знімають зайву напругу, приводять у норму сценічне хвилювання, зміцнюють опору дихання. Опанувати їх легко завдяки великій кількості відеоматеріалів; в Мережі легко знайти літературу, що дозволяє знайомитися з інтерпретацією механізмів роботи методики, розробленої її автором. Інновація зареєстрована як "Спосіб

зниження втоми" в радянські часи, а в 1995 році отримала назву «Спосіб психофізіологічної саморегуляції та пристрій для стимуляції».

Підводячи підсумки, можна стверджувати, що саме тренування *рухової винахідливості і спритності* (в рамках концепції психофізіології активності М. Бернштейна, теоретичної бази проведеного експерименту [2]) стає умовою як сценічної спроможності артистів, так і ефективності функціонування в умовах стресу, психологічних перевантажень, невпевненості в завтрашньому дні. Як згадувалося вище, це і є та атмосфера, в якій традиційно живуть представники соціальної спільноти, званої "творчою інтелігенцією" або - богемою, яка одвічно перебуває "на узбіччі життя" в ситуації непостійних доходів і невлаштованості життя і яку А. Асмолов назвав "неадаптантами" [1]. Тоді рухова винахідливість стає здатністю примирити психологічні рівні управління рухами (D і E) з фізіологічними (A, B і C) за Бернштейном, що виражається як у цілісних, спритних професійних рухах мастера, так і в особистісній гармонії, тобто відповідності між "душею" і "тілом". Іншими словами, діячі мистецтв в своїй творчості, крім усього іншого, знаходять ще й психотерапію (або арт-терапію), яка може бути доповнена застосуванням спеціальних лікувальних прийомів (зокрема, представлених вище), подібно до того, як Аполлон-мусагет, є ще й батьком Асклепія, бога медицини.

#### Список використаних джерел:

1. Асмолов А.Г. Гусельцева М.С. (н.д.). *Феноменология неадаптивной активности в культурно-исторической парадигме*. Режим доступу: [https://psyjournals.ru/kip/2008/n1/Asmolov\\_Guseltseva.shtml](https://psyjournals.ru/kip/2008/n1/Asmolov_Guseltseva.shtml)
2. Бернштейн Н.А. (1990). *Физиология движений и активность*. Москва : Наука.
3. Вильсон Гленн. (2001). *Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники*. Москва : «Когито- Центр».
4. Воропаев Е.П. (н.д.). *Методы психофизиологического совершенствования музыкантов и актеров: теория и практика*. Режим доступу: <https://www.researchgate.net/profile/Evgenij-Voropaev-2>
5. Соломченко М.А. & Горбачева О.А. (2017). *Роль тренажеров в спорте*. Москва : МОО "Академия безопасности и выживания".

**Юлія Гичко**

*викладач кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## МАЛІ ГРУПИ ЯК СОЦІАЛЬНЕ МІКРОСЕРЕДОВИЩЕ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Важливу роль у формуванні та розвитку особистості, регуляції її свідомості та поведінки відіграє соціальне мікросередовище — сукупність малих груп, до яких належить індивід і в яких здійснюються його міжособистісні контакти. Через соціальне мікросередовище справляється вплив на особистість суспільства та великих соціальних груп. Макросередовище — мікросередовище — особистість — такою є загальна спрямованість впливу суспільства на особистість.

Мала група — це соціальна група, де індивіди перебувають у безпосередній взаємодії і кожен член групи має досвід спілкування з усіма іншими. Саме сукупність малих груп, що функціонують у різних сферах життєдіяльності суспільства, становить соціальне мікросередовище, яке безпосередньо впливає на формування та розвиток особистості.

Вперше до систематичного дослідження малих груп вдався на початку ХХ ст. Ч. Кулі. Саме він виокремив у соціальній структурі так звані первинні групи (сім'я, сусідська община та ін.), де поміж людей відбувається безпосередній психологічний контакт. Подальші дослідження малих груп розвивалися в межах впливових напрямів західної соціології та соціальної психології (мікросоціологія, інтеракціонізм, соціометрія, теорія соціального обміну, теорія групової динаміки). Було відкрито низку феноменів групової свідомості і взаємодії: ефект присутності групи та вплив його на індивідуальну діяльність, груповий тиск і конформізм, соціометрична і рольова структура групи, динаміка внутрішньогрупової взаємодії та формування згуртованості малих груп тощо. [1, с. 38]

Той факт, що діяльність індивіда в межах групи відрізняється від здійснюваної ним поза групою, знайшов підтвердження в численних дослідженнях з проблем групового тиску. Вивчаючи ці проблеми, американський соціальний психолог Р. Зайонц виділяє три основних аспекти: 1) аналіз зміни поведінки, що відбувається в присутності інших осіб, які виконують роль глядачів (публічний ефект);

2) вивчення зміни поведінки в присутності інших індивідів, які беруть активну участь у цій діяльності (ефект взаємодії);

3) вивчення мотивації індивідів, від якої залежать позитивні чи негативні зміни поточної діяльності групи [4, с. 111].

Малі групи можна класифікувати за такими критеріями: за способом організації — зовнішньо-організовані та само-організовані, формально фіксовані й неформальні групи; за основними сферами функціонування — виробничі, навчальні, сімейні, дружні тощо; за терміном функціонування — короткочасні та постійні; за складом — елементарні, нечленовая (не більше 7—10 членів) та складні (до 40—50 членів), що об'єднують кілька елементарних груп; за соціально-психологічними критеріями — типи малих груп з різними рівнями згуртованості, різною внутрішньо-груповою атмосферою (демократична, авторитарна, стихійна) тощо.

Структура малої групи визначається специфікою групової діяльності. Саме від неї залежить розподіл ролей у групі, інформаційних потоків, міжособистісних стосунків. Розрізняють формальну і неформальну, статистичну й динамічну, внутрішню та зовнішню структури. Остання зумовлена зв'язками і взаєминами малої групи із зовнішнім соціальним середовищем і по суті є структурою видів діяльності групи. Чим більш розвинена ця структура, тим ширші суспільні зв'язки малої групи, тим більше передумов для залучення її членів до активної суспільної діяльності. Ефективність такої діяльності залежить від міри ідентифікації особистості з

групою, тобто від збігу індивідуальних та спільних для групи цілей, соціальних установок і ціннісних орієнтацій. Соціальний механізм внутрішньогрупової ідентифікації ґрунтується на ціннісно-нормативній регуляції поведінки членів групи. Виконання чи невиконання ними певних групових вимог тягне за собою відповідні заохочення або санкції. Засобами ідентифікації виступають різні способи спілкування: навіювання, переконання, не-усвідомлене наслідування та свідоме прийняття впливу групи.

Отже, основним аспектом соціологічного дослідження малих груп є аналіз функції соціального середовища як посередника у процесі взаємодії особистості та суспільства. Ця функція пов'язана з трансформацією вимог суспільства, великих соціальних груп у конкретні зразки поведінки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. Москва: Академия, 2000. 264 с.
2. Ануфрієва Н.М., Зелінська Т.М., Єрмакова Т.О. Соціальна психологія: Навч.-метод. посібник. Київ: Каравела, 2009. 216 с.
3. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянська Е.В. Основы психологии управления: Учебник. Харків: Упр. внутр. дел, 1999. 528 с.
4. Бендас Т.В. Гендерные исследования лидерств. Вопросы психологии. 2001. №1. С. 87-95.
5. Бовина И.Б. О феномене "группового духа". Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. 1998. №1. С. 47-52.

**Наталія Гриньова**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ**

Проблема життєстійкості особистості, її актуальність зростає в зв'язку з такими особливостями нашого суспільства, як нестабільність, невизначеність, що характеризують практично всі сфери життя людини. За останні 25 років життєстійкість розглядалася зарубіжними дослідниками як особистісна властивість, яка дозволяє людині переробити скрутну ситуацію з потенційними неприємностями в можливість психологічного зростання, лідерства, здоров'я [2, 3].

Вперше феномен життєстійкості описав С. Мадді як поняття «hardiness», яке відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією перетворювати стресогенні життєві події [2]. С. Мадді встановлено зв'язок між життєздатними відносинами і життєстійкими діями, який розкривається через: а) прагнення до вирішення важких ситуацій, на противагу їх заперечення та уникнення; б) така взаємодія з іншими, яка спрямована на надання і очікування допомоги та підтримки, а не на захисні реакції або змагальні відносини [2].

С. Кобейса було введено поняття «психологічної стійкості» і висунуто припущення, що стійкість послаблює вплив важкої життєвої ситуації на здоров'я людини. С. Кобейса характеризував стійкість як таку, що складається з трьох компонентів:

- а) зобов'язання перед собою і роботою;
- б) особистісний контроль над життєвими подіями;
- в) сприйняття важкої ситуації як проблеми, а не як загрози. Її вирішення дає можливість для зростання [3].

Стійкі люди мають більшу здатність до протистояння негативним впливам складних ситуацій та сприймають їх менш критично. Сприйняття ситуації залежить також від наявності великої кількості ресурсів, для того, щоб впоратися з важкими обставинами [3]. Стійкість відображає психологічну живучість та ефективність людини.

В рамках психологічної теорії діяльності і психології здібностей, життєстійкість розглядається як інтегральна здатність людини до діяльності з подолання життєвих труднощів, як результат розвитку і застосування цієї здатності. Життєстійкість – риса особистості, що дозволяє справлятися з дисстресом ефективно і завжди в напрямку особистісного росту. Поняття «життєстійкість» характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності [1].

Зберігати внутрішню гармонію, сприятливі міжособистісні відносини, переживання благополуччя в ситуаціях життєвих випробувань дозволяє психологічна стійкість особистості. Психологічна стійкість особистості безпосередньо визначає її життєздатність, психічне і соматичне здоров'я [1].

Отже, життєва стійкість – це комплекс психологічних властивостей, яка дає людині можливість приймати рішення і регулювати свою поведінку, оцінювати ситуацію, але виходячи, перш за все, зі своїх внутрішніх уявлень і критеріїв. Це формує здатність і можливість особистості знаходити внутрішні або зовнішні ресурси, що дозволяють їй ефективно справлятися з важкими життєвими ситуаціями.

#### Список використаних джерел:

1. Kuz'min M. Ju., Konopak I. A., Ustinov V. P. Kachestvo zhiznestojkosti i problema ego diagnostiki. *Problemy teorii i praktiki sovremennoj psihologii*. Materialy nauchno–prakticheskikh konferencij studentov, aspirantov i molodyh uchenyh 2006–2007. Irkutsk : Izd-vo Irkut. gos. un-ta. 2007. S. 4–8.
2. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 2005. № 60 (3). P. 261–262.
3. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 42. P. 707–717.

**Лариса Данилевич**  
*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*  
*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## ГУМОР ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

В сучасному соціальному житті кожної людини період пандемії спричиняє неочікувані кризові ситуації, пов'язані з обмеженням звичного способу життя та спілкування, що вимагають швидкого освоєння нових форм навчання, праці, взаємодії з оточуючими, необхідність підтримки психічного здоров'я. Вимушений перехід на тривале дистанційне навчання обмежив безпосереднє спілкування школярів, студентів, що призвело до зменшення навиків комунікації, взаєморозуміння у стосунках через недовіру, зниження соціально-психологічної адаптованості. Дана проблема зумовлює необхідність психологічних досліджень щодо пошуку способів набуття вмінь підтримки психічного здоров'я та розвитку якостей особистості, які допомагають соціально-психологічній адаптації в життєвих труднощах.

Проблема мінливості середовища та пристосування людини, як біосоціальної істоти, в широкому розумінні трактується як тісна взаємодія особистості і середовища, внаслідок якої узгоджуються вимоги і очікування учасників цього процесу.

У сучасних дослідженнях категорія «соціально-психологічна адаптованість» розглядається як особистісна характеристика, яка виявляється в успішності адаптаційного процесу. У процесі-психологічної адаптації набувають значення індивідуальні особливості особистості, зокрема: гнучкість мислення, ціннісні орієнтації, життєва позиція, особливості світогляду, соціальні умови формування особистості (соціальний статус, освіта, сім'я, однокласники, друзі тощо). Одним із цінних явищ у міжособистому спілкуванні в соціумі є гумор та сміх, які не лише позитивно впливають на фізіологічні зміни (підвищують ефективність лікування при різних захворюваннях, сприяють підвищенню імунітету), а й допомагають справитися з гнівом, агресією, тривогою, а також, допомагають адаптації в екстремальних умовах [2]. Учена О.Шпортун у своїх дослідженнях про вплив гумору у психотерапії та консультуванні, відмічає, що гумор підвищує рівень психологічної безпеки і довіри, призводить до емоційної розрядки; розглядається як механізм протидії особистості різноманітним негативним впливам середовища [2].

Позитивний гумор у спілкуванні може використовуватися у вигляді доречних жартів, забавних епізодів з життя, смішних міркувань, курйозних випадків, пов'язаних з темою розмови, які сприяють формуванню сприятливого психологічного клімату в процесі взаємодії та комунікації у соціальних формальних та неформальних відносинах.

У психологічному словнику почуття гумору розглядається, як «.. здатність помічати в явищах комічні сторони, емоційно відгукуючись на них.



..Відсутність або недостатня виразність почуття гумору свідчать як про знижений емоційний рівень, так і про недостатній інтелектуальний розвиток» [1, с. 361].

Почуття гумору виявляють найчастіше ті, хто здатний швидко переключатися з однієї точки зору на іншу. Також, на думку О.Моляко (1995), високе почуття гумору та жарти властиві обдарованим особистостям.

Перший досвід використання гумору у спілкуванні може набуватися в сім'ї з психологічно здоровим кліматом, у референтній групі (друзі, родичі тощо) завдяки наслідуванню оптимістичного погляду на життєві труднощі та кризові ситуації.

Сучасними психологами досліджується проблема розробки та застосування технологій формування позитивного мислення, як здатності сприймати події, що відбуваються, з гумором та іронією. За нашим припущенням, для підвищення соціально-психологічного адаптивного потенціалу особистості необхідним є розвиток навичок позитивного (конструктивного) мислення, використання гумору у спілкуванні.

#### Список використаних джерел:

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
2. Шпортун О. Гумористичні методики в психотерапії та консультуванні. *Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинський. Психологічні науки. №1 (17), квітень 2017. С.234-240.*

**Вікторія Девіленєва**

*здобувач вищої освіти*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Однією з актуальних проблем сучасності виступає тема лідерства. Сьогодні, конкурентоспроможність випускника на ринку праці безпосередньо залежить від набутих ним компетентностей впродовж навчання. Однією з яких є формування та розвиток лідерських якостей. Наявність у студента організаційно-управлінських навичок, умінь впевнено продемонструвати свою точку зору, активність, комунікабельність та ініціативність. Не менш важливим є і прийняття самостійних рішень, зокрема, нести відповідальність за отриманий результат.

Слід зазначити, що дослідження з цієї проблематики висвітлюють закономірність розвитку лідерських якостей, яка безпосередньо включає в себе залучення студентів вищої школи до освітньо-організаційного процесу, зокрема, участь в громадсько-виховних заходах та органах студентського самоврядування [1, с. 9].

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», згідно з положенням про студентське самоврядування, в якому зазначено його головну мету, що передбачає створення умов для самореалізації особистості здобувачів вищої освіти і формування у них організаторських навичок, лідерських якостей, відповідальності за результат своєї праці тощо [2].

Слід зазначити, що дослідження з цієї проблематики висвітлюють закономірність розвитку лідерських якостей, яка безпосередньо включає в себе залучення здобувачів вищої школи до освітньо-організаційного процесу, зокрема, участь в громадсько-виховних заходах та органах студентського самоврядування. [4, с. 2133].

Проаналізувавши дослідження А. А. Єршова слід зазначити, що дослідник визначає поняття лідера як ведучого групи, який має необхідні організаторські здібності, займає центральне положення в структурі міжособистісних стосунків між членами групи, що своїм особистим прикладом забезпечує досягнення цілей групи.

Деяко іншої думки науковець Б. Д. Паригін, який наголошує на тому, що лідер не висувається групою, а спонтанно займає лідерську позицію, в тій чи іншій потрібній, важливій ситуації для групи, за умовою відкритого або закритого погодження її членів. [3, с. 146] Дослідник трактує лідерство як один з процесів організації та управління малої соціальної групи, яке безпосередньо забезпечує досягнення спільних групових цілей. Він наголошує на тому, що існують дві парадигми, що зазначають феномен лідерства:

- 1) об'єктивний, тобто цілі, потреби і завдання групи в окремих ситуаціях;
- 2) суб'єктивний – особистісна зацікавленість індивіда як організатора і ініціатора сумісної діяльності групи.

Якщо звести запропоновані науковцями дефініції щодо формування та розвитку лідерства, можна стверджувати, що розвиваючи в собі певні якості та навички будь-яка людина, зокрема студенти закладів вищої освіти, може стати лідером, пройшовши виокремлені науковцями етапи розвитку. Саме тому, слід виокремити кожного з них.

Відповідно до теоретичних основ дослідження, викладених вище, для виявлення індивідуальних відмінностей прояву лідерських здібностей у студентів, нами було розроблено таку програму дослідження:

1. Проведення соціометричного дослідження;
2. Оцінювання та визначення лідерських здібностей за методикою «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жаріков, Є. Крушельницький).
3. Діагностування стилю лідерської поведінки за допомогою методики вивчення лідерського стилю Р. Бейлза-К. Шнейер, модифікація Т. В. Бендас.
4. Проведення лекцій, тренінгів та бесід про особливості прояву та розвитку лідерських здібностей в колективі.

Представлені вище дослідження були доповнені тематичними лекціями, тренінгами на такі теми, як «Постановка цілі – шлях до досягненню мрії», «Я – лідер!» та структурованими бесідами.

Загальною вибіркою становили 60 досліджуваних, студенти, що навчаються в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини на факультеті соціальної та психологічної освіти, 30 з яких стали учасниками створеної нами групи розвитку лідерських якостей. Загалом у дослідженні

взяли участь 63,5% дівчат та 36,5% хлопців. Вік досліджуваних становив: 20 років – 8 осіб (18,6%); 21 рік – 38 осіб (81,4%), 22 роки – 22 особи.

На одному з етапів дослідження було проведено вивчення прояву лідерських здібностей у студентів за методикою «Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Є. Крушельницький) [5, с. 218]. Студентам було запропоновано 50 висловлювань, на які потрібно було дати відповідь «так» або «ні».

Оцінювання результатів проводилось відповідно до ключа опитувальника. Якщо сума отриманих балів була меншою від 25 – якості лідерів оцінювались як слабкі, від 26 до 35 балів – середні, від 36 до 40 балів – сильні, понад 40 балів – як прояв схильності до диктату.

Проаналізувавши дані, які ми отримали в результаті проведення психологічних досліджень, нами було відмічено певну низку особливостей. Зокрема, в результаті оцінювання за методикою «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жарікова, Є. Крушельницького) ми отримали такий розподіл обстежуваних:

1) серед 30 (50%) обстежуваного, які не були учасниками групи розвитку лідерських якостей:

шкала № 1 – якості лідера, що виражені слабо – 30%; шкала № 2 – якості лідера, що виражені на середньому рівні, – 66,5%; шкала № 3 – лідерські якості, що виражені на високому рівні, – 4,4%; шкала № 4 – особи, які мають якості диктатора, – 0%. Отже, обстежуваних, яких мали віднести до найвищої шкали № 4 і за якою особистість є диктатором, у колективі не виявлено. За шкалою № 3 (де лідерські якості на високому рівні) виявлено 4,4% осіб. Кількість обстежуваних, яких віднесено до шкали №2, тобто коли лідерські якості виражені на середньому рівні, становить 66,5%; до шкали № 1 – коли слабо виражені якості лідера – 30%:

Серед 30 (50 %) респондентів, які були учасниками групи розвитку лідерських якостей, були одержані такі результати: за шкалою № 1 – якості лідера, що слабо виражені, – 13%; за шкалою № 2 – якості лідера, що виражені на середньому рівні, – 50,7%; за шкалою № 3 – лідерські якості, що виражені на високому рівні, 36,3%; за шкалою № 4 – особи, які мають якості диктатора, – 0%.

Отже, серед студентів, які були учасниками групи розвитку, значна кількість осіб, лідерські якості в яких виражені на високому рівні. Це свідчить про позитивні зміни в розвитку особистісних якостей лідера при організації розвитку за таких умов.

На основі вищевикладеного, можна зробити висновок, що для майбутніх психологів розвиток лідерських якостей є неабияк важливим. Адже конкурентоспроможність випускника на ринку праці залежить не тільки від його професійних навичок, а й від набутих ним компетентностей впродовж навчання. Розвинуті лідерські якості забезпечують для психолога ефективну роботу з людьми, високий рівень емоційного інтелекту, комунікабельність, умінням залагодити конфлікти та ін.

Тому, є всі підстави зробити висновок, що лідерами стають за певних обставинах, у процесі включення здобувачів вищої освіти до лідерських дій, шляхом створення оптимального середовища для їх розвитку. Майбутні психологи отримали фундаментальні можливості та розуміння в проблематиці лідерського потенціалу, основи поведінки в майбутньому. При бажанні здобувачів можна розвинути в собі лідерські якості, покращивши при цьому лідерську поведінку через спеціальне навчання.

#### **Список використаних джерел:**

1. Краснощекова Г. А., Богачева О. А. Формирование лидерских качеств и умения работать в команде у старшеклассников. Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №4 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-liderskih-kachestv-i-umeniya-rabotat-v-komande-u-starsheklassnikov>.
2. Закон «Про вищу освіту» положення про студентське самоврядування Про затвердження Примірного положення про студентське самоврядування у вищих навчальних закладах України
3. Парыгин Б. Д. Лидерство как инструмент интеграции общности. Санкт-Петербург: «Питер», 2000. 512 с.
4. Aymoldanovna, Alimbekova Anar, et al. "Leadership development university students in the activities of student government." Procedia-Social and Behavioral Sciences 197 (2015): 2131-2136.
5. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп, 2009. 544 с.

**Олена Завгородня**

*доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник  
лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Лариса Макіна**

*практичний психолог ЗДО №541*

## **СТРАТЕГІЇ БОРТЬБИ З ДОМАШНІМ НАСИЛЬСТВОМ З УРАХУВАННЯМ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ COVID-19**

На сьогодні домашнє насильств (ДН) розглядається як проблема суспільної охорони здоров'я в контексті ускладнень пандемії. У США під час пандемії COVID-19 кількість звернень по допомогу у зв'язку з ДН збільшилася на 10,2%. В Австралії число пошукових запитів в Інтернеті з проханням про допомогу збільшилася на 75%. У Великобританії кількість дзвінків на гарячу лінію з питань ДН збільшилася на 25% в перший тиждень після введення карантину, в Аргентині – на 39%. У Китаї кількість випадків домашнього насильства збільшилася втричі. Бразилія констатує зростання кількості повідомлень про ДН на 40-50%, Франція - на 30%. ДН зросло підчас карантину в усьому світі, хоча багато потерпілих, можливо, не змогли повідомити про це через ізоляцію [5].

Незважаючи на існуючі закони про ДН, ця проблема поширена в більшості країн з будь-якою культурою, расою, етнічною належністю або

соціально-економічним статусом. Кількість випадків ДН збільшилася під час карантину COVID-19, тому що більшість сімей змушені проводити більше часу разом; відмінності в смаках можуть привести до напруження у стосунках. Посилення взаємодії виявляє різні звички, які можуть бути несумісні одна з одною в сімейному колі. Звільнення, втрата робочих місць і доходів, високий рівень стресу в родині також збільшує рівень насильства. Водночас ДН - це прихована проблема, оскільки жертви часто не повідомляють про нього через культурні норми, фінансові проблеми, страх втратити дітей, недовіру до медичних працівників і низьку обізнаність [2]. Ці проблеми особливо актуальні для соціально-економічно відсталих спільнот, які в силу як соціальних і культурних причин можуть не мати доступу до підтримки з боку уряду і суспільства.

Існує зв'язок між ДН і інвалідністю, вбивством, ускладненнями вагітності, великим депресивним розладом, самогубством, вживанням алкоголю, наркотиків, фінансовими втратами. Жертви ДН страждають різними формами психічних, психосоматичних і соматичних розладів, викликаних або спровокованих постійним напруженням та страхом. Несприятливі наслідки ДН для здоров'я можуть варіюватися від депресії, ризикованої сексуальної поведінки і зловживання психоактивними речовинами до більш довгострокових проблем, таких як хронічні захворювання та ризик суїциду [4].

Допомога жертвам насильства в сім'ї складається з комплексу діагностичних, медико-соціальних, терапевтичних, психотерапевтичних і юридичних заходів. Перша соціальна допомога має включати в себе: уважне ознайомлення зі скаргою жертви ДН, опитування свідків, встановлення потреб жертви, загроз, чинників ризику, уточнення обставин вчинення насильства, також психологічного стану жертви, вжиття заходів забезпечення її безпеки, направлення жертви ДН до відповідних служб підтримки. Медичні й педагогічні працівники повинні виявляти пильність щодо родин з ймовірністю ДН, щоб захистити фізичне і психічне здоров'я можливих жертв. З огляду на характер ДН під час пандемії COVID-19, слід надати ймовірним жертвам цілодобові гарячі лінії, превенційні онлайн-консультації, в разі необхідності – різні форми підтримки та притулок.

Узагальнення досліджень дає змогу сформулювати такі інформаційні та соціально-організаційні рекомендації.

- розширене розуміння й розкриття поняття «насильство» (фізичне, сексуальне, економічне і психологічне насильство) у спілкуванні з потерпілими;
- розміщення в популярних соціальних мережах просвітницьких, роз'яснювальних матеріалів, про наслідки насильства для здоров'я жертв;
- поширення інформації про можливі наслідки соціального дистанціювання, домашньої ізоляції та інших обмежень для ймовірних жертв;
- виявлення випадків ДН, їх кваліфікація завдяки «гарячій лінії» та службі телефонного консультування, які можуть дати необхідну інформацію про доцільні дії в умовах ДН, психологічно підтримати жертву, інформувати

особу про те, де і як отримати юридичну допомогу, куди слід звернутися;

- зміцнення систем першого реагування на насильство, розширення і мереж соціального захисту, пропозицій тимчасового житла, заохочення мереж соціальної підтримки; своєчасне оповіщення правоохоронних органів;
- поширення цифрового моніторингу, покращення звітності про ДН;
- врахування особливостей жертв.

Зокрема, мова йде про осіб безробітних та без доходів. Оскільки можливості працевлаштування стають обмеженими, вони з більшою ймовірністю зіткнуться з жорстоким поведінням, і можуть через фінансову залежність навіть не повідомляти про проблему. Також мігранти, меншини та внутрішньо переміщені особи стикаються з дискримінацією та упередженістю. Особливого ставлення вимагають потерпілі особи, які більш уразливі до Covid-19 (люди з ослабленим імунітетом, літні люди, хворі на астму, діабет, ВІЛ).

Якщо людина зіткнулася з проявами насильства в родині, вона внаслідок психотравми не завжди може діяти раціонально і потребує допомоги близьких, родичів, друзів - тих, хто може бути «групою підтримки» для неї. Близьким, хто допомагає жертві ДН, слід враховувати таку інформацію.

В ситуації ДН кривдник часто звинувачує жертву у тому, що відбулося («ти мене провокуєш»). Жертві необхідно подолати сором та самозвинувачення; приховування через сором гальмує звертання по допомогу і призводить до того, що насильство продовжується і посилюється.

Не варто толерувати кривдника заради збереження сім'ї та заради дітей: родина, в якій практикується насильство, руйнівна для психічного і психологічного здоров'я дітей. Якщо дитина є свідком безкарних фізичних знущань, жорстокого поведіння в сім'ї, вона засвоює, що, насильство — це атрибут влади, право головного члена родини, засіб розв'язання конфліктів та отримання бажаного. Насильство сильніших дорослих щодо слабших в родині може бути результатом соціалізації, якщо вони з дитинства в родині спостерігали насильство та засвоїли, що такий вид комунікації в родині є прийнятним та ефективним.

З метою безпеки жертви ДН та безпеки слабших членів родини (дітей, осіб похилого віку) в деяких ситуаціях необхідно полишити дім. Оцінюючи небезпечність кривдника, ризики для життя, слід враховувати низку ознак: кривдник має потребу завдавати біль та ображати інших; прагне в усьому контролювати членів родини; висловлює погрози; входить в неконтрольований стан люті.

Бажання жертви припинити стосунки з кривдником може призвести до стрімкої ескалації насильства з боку «ображеного» кривдника. За таких умов необхідно терміново викликати поліцію. Працівникам поліції треба описати поведінку кривдника, показати сліди й наслідки конфлікту. Якщо жертві завдано фізичних травм, вона має обов'язково звернутися до медичного закладу, зокрема для засвідчення тілесних ушкоджень.

Для забезпечення безпеки жертви ДН та безпеки слабших членів родини треба звернутись по допомогу до соціальних служб. В спеціальних кризових

центрах та центрах медико-соціальної реабілітації фахівці можуть надати різного роду підтримку (зокрема, юридичну, психологічну), вирішити питання з тимчасовим житлом.

Надання першої психологічної допомоги жертві ДН передбачає: зацікавлене й безоцінне вислуховування, з'ясування потреб і проблем (емоційних, фізичних, соціальних, побутових), підтвердження розуміння стану жертви ДН й проблем, які постали на цей момент, обговорення способів та можливостей забезпечення безпеки та превенції проявів насильства, надання допомоги в налагодженні зв'язку з відповідними соціальними службами.

Обговорюючи психологічні аспекти реабілітації жертв ДН, слід відзначити важливість забезпечення рівних можливостей висловитися і бути почутими, доступність психотерапії для жертв із різних соціальних прошарків та спільнот. Планування та організація реабілітації жертв ДН передбачає лікування психологічної травми потерпілої особи, клініко-психологічні та за необхідності психофармакологічні інтервенції (під наглядом лікаря-психіатра). Це може бути психотерапевтична робота з потерпілою особою щодо її депресії, розладів харчової поведінки та інших нервово-психічних розладів. В контексті пандемії та карантину актуальною є розробка дистанційних форм спілкування жертв ДН з психологами й лікарями (телефони довіри і онлайн консультації).

#### **Список використаних джерел:**

1. «Протидія домашньому насильству: реалії і перспективи» : збірник тез Обласної науково- практичної конференції (м. Чернігів, 24 жовтня 2019 р.) / Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т, ЧНТУ, 2019. – 126 с.
2. Azadarmaki T, Kassani A, Menati R, Hassanzadeh J, Menati W. Psychometric properties of a screening instrument for domestic violence in a sample of Iranian women. *Nursing Midwifery Stud.* 2016; 5(1): e27763. doi: 10.17795/nmsjournal27763.
3. Bell S.A., Folkerth L.A. (2016) Психическое здоровье женщин и насилие со стороны интимного партнера после стихийного бедствия: обзорный обзор. *Prehosp Disaster Med* 31: 648–652. 10.1017 / S1049023X16000911
4. Delara M. Mental Health Consequences and Risk Factors of Physical Intimate Partner Violence *Mental Health in Family Medicine* 12(01)January 2016 12(01) DOI:[10.25149/1756-8358.1201004](https://doi.org/10.25149/1756-8358.1201004)
5. Leslie, E., & Wilson, R. (2020). Sheltering in place and domestic violence: Evidence from calls for service during COVID-19. *Journal of public economics*, 189, 104241. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104241>

## ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Пандемія COVID-19 стала, без перебільшення, викликом для всієї планети. Закриті кордони, масова госпіталізація, безпрецедентні заходи безпеки, введення карантинів і локдаунів. В центрі цього віру кожна людина, для якої травматизуюча ситуація стала повсякденним явищем, змушена різко змінювати свої плани, спосіб життя, умови діяльності. Почуття незахищеності, панічні настрої, недостовірні джерела інформації – все це не сприяє адаптації до психотравмуючих факторів, зменшенню інтенсивності негативних реакцій та неприємних емоційних станів. Психологічна безпека особистості зазнає удар за ударом. Особливої уваги в цей складний час варто приділити засобам психологічної допомоги.

До визначення поняття «психологічна безпека» звернемося до академічних тлумачних словників, оскільки на даний час відсутнє єдине трактування даного феномену. *Безпека, -и, ж. – Стан, при якому ніщо комусь або чому-небудь не загрожує* (Радченко І.О., Орлова О.М., 2010). А.Маслоу відносив потреби людини в безпеці до базових потреб і порівнював їх з фізіологічним поняттям гомеостазу, тобто необхідності підтримки постійного, нормального стану організму. До потреб в безпеці він відносив категорії захищеності, стабільності, залежності, захисту, відсутності страху, тривоги та хаосу, потреби в структурі, порядку, законі і обмеженнях тощо (Маслоу А., 2006).

На думку Т.І.Колеснікової, психологічна безпека особистості полягає в захищеності свідомості від впливів, здатних проти її волі та бажання, змінювати психічні стани та поведінку, впливати на людину аж до змін її життєвого шляху (Колеснікова Т.И., 2001). Розуміння механізмів загроз психологічній безпеці та можливостей психологічного захисту є не тільки теоретичною проблемою, але й нагальною потребою в повсякденному житті.

Автор концепції психологічної безпеки в освіті Н.О.Баєва розглядає структуру психологічної безпеки в двох аспектах: 1) психологічна безпека середовища, тобто відсутність проявів психологічного насилля у взаємодії людей, задоволення в потребі особистісно-довірливого спілкування, референтних відносинах; 2) психологічна безпека особистості, що проявляється у здатності зберігати стійкість в середовищі з психотравмуючими впливами та відображається в переживаннях особистості відносно захищеності чи незахищеності в конкретній ситуації (Баєва И.А., 2002).

Що стосується досліджуваності проблематики психологічної безпеки особистості, ми можемо констатувати лише зародження її, як окремих і самостійних напрямків досліджень. В науковій літературі в більшій мірі розглядається психологічний захист та інформаційна безпека. Навантаження, яке завдають інформаційні технології, піддає ризику психіку людини, посилює



можливості для негативних впливів. Для прикладу, про маніпулятивні впливи на свідомість людини проти її волі можемо зазначити рекламу, в тому числі і політичну, у ЗМІ, телебаченні, соцмережах.

Людина, як соціальна істота, має потребу у постійному зв'язку з оточуючим середовищем. Масова комунікація, потік інформації вимагають від сучасної людини постійного аналізу, критичного сприймання, знань та адекватної реакції на події та обставини. Така здатність в сучасному світі є не просто елементом культури, а й необхідністю, умовою психологічної безпеки.

Травмуючі психіку ситуації дедалі частіше стають ознакою сьогодення. Кризові часи та перехідні періоди змінюються з наростаючою швидкістю. Інформаційне навантаження, суспільно-значимі події, вплив різних екстремальних чинників, таких як аварії, стихійні лиха, різні форми насильства, війни, пандемія, особисті реакції людини, викликають стресові стани, які все частіше призводять до дистресу, що супроводжується негативними емоційними станами, знижує стійкість людини проти несприятливих факторів, виснажує імунну систему, є підґрунтям захворювань.

Стрес – це психічний стан організму, в якому відображується невідповідність між здатністю впоратися з вимогами навколишнього середовища та рівнем таких вимог. Стрес починається зі специфічної оцінки будь-якої події та наявності власних ресурсів до її подолання. В результаті формуються пов'язані з ним емоції. Стрес є динамічним процесом, що протікає у постійній взаємодії індивіда з оточуючим світом. Стрес викликає розлади фізичної, психічної, та соціальної складової цілісності людини. Стресові події викликають порушення самопочуття та відчуються як загрожуючі, образливі, фруструючі або ж пов'язані з втратами (Незнанов Н.Г., Карвасарский Б.Д., 2008).

Організм довго не здатен витримувати напружений гормональний та нервовий стан без негативних наслідків для здоров'я. Стрес підвищує кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень, порушує роботу шлунково-кишкового тракту і пригнічує імунну систему. Організм людини стає вразливим до інфекційних, вірусних захворювань (Шепелєв С.Є., 2015).

В умовах пандемії Covid-19 організм зазнає подвійного удару – з однієї сторони атакує коронавірус, з іншої сторони стрес. Переживання за своє здоров'я, здоров'я рідних і близьких, за можливість отримати вчасну медичну допомогу і чи буде ця допомога дієвою, чи вистачить матеріальних ресурсів якщо щось станеться – питання, що турбують, напевно, всіх жителів планети. Хтось вже втратив роботу, бізнес, заробіток, хтось хвилюється за можливу втрату засобів матеріального забезпечення. Всі ці переживання не надають оптимізму, а навпаки є стресогенами.

В умовах пандемії Covid-19 поряд з наданням медичної допомоги надактуальною є надання психологічної допомоги. Зниження шкідливих, руйнуючих проявів стресу являється головним завданням фахівців, що займаються психологічним консультуванням. Спеціалісти, практикуючі в різних напрямках психології в своєму арсеналі мають техніки та методики, що

спрямовані на подолання стресових станів – арт-терапія, музикотерапія, біо-сугестивна терапія, техніки корекції в когнітивно-поведінковій терапії, вправи для зняття емоційного напруження – неповний приклад засобів, здатних допомогти людині відновити рівновагу, допомогти адаптуватися до нових умов, опанувати складні життєві ситуації.

Психологи, що займаються консультуванням різних категорій мають акцентувати увагу клієнтів на психологічній безпеці. Долучаючись до загальної інформатизації та профілактики щодо деструктивного впливу стресу на імунітет і, як наслідок, поширення захворюваності коронавірусом, психологи-консультанти сприяють збереженості стану психологічної безпеки, запобігають руйнівним наслідкам для психіки та фізичного здоров'я людини.

Суспільство в цілому і кожна людина зокрема, а особливо фахівці, які призвані бути на сторожі психічного здоров'я нації, повинні закумуляувати зусилля і встояти перед загрозою. Слідкувати за інформаційною гігієною, виконувати всі протиепідемічні правила безпеки, не піддаватися впливам стресогенних факторів, використовувати методи і засоби адаптації до стресу – це те, що має робити кожна людина.

#### **Список використаних джерел:**

1. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. 271 с.
2. Клиническая психотерапия в общей врачебной практике. Под ред. Н.Г.Незнанова, Б.Д.Карвасарского. СПб.: Питер, 2008. 528 с ил.
3. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 176 с. (Психология безопасности и успеха)
4. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. 352 с.
5. Новий тлумачний словник сучасної української мови. Уклад.: Радченко І.О., Орлова О.М. К.: ПП Голяка В.М., 2010. 768 с.

**Сергій Копилов**

*кандидат філологічних наук,*

*старший науковий співробітник*

*лабораторії методології і теорії психології*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ТА СПРЯМОВАНІСТЬ НА БУТТЯ У КУЛЬТУРІ**

На наш погляд, одним з чинників конструктивної поведінки в умовах пандемії COVID-19 є її сприйняття останньої як екзистенційного виклику, що вимагає самовизначення щодо провідних буттєвих цінностей, соціальної та природної дійсності, власного життя. Власне, і практичний план самоорієнтування - вибір поведінкової стратегії, прийняття конкретних рішень – суттєво залежить (хоча це часто не усвідомлюється) від «думок про головне» (А.Камю) - від ставлення до життя й смерті, духовних та матеріальних вартостей, близьких та співгромадян... Тим значущішим для особи стає

екзистенційне *спілкування* щодо цих «останніх питань» - з носіями різних поглядів та наодинці з собою. І змістовність та продуктивність цього діалогу залежать від різноманітності та потужності «смыслових позицій» (М.Бахтін), що сперечаються або узгоджуються, розвиваються у запитаннях та відповідях одна до одної.

Між тим особлива ціннісно-смыслова «щільність» та усталеність притаманні сенсам, утіленим у *творах культури* – мистецьких, філософських, етико-релігійних тощо. При цьому визначні твори часто змальовують саме складну взаємодію різних світобачень, зокрема притаманних певним культурним епохам, тим самим відбиваючи об'єктивну «ситуацію людини» новітньої доби. Особливий інтерес у цьому плані становить *художньо-літературне* осмислення глобальних кризових ситуацій, подібних до нинішньої. Тут яскраво постає відмінність – часом полярна - різних ставлень та способів поведінки, весь діапазон людської природи: від героїзму до зрадництва, від самовідданої любові до нелюдської жорстокості, від повного відчаю до непохитної віри, від самозамкненості до беззастережного «розчинення» у спільноті... Залучаючи читача до цих перипетій, літературний текст може стати потужним каталізатором вищезгаданого особистісного самовизначення. Але для цього, на наш погляд, поодиноке читацьке заглиблення у твір має сполучатися з його *обговоренням* в утворюваних навколо тексту своєрідних мікросоціумах екзистенційного діалогу.

Існує низка визначних творів, що утворюють тривалу – ще від античності – традицію змалювання стихійних лих, зокрема пошестей. Тож у цих текстах природним чином «зустрічаються» різні *історичні культури* осмислення й переживання цих лих, різні взірці вчинку. Зокрема, відправною точкою для пізніших авторів став опис чуми в Афінах давньогрецького історика Фукідида, що за стилем та ставленням до подій постає художнім твором, близьким до поезики античної трагедії. Її «сюжет» - зіткнення стихійно-асоціальної, *архаїчної* свідомості й поведінки (до яких, сказати б, регресує на тлі жахливої пошесті більшість загалу) і нової моралі – *громадянської*, полісної. Цю ідею єднання місця для протистояння чумі (і одночасно - ворогові у довготривалій війні) втілюють рідкі альтруїстичні вчинки простих афінян, але насамперед - постать «протагоніста», правителя міста Перикла. У відтворених істориком з пам'яті чи на власний розсуд промовах державець постає людиною, яка, роблячи все заради рідного міста, водночас добре бачить і викриває слабкість співгромадян. Перикл трагічно самотній у своїх закликах бодай трохи поступитися хвилиними особистими інтересами, зберегти «славу предків» та демократичний устрій міста. Скорботним і водночас саркастичним голосом «хору» звучить оповідь про те, як роздратований докорами Перикла «натовп» – хоч і скориставшись деякими його порадами – зрештою усунув його з посади стратега і схаменувся лише тоді, коли все стало значно гірше. Творець «золотої доби Перикла» сам помирає від чуми, і лише згодом його заслуги належно пошановані...

Зайве казати, що колізія вибуху «архаїчних» пристрастей та забобонів, їх зіткнення зі зваженою соціально відповідальною поведінкою завжди відтворюється в екстремальних історичних ситуаціях, зокрема й під час нинішньої пандемії. Проте зараз альтернатива виглядає далеко не такою простою: не завжди ж бо суспільні вимоги мають важити для особи більше, ніж голос її первинних чуттів і прагнень. Саме це є пафосом ще одного славетного художнього твору раннього Ренесансу – «Декамерону» Дж. Боккаччо. Літературним мотивуванням цієї збірки новел, як відомо, є саме пошесті чуми у Флоренції 1348 р. Прямо наслідуючи Фукідида у засудженні занепаду моралі й масового нехтування «законами божими й людськими», Бокаччо, однак, поблажливіше й «об’єктивніше» описує різне ставлення до пошесті та відповідну поведінку співгромадян – суворе самообмеження у потребах та самоізоляцію, нестримні прилюдні розваги й бешкетування, нарешті, «середній», поміркований шлях. Останньому, певно, автор найбільш співчуває, однак зазначає, що жоден з цих типів поведінки (як, утім, і карантинні заходи, праця лікарів, молитви й замовляння) не гарантував порятунку...

Суттєво, що стрижнем твору стала ще одна – цього разу уявна, ідеалізована - модель відповіді на загрозу пошесті: декілька молодих осіб усамітнюються у безпечних оселях поза містом та віддаються прогулянкам на природі, музиці, танцям і співу, головне ж – оповіданню й обговоренню цікавих історій. Відтак новели «Декамерона» втілюють власне ренесансний пафос *прийняття* всього розмаїття життя (почасти наслідуючи в цьому античні взірці), ідеал *свободи індивіда* і водночас двозначне ставлення до «попереднього», середньовічного світобачення. Так, протест проти його фанатизму й ригоризму сполучається зі спробами саме *релігійного* виправдання нового світовідчуття. Відтак чумі протиставляються передусім не пост, проповідь і молитва, а саме помірковані естетичні та інтелектуальні розваги, культ романтичного й водночас земного кохання, сміх та спільні роздуми над цікавими оповідями. Слушність цієї поведінки – хоч виразно ренесансно-індивідуалістичної – згодом визнав О.Пушкін, схвалюючи під час холери 1830 р., мовляв, «декамеронівські» зайняття своєї знайомої Є.Хитрово. Так чи інакше, дивовижне розмаїття світоглядів, характерів, учинків оповідачів та персонажів «Декамерона» є основою для плідного ціннісного діалогу у наш час.

Власне, творчість самого Пушкіна 1830-х рр., зокрема, драма «Бенкет під час чуми» є ще одним перспективним «фокусом» зіткнення й діалогу різних історичних світобачень на тлі глобального лиха. Не зупиняючись на цьому творі, проаналізованому в іншій розвідці [1], зазначу лише, що тут бачимо і язичницьке відчуття єдності зі згубною стихією або покори їй, і античне змагання героя з роком, і суворість християнського заклик до каяття, і, нарешті, властиве тому ж таки Відродженню прагнення протиставити лиху й скорботі силу духу самотньої вільної особистості. Носій цього останнього бачення – Голова - розуміє й інших, але, зневірений, неспроможний надати позитивного сенсу своєму «повстанню» проти людських та божих

настановлень, - залишається наприкінці драми «у глибокій задумі». Це ніби символічне провіщення екзистенційних напружень ХХ ст. та ХХІ ст...

У власне новітній літературі вартій уваги роман «Чума» А.Камю (1942), де пошесть - поряд зі злободенною символікою боротьби з нацизмом - ототожнюється з усім сучасним життям у його нелюдській абсурдності й катастрофічності. Ключовою для екзистенціалізму є ідея дієвого опору цій згубі навіть за неможливості досягнути її та повірити в існування вищих благодатних сил, розумних законів буття. Головний носій цієї ідеї лікар Ріе - «хронікер» подій і водночас організатор опору епідемії – є центром схрещення суттєво відмінних бачень «ситуації людини», сенсу її життя. Приїжджий репортер Рамбер над усе прагне вирватись із зачумленого міста задля єднання з коханою (і Ріе, як і інші, схвалює це: адже боротьба з пошестю йде саме заради чийогось щастя), а тим часом долучається як волонтер до боротьби з чумою й згодом каже: «Я теж тутешній... Ця історія стосується всіх нас» [2, с.266]. «Стосується» вона і Тарру – колишнього революціонера, що згодом обрав «співчуття жертвам» та ненасильництво, бо жодні високі ідеали не виправдовують убивств. Проте цього разу він не може стати осторонь... Священника Панлю щира віра веде від зятятих закликів покаятися під «бичом Божим» - через болісне споглядання людських страждань - до думки, що і сама релігія у таку хвилину має «стати несамовитою», прийняти тягар жахливої несправедливості життя. Незгода з атеїзмом Ріе та інших опонентів не заважає Панлю самовіддано працювати у добровільній дружині, та врешті-решт, зазнавши тяжкої душевної кризи, він фактично не опирається власній смертельній недузі. Старий самотній службовець Гран роками переробляє першу фразу роману, що має прославити його; але саме цей «смішний ідеал», на думку автора, спонукає його стати героєм боротьби з пошестю. На іншому ж боці цинічний злочинець Коттар зловтішається з людської біди, яка тимчасово вбезпечує його від арешту й дозволяє вільніше здійснювати свої оборудки; наприкінці ж чуми, збожеволівши, стріляє з вікна своєї квартири в усе живе...

Змальовуючи гострі ідейні зіткнення й водночас стверджуючи можливість *спільної дії* прихильників головних загальнолюдських цінностей, роман завершується попередженням: «...Мікроб чуми ніколи не вмирає... і, можливо, настане на біду та у повчання людям такий день, коли чума розбудить щурів та надішле їх здихати на вулицях щасливого міста» [2, с.340].

#### Список використаних джерел:

1. Копилов, С.О. (2020). Екзистенційно-психологічні виклики пандемії COVID-19 та спрямованість на буття в культурі. *Актуальні проблеми психології*, XIV(4), 170 – 184.
2. Камю, А.(1990). *Избранное*. Москва: Правда.

**Ангеліна Косова**  
*практичний психолог ДНЗ №501 компенсуючого типу,  
спеціально для дітей з порушеннями зору*

**Оксана Красва**  
*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології  
Київського університету імені Бориса Грінченка*

## **ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО ПІД ЧАС COVID-19**

Тези пропонують спробу вивчення наявності психологічної ресурсності під час COVID-19, когнітивного розуміння в площині складових зовнішніх та внутрішніх ресурсів респондентів, рівня внутрішнього відчуття задоволеності потреби в ресурсах вихователів ЗДО.

За дослідницьке припущення було обрано тезу, що ситуація пандемії COVID-19 актуалізує нагальну потребу особистості в додаткових ресурсах або нової імплементації ресурсних станів задля пом'якшення процесу переживання стресової ситуації, яка потребує неабиякої толерантності до вказаної ситуації невизначеності. Під впливом перебігу пандемії COVID-19, періодичного заглиблення її психотравмивної дії у суспільному дискурсі, в фахівців гіпотетично з різною інтенсивністю може змінюватися розуміння поняття власної психологічної ресурсності (зовнішньої, внутрішньої) та відчуття задоволеності її потребою.

Дефініція ресурс розуміється як певний запас життєвих можливостей, які можуть бути використані суб'єктом як джерело розвитку особистості, здійснення самореалізації та реалізації в діяльності, вибору життєвих стратегій, варіантів життя тощо... [5]. Без перебільшення - "це стан, можливістю, якого можна скористатися у разі потреби, додаткове джерело психологічної, фізичної сили та енергії" [1, с. 39]. Психологічним ресурсом є будь-яке заняття або дія, що приносить психологічне задоволення й одночасно є джерелом сили, енергії, сприяє мотивації, задля досягнення поставлених цілей, виконання професійних і життєвих задач, під час переживання стресу, кризових ситуацій, ситуацій адаптації тощо.

Певні риси особистості, які притаманні спеціалісту зазначеного профілю, складають внутрішню психологічну ресурсність (внутрішні ресурси особистості). До цієї категорії можна віднести психологічні риси характеру, особистісні якості, які надають сили, енергії, відчуття впевненості, актуалізують додаткову мотивацію, допомагають у досягненні мети, сприяють виконанню професійних і життєвих задач, полегшують переживання складних ситуацій, стресу, спонукають до вирішення проблем (до прикладу – психологічне здоров'я, самоповага, здібності, оптимізм, самоконтроль, професійні уміння, знання, відповідальність, цілеспрямованість тощо...).

В професійному контексті, вихователь, здійснюючи власну професійну діяльність розкриває та оволодіває певними рисами особистості (любов'ю до

дітей, стресостійкістю, відповідальністю, самоконтролем тощо) [4], котрі зазвичай визначають як внутрішні ресурси особистості, адже як і ресурси загалом вони є додатковим джерелом енергії, сили, які сприяють виконанню професійних задач, підтримці психологічної стійкості під час переживання стресових і складних професійних ситуацій, є запасом життєвого потенціалу.

Зовнішня психологічна ресурсність включає те, що надає сили, сприяє енергії, насназі, мотивації ззовні (до прикладу соціальна підтримка, любов, сім'я, друзі, соціальний статус, робота тощо...).

Наше емпіричне дослідження здійснено за допомогою анкетування згідно розробленої авторської анкети, спрямованої на вивчення факту наявності психологічної ресурсності під час COVID-19, когнітивного розуміння в площині складових зовнішніх та внутрішніх ресурсів респондентів, рівня внутрішнього відчуття задоволеності потреби в ресурсах вихователів ЗДО. В анкеті застосовано шкалювання від 1 до 10, де 1 - зовсім недостатньо, 10 - максимально достатньо та частотність наявної ознаки (1 - ніколи, 10 - постійно); крім вказаного, респонденти мали висловити власну думку щодо того, якими внутрішніми ресурсами має володіти спеціаліст їхнього профілю. Для обрахунку отриманих емпіричних даних було використано метод контент-аналізу. Вибірка складалася з 31 респондента. Бази дослідження було представлено такими закладами: ДНЗ №501, ЗДО №319, 412, 554, НВК «Домінанта» міста Києва.

В результаті узагальнення та інтерпретації отриманих даних, відзначено відмінності та спільності у визначенні вихователями складових внутрішньої психологічної ресурсності (внутрішні ресурси особистості), якими має володіти спеціаліст зазначеного профілю. Серед таких складових фахівцями було виокремлено: любов до дітей (70,9%), відповідальність (61,3%), креативність (творчість) (54,8%), стресостійкість, бажання постійного розвитку (41,9%). 22,6% респондентів висловило думку, що спеціаліст вказаного профілю має мати у своєму арсеналі в наявності всі зазначені вище ресурси, 10% наголосили на ініціативності. Незначна кількість фахівців вказала на професіоналізм (6,45%), виваженість у прийнятті рішень, терплячість, повагу та розуміння дітей (6,45%), віру в них, покликання тощо. Тобто, як вбачаємо, такі ресурси, як професіоналізм, виваженість у прийнятті рішень, терплячість, повага та розуміння дітей, віра в них, покликання втрачають свою актуальність в уявленнях більшості респондентів вибірки на період переживання пандемії.

Стосовно когнітивного розуміння респондентами, які саме ресурси для спеціалістів є психологічними, було виокремлено такі групи: творчість (20%), діти (20%), подорожі (10%), прогулянки (10%), хобі (10%), перегляд фільмів і передач (про дітей, природу) (10%), читання книг (7%), філіжанка кави (7%), музика (7%), соціальна підтримка (7%), також було вказано на професійні цінності, самоповагу, життєві цінності, сім'ю, цілеспрямованість, відповідальність, впевненість, відпочинок, шопінг, «бути добрим», «стабільний емоційний стан», саморозвиток, усамітнення, спокій. Таким чином, 47% вихователів до психологічної ресурсності відносять категорії внутрішніх і

зовнішніх ресурсів, тобто, всі види ресурсів для них взаємопов'язані. 35% вихователів не відділяють роботу від відпочинку, для них деякі компоненти роботи є ресурсом.

Стосовно внутрішньої ресурсності для респондентів є: відповідальність (29%), оптимізм і позитивне мислення (19,4%, включаючи, гумор), любов (12,9%, в тому числі, до життя, дітей), творчість і креативність (12,9%), спокій (9,7%), працелюбність (9,7%), уміння і знання (9,7%), цілеспрямованість (9,7%), доброта (6,5%), комунікабельність (6,5%), самоконтроль (6,5%), стресостійкість (6,5%), толерантність (6,5%). Окрім цього, було зазначено самовпевненість, доброзичливість, самовіддача, здібності, бажання, задоволення, легкість, терплячість, пізнання нового, правдивість, бажання саморозвитку, об'єктивність, врівноваженість, віра в дітей, самоповага, психічне здоров'я тощо. Отже, 84,5% респондентів під внутрішньою ресурсністю розуміють саме психологічні риси особистості (внутрішні ресурси особистості), якими на їхню думку має володіти фахівець.

Серед представлення зовнішньої ресурсності, відповідно до отриманих результатів, можна виділити такі групи і відповідно визначити відсотковий розподіл, як: сім'я (37%), друзі (27%), робота (23,3%, в тому числі заохочення керівництва, успіх у роботі), соціальна підтримка (20%, включаючи подяку батьків), діти (17%, включаючи спілкування з дітьми, гарне ставлення дітей), соціальний статус (10%), любов (7%), згуртований колектив однопумців (7%), розуміння (7%). Крім вказаного, було зазначено спорт, прогулянки, матеріальні цінності, психічне здоров'я, хороше оточення. Таким чином, 64% спеціалістів намагаються брати зовнішні ресурси з професійного життя безпосередньо.

Аналіз відчуття достатності чи недостатності ресурсу на теперішній момент, пов'язаний із переживання періоду COVID-19, наголошує на таких висновках, як, на рівні "максимально достатньо - достатньо" спеціалістам найбільше вистачає зовнішнього ресурсу (70,9%), менше вистачає внутрішнього ресурсу (64,5%), найменш достатньо психологічного (61,3%). На середньому рівні фахівцям найбільш достатньо внутрішнього ресурсу (29%), менш - психологічного (25,8%) і найменш зовнішнього - 22,5%. Низький рівень достатності психологічного ресурсу зазначило 12,9% вихователів, внутрішнього - 6,5%, зовнішнього - 6,5%. Жоден із запропонованих до вибору видів ресурсів не був вказаний як зовсім недостатній.

Аналіз відчуття достатності ресурсів на рівні "ніколи-постійно достатньо" на теперішній момент, пов'язаний із переживання періоду COVID-19, наголошує на таких висновках, як, на постійному рівні найбільш достатньо зовнішнього ресурсу (29,03%), менше внутрішнього (12,9%), найменше - психологічного (6,5%). На рівні «майже постійно-постійно достатньо» найбільш виражені внутрішній та зовнішній ресурс (58,06%), найменше - психологічний (38,7%). На середньому рівні найбільш виражений психологічний ресурс (58,08%), менше внутрішній і зовнішній (32,25%). На низькому рівні найбільш виражені внутрішні та зовнішні ресурси (9,67%), а



найменше - психологічні (3,25%). 3,25% респондентів зазначило, що їм ніколи не достатньо психологічного ресурсу.

Отже, з отриманих результатів, можна зробити висновок, що присутня певна недостатність усіх видів ресурсів на постійному рівні у більшості респондентів, найбільша недостатність простежується у необхідній наявності психологічних ресурсів як на теперішній момент, пов'язаний із переживання періоду COVID-19, так і в цілому.

У 55% респондентів відчуття достатності ресурсів присутнє дуже рідко, зрідка, інколи або взагалі не присутнє ніколи. Це стосується одного виду ресурсу (12,9%), двох (22,3%), всіх (26%). 70% спеціалістів ресурсів достатньо майже постійно або постійно. Це стосується одного виду ресурсу ( 25%), двох (4%), всіх (41%). Наявна недостатність ресурсів на постійному рівні у 80,7% вихователів. Лише 6,4% респондентів постійно достатньо всіх ресурсів, 12,9% - одного виду. В 68% спеціалістів відчуття задоволеності потребою у достатності стосовно всіх видів ресурсів виражена на різному рівні. Можна зробити висновок, що це спричинено потребою постійної перманентної адаптації до ситуації пандемії COVID-19, яка постійно змінюється, ситуації стресу через невизначеність у майбутньому, що спонукає спеціалістів потребувати відновлення додаткових психологічних ресурсів, адже їх витрати натепер значно переважають допандемічну ситуацію.

Перспективою подальших емпіричних розвідок в контексті означеної теми може стати детальне вивчення відмінностей психологічної ресурсності фахівців ЗДО, шляхом збільшення вибірки вихователів та дослідження спеціалістів іншого профілю (дефектологів, психологів тощо) з метою подальшого порівняння результатів, вдосконалення розробленого діагностичного інструментарію.

#### Список використаних джерел:

1. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. №40. С. 33-49. режим доступу <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605>
2. Косова А.В., Краєва О.А. Експертна оцінка психологічних особливостей соціальної, особистісної, діяльнісної ідентичності дошкільників. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. (4). 2020. с. 184-198. ISSN 2072-4772
3. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс / навчально-методичний посібник / О.А. Краєва, 2021. 111 с. режим доступу [https://www.researchgate.net/publication/351479588\\_Podolanna\\_krizi\\_identichnosti\\_pidlitkiv\\_treni\\_ngovij\\_kurs\\_navcalno-metodicnij\\_posibnik\\_O\\_A\\_Kraeva](https://www.researchgate.net/publication/351479588_Podolanna_krizi_identichnosti_pidlitkiv_treni_ngovij_kurs_navcalno-metodicnij_posibnik_O_A_Kraeva)
4. Сергієнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Педагогічна психологія. Навч. посіб.: Центр учбової літератури, 2018. 376 с.
5. Сопчук А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. 2019. Випуск 1. С. 80-84. режим доступу <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>

## ШЛЯХИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Самореалізація є цілісним процесом самопізнання і самовдосконалення вона передбачає можливість особистості повноцінно виявити свій внутрішні потенції та вказує на особистісне зростання. У ній важливе спрямування людини на самовдосконалення та індивідуалізоване визначення майбутнього.

Процес самореалізації – це позитивний поетапний процес, але він не є однорідним цілісним процесом чи окремою діяльністю, а здійснюється у різних взаємопов'язаних формах, до яких відносяться самоствердження, самовдосконалення, самоактуалізація. Під час *самоствердження* людина переконується сама або переконує інших і існування якостей і характеристик, притаманних лише їй. *Самовдосконалюючись*, вона набуває нових знань, навичок, якостей особистості, обмежує або долає небажані властивості. У процесі самоактуалізації розвивається, задовольняючи свою потребу бути особистістю. Такі форми самореалізації, таким чи іншим чином, зумовлюють особистісне зростання особистості, яке є результатом даного процесу.

Важливими компонентами стратегії самореалізації є розбудова позитивної самооцінки, самовизначення, саморегуляція, самоосвіта і самовиховання. Карантин є гарним часом для саморозвитку та самовдосконалення, в мережі інтернет, знайомих та через СМІ можна знайти багато безкоштовних сайтів для саморозвитку та самореалізації. Наприклад: онлайн-платформа Prometheus надає можливість пройти безкоштовні курси від викладачів України та світу, які допоможуть отримати новітні навички у будь-яких сферах. Онлайн-відеолекторій WiseCow пропонує безліч цікавих лекцій про кіно, театр, літературу, музику, історію, моду і багато іншого.

ВУМ (Відкритий університет майдану) дає всім зацікавленим жителям України можливість отримати знання, необхідні для набуття громадянських компетенцій та сталого персонального розвитку.

Тим, хто бажає підвищити рівень володіння англійською, можна звернути увагу на український проект з безкоштовного вивчення англійської мови від Асоціації інноваційної та цифрової освіти та Академії навичок LINGVA SKILLS <https://lingva.ua/> та ін.

Читання є своєрідною формою самореалізації та релаксації, а значить, допомагає не тільки власному розвитку але і в боротьбі зі стресом. Практично у кожного є не прочитані книги. Це стосується не тільки друкованих видань, а й книг в особистій онлайн-бібліотеці. Те ж саме можна сказати про цікаві статті, які люди періодично скидають в програми на кшталт Pocket.

Під час карантину можна відвідати також популярну бібліотеку, тільки у віртуальному режимі. Серед безлічі виділяється перша в Україні онлайн-бібліотека аудіокниг «Слухай», а також бібліотека Інституту національної пам'яті.

### Список використаних джерел:

1. Маралов В.Г. Ценность и опасности саморазвития личности. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2015. Вып. № 6– 4(37). С. 51-53.
2. Підбірка онлайн платформ для самоосвіти URL: <https://pdp.nacs.gov.ua/news/pidbirka-onlain-platform-dlia-samoosvity> (дата звернення: 20.10.2021).

**Валентина Кравців**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Херсонського державного університету*

**Наталія Тавровецька**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Херсонського державного університету*

## ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Серед сучасної молоді гостро постає питання професійної ефективності, формування якої починається ще у шкільному віці, починаючи з профорієнтації. В Україні з 2004 року, відповідно до закону України «Про внесення змін до ст. 1 Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», віковий ценз молоді становить від 14 до 35 років. Тому питання невизначеності, постійної конкуренції людських талантів, високих вимог до молодих спеціалістів, вимагає дослідження адаптаційного потенціалу особистості, як тої здатності, що допоможе протистояти негативним наслідкам навантажень в ході професійного становлення [6, с. 207]. Тому гостро стоїть питання щодо механізмів збільшення цієї здатності для підтримки особистості на професійному шляху [4, с. 623].

Для визначення можливих шляхів з розвитку особистісної ресурсності сучасної молоді ми провели дослідження за допомогою чотирьох методик: опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи [8, с. 380]; методика визначення духовного потенціалу та дослідження психологічних механізмів духовного розвитку «Духовний потенціал особистості – 2» Е. Помиткіна [5, с.112]; опитувальник втрати й набуття персональних ресурсів Н. Водопьянкової й М. Штейн [2]; особистісний опитувальник «SACS» С. Хобфолла [1, с. 251].

Було проведено дослідження серед молоді 34 особи (з 16 до 35 років) з різних навчальних закладів і сфер зайнятості, серед яких 11 представників чоловічої статі й 23 жіночої статі. Проаналізувавши результати анкетування вибірки сучасної молоді ми можемо свідчити, що серед них 10 осіб з високим рівнем психологічної ресурсності, 23 з середнім рівнем, а 1 особа з середнім рівнем психологічної ресурсності. Результати розрізнено за допомогою опитувальника психологічної ресурсності особистості О. Штепи.

Що може впливати на рівень психологічної ресурсності у сучасної молоді ми дізналися за допомогою кореляційного аналізу результатів. Для ознайомлення з результатами ми висвітливо сильні кореляційні зв'язки й

зв'язки середньої сили, які утворилися стосовно шкали «загальний результат психологічної ресурсності» від інших шкал, використаних нами методик. Також лише результати перетину між цими шкалами ми будемо описувати: загальний результат за опитувальником О. Штепи й шкали за методиками Е. Помиткіна, Н. Водопьянкової й М. Штейн, С Хобфолла, щоб ознайомити вас з проблемою ресурсності сучасної молоді.

Серед результатів вибірки знайдено наступні кореляційні зв'язки: загальний рівень психологічної ресурсності особистості (за опитувальником О. Штепи) має прямий сильний кореляційний зв'язок (при  $p \leq 0,001 - 0,606$ ) з шкалою «Рефлексія» (за методикою Е. Помиткіна), відповідно до цього чим більше в особистості розвинена духовна рефлексія, тобто чим більше людина забезпечує себе відповідями на запитання «Хто я?», «Що роблю в цьому світі?», «Чи існують межі духовних можливостей?», «Що виправдовує сенс людського життя?» і проявляє деяку осмисленість, аналізуючи події власного життя та інтегрує особистісні надбання в духовний досвід, то це якісно впливає на рівень її психологічної ресурсності, цю думку підтверджує О. Штепа у своєму дослідженні, вказуючи на те, що ресурсність, а отже й осмислення можливостей особистості, уможлиблює повніше використання ресурсів, що тим самим підвищує рівень психологічної ресурсності [10, с. 247].

Загальний рівень психологічної ресурсності особистості має середньої сили прямий кореляційний зв'язок (при  $p \leq 0,01 - 0,462$ ) зі шкалою «Спрямованість» (за методикою Е. Помиткіна), тому ми можемо свідчити про те, що чим більше особистість цінує Красу, Добро та Істину і чим більше вона прагне самовдосконалюватися, духовно самореалізуватися, чим більше вона спрямована на загальне добро і завдяки цьому орієнтується на людство, то тим більшим буде загальний рівень її ресурсності, це підтверджує дослідження О. Штепи, яка стверджує що головними компонентами психологічної ресурсності є допомога іншим та віра у добро [9, с. 116].

Результати психологічної ресурсності мають прямий середньої сили кореляційний зв'язок (при  $p \leq 0,01 - 0,489$ ) зі шкалою «Психофізіологія» (за методикою Е. Помиткіна), тобто ми можемо свідчити про те, що чим особистість проявляє інтерес до власного організму як засобу самореалізації духовного «Я», шукає методи фізичного самовдосконалення, оздоровлюється, дотримується здорового способу життя, то тим більшим є рівень її психологічної ресурсності, що підтверджує дослідження В. Казібекової, яка стверджує, що стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності є одним з особистісних ресурсів [3, с. 122].

Прямий середньої сили кореляційний зв'язок (при  $p \leq 0,01 - 0,525$ ) є між загальним рівнем психологічної ресурсності й загальним результатом розвитку духовності (за методикою Е. Помиткіна), тому ми можемо свідчити про те, що чим більш в житті особистості актуалізовано дію специфічних психологічних механізмів, тим вищий рівень психологічної ресурсності вона має, що підтверджує робота С. Ставицької, яка стверджує, розвиток духовної самосвідомості є ресурсним розвитком особистості [7, с. 52].

Загальний результат психологічної ресурсності особистості має прямий середньої сили кореляційний зв'язок (при  $p \leq 0,01 - 0,498$ ) зі шкалою «Вступлення в соціальний контакт» (за методикою С. Хобфолла), що може свідчити про те, що чим більше в особистості розвинена копінг-стратегія подолання стресових ситуацій, як вступ в соціальний контакт, тобто чим краще особистість здатна, у взаємодії з іншими людьми, вирішувати проблемні ситуації, то більшим є рівень її психологічної ресурсності, що підтверджує робота Т. Титаренко, яка зауважує, що здатність до співробітництва є однією з ключових складових відновлення психологічного здоров'я особистості [11, с. 56].

Висновки. Розвиток таких складових особистості як рефлексія, спрямованість, психофізіологія, в контексті духовного потенціалу, як і рівня розвитку духовності й розвиток вміння вирішувати проблемні ситуації у співпраці з іншими, уможливить підвищення психологічної ресурсності особистості, а отже і уможливить розвиток розв'язання питання з підвищення професійної ефективності.

#### Список використаних джерел:

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
2. Водопьянова Н. Е., Наследов А. Д. Стандартизированный опросник «потери и приобретения ресурсов» для специалистов социномических профессий. *Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология"*. Тверь. 2013. Выпуск 4. С. 8-22
3. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Херсон, 2017. Т. 1. вип. 2. С. 120-127.
4. Мазай Л. Психологічна ресурсність як чинник фахового самовизначення студентської молоді. *Young Scientist*. 2018. Жовтень (№ 10). С. 623-626.
5. Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.
6. Резнікова О. Особливості динамічних характеристик адаптаційного потенціалу особистості студента. *Перспективні питання психології: матер. Всеукр. міжвуз. наук.-практ. Інтернет конф. М. Херон, 21 січня 2016 р. Слов'янськ, 2016. Вип. 1. С. 207-211.*
7. Ставицька С. О. Тренінговий метод як технологія ресурсного розвитку духовної самосвідомості особистості. *Інноваційні технології розвитку ресурсів особистості : зб. наук. праць. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2017. С. 52-55.*
8. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики : зб. наук. праць "Проблеми сучасної психології". 2017. Вип. 39. С. 380–399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>
9. Штепа О. С. Особливості ресурсного ставлення до іншого. *Социальная психология здоровья и современные информационные технологии : сб. научных статей I межд. науч.-практ. конференции, Брест, 14-15 апреля 2015 г. : в 2 ч., Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина / под общ. ред. Е.И. Медведской. Брест : БрГУ, 2015. Ч.1. С. 112-120.*
10. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості : зб. наук. праць "Проблеми сучасної психології". 2020. Вип. 47. С. 231–252. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>
11. Tytarenko T. Technologies for personality psychological health restoration in war conditions: a complex approach. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2019. Vol. 43(46). P. 54-62. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).24](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).24)

**Світлана Кузікова**

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка*

**Тамара Хомуленко**

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології  
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди*

## **УЗГОДЖЕНІСТЬ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ЯК ПСИХОСОМАТИЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ**

На сучасному етапі розвитку психологічної науки психосоматика розуміється як тілесне відображення внутрішніх конфліктів і вікових криз. Одним із значних чинників впливу на психосоматичний стан людини є її суб'єктивне переживання часу, міра гармонійності відчуття минулого, теперішнього і майбутнього. Відомо, що сприйняття особистістю власного внутрішнього часу змінюється залежно від пережитого стресу або стану тривожності. Стрес, тривожність і супутні страхи, агресія, зумовлені ними фрустрація і депресія є провідними детермінантами психосоматики.

В основі психосоматичних явищ, за З.Фрейдом, лежать істерична конверсія і тривога. У випадку психосоматичних наслідків істеричної конверсії лібідо вступає в конфлікт з механізмами захисту Его, і конфлікт соматизується. В ситуаціях психосоматичних результатів тривоги лібідо, не вступаючи в контакт з Его, переходить у соматичне збудження. Згідно з К.Хорні, саме механізм тривоги виходить на передній план, набуваючи головного значення у виникненні тілесних проблем. Психосоматичні розлади – це тілесний прояв тривоги. Базальна тривожність виникає в результаті блокування основних потреб – у комфорті, в інтеграції, в безпеці.

Психосоматичні феномени дослідники вважають не тільки продуктом дезадаптації, а й засобом адаптації. При цьому адаптаційний потенціал людини тим могутніший, чим коректніше функціонує механізм внутрішнього годинника, чим чіткішою і яскравішою є його лінія часу, чим якісніше «працює» цілепокладання (орієнтири на майбутнє), чим ефективніше використовується досвід минулого, чим вища аналітична здатність співвіднесення подій, у яких втілено єдність простору і часу (хронотоп за О.О.Ухтомським).

На думку К.Обуховського (2003), теперішнє є лише точкою переходу подій із майбутнього в минуле. Щоб повноцінно брати участь у житті, необхідно адекватно антиципіювати прийдешні події. Механізм антиципації, тобто здатність людини прогнозувати майбутні події і діяти з випередженням у часі, дослідники вважають основою саморегуляції і саморозвитку особистості (А.Бандура, М.Й.Боришевський, С.Г.Геллерштейн, Є.І.Головаха, Е.К.Кестер, О.О.Кронік, Б.Ф.Ломов, Ж.Ньютен, О.О.Сергієнко та ін.).

Так, говорячи про регулювальну роль антиципації, А.Бандура зазначає: «Колишній досвід формує очікування того, що певні дії принесуть відчутні переваги, інші – не приведуть до істотних результатів... Уявляючи, якими

можуть бути наслідки скоєних ними дій, люди здатні перетворювати їх на мотиваційні чинники своєї поведінки. Таким чином, можна сказати, що більша частина людських дій знаходиться під попереднім контролем» (А. Бандура, 2000). Це набуває особливої актуальності при аналізі порушень антиципаційної спроможності. Наприклад, в антиципаційній концепції неврозогенезу В.Д. Менделевича (1996) йдеться про так званого «потенційного невротика», до основних особливостей особистості якого належить нездатність передбачати перебіг подій і власну поведінку у важких життєвих ситуаціях, тобто антиципаційна неспроможність. Людина вилучає з антиципаційної діяльності небажану інформацію, дії і вчинки і орієнтується лише на бажані. Відтак, потрапляючи в непрогнозовану, несприятливу і витиснену в такий спосіб із «ситуаційного сценарію» життєву колізію, людина опиняється в цейтноті щодо вибору зарадної поведінки.

О.М. Арестова (2000) використовує поняття «невроз антиципації», зазначаючи, що цей стан пов'язаний з очікуванням конфліктів і раннім травматичним досвідом, з тривогою, порушенням зв'язності та узгодженості минулого, теперішнього, майбутнього і відсутністю домінанти останнього. При цьому людина втрачає здатність бачити себе в майбутньому, а разом із тим перестає бути суб'єктом власного життя та саморозвитку. Людина, фіксована на своїх проблемах, власних переживаннях, особливо психогенного характеру, живе навіть не в теперішньому, а в минулому і не здатна бачити реальне майбутнє. Вона ставить на його місце минуле і керується цим минулим, оскільки це її останній зв'язок із реальністю. Якщо вона позбудеться цих переживань, перш ніж буде здатна «брати участь» у майбутньому, то може опинитися поза часом.

Така точка зору дозволяє пояснити особливо складні випадки психотерапевтичної практики розв'язання психологічних проблем клієнтів. Можливо, вони підсвідомо не бажать позбутися своїх негативних переживань (як правило, узагальнених і пов'язаних із конкретною ситуацією або людиною), оскільки не бачать свого життя без них – свого майбутнього і себе в ньому. Колишні переживання надають сенсу їх сьогоденню.

Це підтверджують і наші дослідження з використанням методики СЖО Д.О. Леонтєва і «Диференціальної шкали емоцій» К. Ізарда. Метою дослідження було визначення психосоматичного статусу юнаків із хронічними захворюваннями верхніх дихальних шляхів та шлунково-кишкового тракту (40 осіб віком 18–25 років). Як правило, смисложиттєва ситуація, фіксована в минулому, супроводжувалася домінуванням емоції провини, образи або страху. Ймовірно, що соматичний стан цих юнаків є результатом дії механізму психологічного захисту, а подолання хвороби в даному випадку можливе тільки через корекцію Я-концепції і концепції життя в цілому.

Таким чином, зосередження на своїх проблемах – це фіксація на минулому. Бачення шляхів подолання цих проблем, внутрішня налаштованість (енергетичний потенціал) на їх подолання – це спрямованість у майбутнє. Звідси впливає необхідність психокорекційної роботи щодо посилення Я клієнта, використання його особистісних можливостей, життєвого досвіду для

планування перспектив майбутнього, озброєння клієнтів техніками саморегуляції, позитивного самоналаштування, що допоможе подолати страх перед майбутнім, невпевненість, посилити віру в себе, свої можливості змінюватися і, у підсумку, психологічне здоров'я, життєздатність людини.

**Інна Лівандовська**

*викладач кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Богдан Голуб**

*здобувач вищої освіти природничо-географічного факультету*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Наразі дослідження 2020-2021 років свідчать про наявність суттєвих негативних наслідків пандемії COVID-19 для психічного здоров'я населення, а особливо працівників медичної та педагогічної галузі. Ці наслідки ще належить в подальшому оцінити як науковцям, так і практикам, але вже зараз зрозуміло, що для якісної оцінки необхідне проведення системних психодіагностичних досліджень, зокрема в умовах дистанційного навчання.

В будь-якому випадку кризова ситуація зумовлена пандемією COVID-19 постійно рефлексується у свідомості населення, відображається на побуті, емоційному стані, життєдіяльності, цінностях. Така соціальнопсихологічна ситуація безперечно впливає на психіку та ментальне здоров'я людей і як наслідок – унеможлиблює подолати стрес особистістю в професійній сфері що призводить до емоційного та професійного вигорання.

Дослідження такого феномену як «професійне вигорання» привертало увагу багатьох науковців. Зазначений феномен веде до знищення емоційних та особистісних ресурсів людини при виконанні нею професійної діяльності. Науково обґрунтовано, що представники професій «людина – людина», до яких належить педагогічна професія, найбільш потерпають від вказаного ефекту.

Проблема професійного вигорання досліджувалась у працях таких зарубіжних вчених: Б. Перлман, К. Маслач, Е. Хартман, С. Джексон, Х. Фрейденбергер, та ін. У вітчизняній науці питання професійного вигорання порушувалися В. Бойко, Л. Карамушкою, Н. Водоп'яною, Н. Лазаревим, О. Романовською, Т. Форманюк та ін. [1, с.210-217].

Дослідженням та розробкою методів діагностики щодо синдрому професійного вигорання у різні роки займались дослідники: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Ронгинська, А. Серебрякова, О. Старченкова та ін. Однак на сьогоднішній день налічується ще незначна кількість робіт, які спрямовані на дослідження синдрому професійного вигорання у діяльності педагогічних працівників в умовах карантинних обмежень. Оскільки серед вчителів синдром професійного вигорання найпоширеніший, це і обумовило актуальність



вивчення особливостей виникнення симптоматики, розвитку та перебігу його саме у працівників сфери освіти в умовах дистанційного навчання. Небезпека професійного вигорання в тому, що втрата ресурсу відбувається ще до етапу «згорання вщент». Цей етап настає при накопиченні негативних емоцій і без їх демонстрації (вивільнення).

Перехід на дистанційне навчання для багатьох педагогічних колективів був однозначно стресовим, оскільки в професійну діяльність вчителя додатково включені деструктивні фактори інформаційного стресу, деривації, робота у віртуальному просторі, недостатнє володіння комп'ютерною технікою та інструментами дистанційної роботи, тощо.

З метою визначення рівня професійного вигорання та оцінки психосоціальної ситуації в період пандемії було реалізовано пілотажне емпіричне дослідження серед 50 вчителів закладів середньої освіти м. Умані та смт. Вапнярки.

Використаний психодіагностичний опитувальник «Емоційне вигорання» В.В. Бойко висвітлює наступні питання:

- 1) які симптоми домінують;
- 2) якими склалися і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- 3) можна пояснити чи «виснаження» (якщо воно виявлено) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;
- 4) який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- 5) в яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;
- 6) які ознаки і аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне вигорання не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Дане дослідження проводилось анонімно у два етапи, за участю однієї й тієї ж вибірки учасників: в умовах очного навчання, та в умовах змушеного переходу до навчання дистанційного (друга хвиля).

Математична обробка отриманих результатів відбувалась з використанням статистичного та порівняльного аналізу (критерій U-Манна-Уїтні).

Отримані нами результати свідчать про наявність фази «Резистенція» і зниження її показників в умовах дистанційного навчання ( $X_{\text{ср.1}} \pm \sigma_x = 61,90 \pm 22,12$ ;  $X_{\text{ср.2}} \pm \sigma_x = 47,51 \pm 15,67$ ), що можливо пояснюється адаптацією вчителів до змінних умов освітнього процесу. Симптоматика емоційного вигорання педагогів незалежно від специфіки організації умов освітнього процесу означена зниженням наявності показників по шкалі «Переживання психотравмуючих умов в професійній діяльності» ( $X_{\text{ср.1}} \pm \sigma_x = 11,15 \pm 7,75$ ;  $X_{\text{ср.2}} \pm \sigma_x = 10,10 \pm 7,65$ ), «Розширення сфери економії емоцій» ( $X_{\text{ср.1}} \pm \sigma_x = 16,50 \pm 14,56$ ;  $X_{\text{ср.2}} \pm \sigma_x = 16,20 \pm 14,01$ ). Інколи «економія емоцій» оскільки емоційна невключеність спостерігається і поза професійною сферою, у спілкуванні з друзями та знайомими. Результати дослідження

свідчать про зниження показників «Емоційно-моральна дезорієнтація» до рівня недіагностованих показників, що свідчить про раціональність емоційних реакцій в ситуації змушеного переходу в дистанційний формат педагогічної діяльності і на виконання відповідних вимог. Статистично значимо знизилися показники по шкалам «Неадекватна емоційна вибіркова реакція» ( $X_{\text{ср.1}} \pm \sigma_x = 16,24 \pm 4,26$ ;  $X_{\text{ср.2}} \pm \sigma_x = 12,79 \pm 6,35$ ,  $U_{\text{эмп.}} = 110,00^*$  при  $p = 0,013$ ) та «Редукція професійних обов'язків» ( $X_{\text{ср.1}} \pm \sigma_x = 16,35 \pm 8,15$ ;  $X_{\text{ср.2}} \pm \sigma_x = 11,45 \pm 6,57$ ;  $U_{\text{эмп.}} = 123,00^*$  при  $p = 0,036$ ).

Таким чином, якісний та кількісний аналіз результатів дослідження свідчить про те, що в умовах дистанційного навчання значно зменшилась тенденція полегшити чи скоротити об'єм професійних обов'язків, а це в свою чергу підвищило рівень мотивації та включеності в освітній процес. Це в свою чергу сприяє якіснішій реалізації освітніх програм навіть у дистанційній формі. Емоційні реакції вчителів які брали участь у дослідженні, при зміні умов та вимог щодо переходу в дистанційний режим характеризуються наразі адекватністю та виваженістю. Отже, ефективність та результативність педагогічної діяльності в період пандемії COVID-19 забезпечуються на даному етапі наявною особистісною та професійною ресурсністю й адаптацією до змінних умов освітнього процесу через реалізацію професійно та особистісно орієнтованих стратегій подолання емоційного вигорання серед педагогів вказаних під час другої хвилі карантинних обмежень.

#### **Список використаних джерел:**

1. Karamushka, L. M., Zaichykova, T. V. (2006). Problema syndromu «profesiinoho vyhorannia» v pedahohichnii diialnosti v zarubizhnii ta vitchyznianiі psykhologii. Aktualni problemy psykhologii: zb. nauk. prats Instytutu psykhologii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. T. 1., P. 210–217. [in Ukrainian]
2. Rohov, E. I. Nastilna knyha praktychnoho psykhologa: navch, posibnyk. U 2 kn. Kn. 2. Robota psykhologa z doroslymy. Korektsiini pryomy i vpravy / Ye. I. Rohov. - M.: VLDDOS-PRESS, 2001. [in Ukrainian]

**Світлана Лукомська**

*кандидат психологічних наук,*

*старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОНЛАЙН ФАНДОМІВ**

Фандом – це спільнота людей, захоплених чимось, будь то фільм, група, телевізійне шоу, книга чи спортивна команда. Зростання доступності засобів масової інформації та соціальних мереж надало людям більше можливостей відкривати контент, а потім легше знаходити групи однодумців, з якими вони можуть поділитися та обмінятися фанатською творчістю (роздумами, віршами, фан-артом тощо).

Переважає більшість нинішніх досліджень присвячені спортивним, музичним фандам і фандам аніме. Втім одна з перших активних кампаній, щодо розширення глядацької аудиторії, була організована продюсерами серіалу «Зоряний шлях», ними ж було вперше проведено фанзустрічі глядачів та акторів, після яких популярність серіалу суттєво зросла. Втім, у даному контексті мова йде про спеціально створений фандом, який мав би залучити до перегляду серіалу якнайбільше людей, тоді як власне ініціативи глядачів та вплив фанатських об'єднань на їх психологічне благополуччя при цьому не враховувалися. Перші справжні фандоми, організовані прихильниками датуються значно раніше зазначеного серіалу, а саме – це Лістоманія (*Lisztomania frenzy*) – фандом присвячений піаністу Францу Лісту та Шерлокоманія – фандом серіалу про Шерлока Холмса.

Теоретико-емпіричні дослідження фандомів нині є досить актуальними. Здебільшого вони присвячені питанням, що стосуються виробництва та споживання популярних медіа (включаючи кіно, музику, телебачення, спорт та ігри), втім особливо цікавим є аналіз транскультурного аспекту фанатських об'єднань, чия популярність суттєво зросла саме під час пандемії. Згідно із Н. К. Lee, транснаціональний культурний фандом – це середовище, в якому культурні тексти інтерпретуються без національних, географічних, культурних та мовних кордонів [2]. Транскультурні фандоми активізувалися з поширенням інтернет-базованої комунікації, а особливо, завдяки зростанню популярності соціальних мереж. Якщо раніше діяльність подібних об'єднань забезпечувалася звичайним листуванням, а згодом – комунікацією електронною поштою, що вимагало значної кількості часу і унеможлиблювало швидкий обмін інформацією, то нині практично через декілька хвилин після появи новини, про неї знають усі учасники фандомів.

Фандом може зіграти важливу роль у формуванні ідентичності особистості, оскільки фани конструюють власні ідентичності на основі об'єкта свого фандому, спільної ідентичності з групою, до якої вони входять, та завдяки своїй взаємодії з іншими в цій групі [3]. Конструюючи ідентичність навколо об'єкта фандому, фани обирають асоціації з певними текстами чи персонажами, які, на їхню думку, відображають їхню особистість. По суті, фандом є засобом формування колективної ідентичності, базованої на нормах та переконаннях, які є особистісно важливими та підтримуються іншими [5]. Проте фандом не тотожний субкультурі. Відмінність представників субкультур і представників фандомів в тому, що останні не мають спільного світогляду, стилю життя, зовнішніх атрибутів і інших ознак, характерних для субкультур. Однак фандом може послужити основою для створення субкультури, хоча це відбувається далеко не завжди.

Для багатьох науковців (V. Costello, B. Moore [1]; R. Pearson [3] та інших) бути фаном (ідентифікувати себе як фана) означає робити більше, ніж просто споживати культурний об'єкт чи текст. Це вимагає певної активності з боку людини, щоб її вважали фанатом, зокрема, це стосується написання так званих фанфіків (літературної творчості), фан-арту, музичної творчості, пов'язаної з

діяльністю фандомів тощо. Серед мотивів вступу в фандоми слід відзначити потребу дізнатися щось нове про об'єкт інтересу, а також потребу в спілкуванні, самовираженні і визнання значущих інших. При цьому для одних учасників фандом дуже важливий, спілкування в ньому емоційно та інформативно насичене, а інші сприймають його як розвагу, можливість відволіктися від повсякденних справ. Перші, як правило, виявляють активність: займаються творчістю, беруть участь в обговореннях та організують зустрічі в реальному житті, другі ж періодично слідкують за новинами і рідко виявляють активність, останнє питання є предметом подальших емпіричних досліджень, оскільки не завжди пасивність в фандомі зумовлена браком часу чи недостатньою зацікавленістю його об'єктом, нерідко фани з низькою самооцінкою та високим рівнем тривожності бояться бути активними через страх соціального порівняння чи осуду з боку більш впевнених у собі учасників. Загалом, у низці досліджень доведено, що час, проведений в спілкуванні з іншими фанатами, добре позначається на психологічному благополуччі (S. Reysen, C. Plante, D. Chadborn) [4]. Отже, в умовах поширення соціальних медіа, активізувалася діяльність транснаціональних фандомів, присвячених спорту, музиці, аніме, телевізійним шоу, доведено їх вплив на формування ідентичності, можливості автентичного творчого самовиразу та на психологічне благополуччя, що особливо актуально в умовах пандемії.

#### Список використаних джерел:

1. Costello V., Moore B. Cultural outlaws: An examination of audience activity and online television fandom. *Television & New Media*, 2007. Vol. 8(2). P. 124-143.
2. Lee H. K. Transnational cultural fandom. In *The Ashgate research companion to fan cultures*. 2016. Routledge. P. 195-207
3. Pearson R. Bachies, bardies, trekkies, and sherlockians. *Fandom: Identities and communities in a mediated world*, 2007. Vol. 102. P. 98-109.
4. Reysen S. Plante C., Chadborn D. Better together: Social connections mediate the relationship between fandom and well-being. *AASCIT Journal of Health*, 2017. Vol. 4(6). P. 68-73.
5. Williams J. P. Authentic identities: Straightedge subculture, music, and the internet. *Journal of contemporary ethnography*, 2006. Vol. 35(2). P. 173-200.

**Антоніна Маринова**

*магістрантка кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА АКЦЕНТУЙОВАНИХ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Пандемія коронавірусної хвороби суттєво вплинула на психологічне благополуччя підлітків, особливо з вираженими акцентуаціями характеру. Дистанційне навчання, ситуація соціальної невизначеності і невизначеності матеріальних ресурсів родин, страх за рідних, зокрема в сім'ях, де хтось хворів

чи навіть помер від цієї хвороби, все це так чи інакше вплинуло на психологічний стан підлітків. Поняття «акцентуація» вперше ввів німецький психіатр і психолог К. Леонгард. Ним розроблена і описана класифікація акцентуацій характеру особистості. У працях К. Леонгарда використовується як поняття «акцентуїрована особа», так і «акцентуїовані риси характеру». Акцентуація характеру, за К. Леонгардом, це щось проміжне між психопатією і нормою. На думку А. Е. Лічко, більш правильно говорити про «акцентуацію характеру» на тій підставі, що особистість - поняття набагато складніше, ніж характер. Воно включає інтелект, здібності, світогляд та ін. А. Е. Лічко досліджував і класифікував акцентуації характеру у підлітковому віці. Природно, що ми спирались у своїй роботі на його класифікацію. Ми не виявили принципових розбіжностей між концепціями і класифікаціями названих дослідників. Основна різниця полягає в тому, що К. Леонгард вивчав властивості акцентуїованих рис з позиції їх сталості і ригідності, а А. Е. Лічко в динаміці їх розвитку і перетворень. Отже, можна з впевненістю говорити про їх взаємовідповідність і взаємодоповнюваність у трактуваннях і визначеннях акцентуацій характеру. То що ж відбувається з підлітками під час пандемії і яку психологічну підтримку їм можна надати?

Підлітки можуть відчувати розчарування через пропущені дні народження, шкільні вистави, танцювальні змагання, тусовки з друзями, спортивні заходи, а також неможливість відвідати своїх бабусь і дідусів, тіток, друзів. На підлітковий вік припадає п'ятий із восьми етапів психосоціального розвитку, що проходить у віці від дванадцяти до дев'ятнадцяти років і характеризується «ідентичністю проти плутанини» (за Е. Еріксоном). Важливою подією на цьому етапі є суспільні відносини, натомість соціальна ізоляція, зумовлена локдаунами та іншими коронавірусними обмеженнями, негативно позначається на їх мотивації, життєвій енергії, особистісному зростанню в цілому [3]. Підлітки можуть відчувати розчарування, нервозність, роз'єднаність, ностальгію та нудьгу через соціальну дистанцію під час цієї пандемії, особливо це стосується осіб із гіпертимною та демонстративною акцентуацією. Підлітки з тривожною акцентуацією та які страждають на депресію та тривожні розлади, можуть відчувати себе дуже погано через новини про смерть та хвороби навколо них [2]. Особливо це стосується підлітків, які перебувають на карантині під підозрою на COVID-19 або з діагнозом даної хвороби, у них можуть навіть розвинути такі психічні розлади, як гострий стрес та розлади адаптації. Розлука з батьками, стигматизація, страх перед невідомою хворобою та соціальна ізоляція мають негативний психологічний вплив на підлітків. Попередні дослідження показують, що негативний психологічний вплив карантину можна виявити навіть через місяці та роки, а середні показники посттравматичного стресу у дітей та підлітків, які перебувають на карантині, зростають у чотири рази порівняно з дітьми без карантину [1], [4]. Окреслені нами основні засади надання психологічної допомоги ґрунтуються на основних принципах заспокоєння дітей, дотримання режиму дня, безпечної дистанції та правил особистої гігієни, крім того дорослим слід визнати наявність складних

переживань підлітків і максимально чесно відповідати на їхні запитання. Слід уникати впливу на підлітків новин, що провокують паніку, та стимулювати позитивне використання соціальних медіа, наприклад. формувати групи підтримки тощо. Крім того, слід також контролювати час перебування підлітків перед екранами лаптопів і смартфонів.

Необхідно встановити час для кількох регулярних заходів щодня, таких як домашнє репетиторство, телефонні дзвінки з другом або спільне приготування їжі, сімейні страви; виконувати ці дії щодня в один і той же час. Слідкувати, щоб підлітки щодня проводили деякий час на свіжому повітрі або щодня виконували фізичні вправи. Якщо хтось не може вийти на вулицю, слід запропонувати йому принаймні дві години провести біля вікна, дивлячись на денне світло і зосереджуючись на спокої. Соціальні взаємодії важливі навіть під час соціального дистанціювання; відеоконференції, телефон або текстові повідомлення в режимі реального часу потрібно проводити регулярно. Слід уникати частого денного сну, або обмежити його 30 хвилин – дрімота може ускладнити засипання вночі. Крім того, варто уникати яскравого (особливо синього) світла, такого як екрани комп'ютерів, смартфони ввечері. Синє світло пригнічує гормон, який сприяє засинанню. Втім дуже важливо саме в період пандемії дотримуватися природніх ритмів підлітків, не руйнувати вже сформовані стереотипи поведінки. Якщо підліток сумує, що не має дня народження, або пропускає важливу соціальну подію, слід вербально і щиро визнати його втрати, співчутливо вислухайте думки, почуття та емоції та спільно визначити деякі можливі шляхи вирішення проблеми.

Ігнорування безпосередніх і довгострокових психологічних наслідків пандемії COVID-19 було б катастрофічним, особливо для дітей та підлітків. Втручання мають бути зосереджені на вихованні життєстійкості шляхом кращого спілкування, щоб мінімізувати їхні страхи та занепокоєння, заохочуючи рутину та фізичні навантаження, та вживаючи заходів для зменшення самотності. Батькам потрібно стежити за своїм психічним здоров'ям, стратегіями подолання та моделювати позитивне психологічне ставлення, щоб допомогти дітям та підліткам пережити цей важкий час.

#### Список використаних джерел:

1. Octavius G. S., Silviani F. R., Lesmandjaja A., Juliansen A. Impact of COVID-19 on adolescents' mental health: a systematic review. *Middle East current psychiatry*, 2020. Vol. 27(1). P. 1-8.
2. Saurabh K., Ranjan S. Compliance and psychological impact of quarantine in children and adolescents due to Covid-19 pandemic. *The Indian Journal of Pediatrics*, 2020. Vol. 87. P. 532-536.
3. Xiang M., Zhang Z., Kuwahara K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in cardiovascular diseases*, 2020. Vol. 63(4). P. 531-543.
4. Zhou X. Managing psychological distress in children and adolescents following the COVID-19 epidemic: A cooperative approach. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020. Vol. 12(S1). P. 76-88.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ В СИТУАЦІЇ COVID-19**

Сучасне суспільство перебуває на етапі соціальних, економічних і політичних змін. Будь-які зміни супроводжуються зростанням психологічної і соціальної напруженості в зв'язку зі зміною ставлення як до ситуації в цілому, так і до окремих її ключових компонентів. На даний момент таким ключовим компонентом є пандемія коронавірусу. Безпрецедентні заходи, що вживаються на всіх соціальних рівнях (від мікро- до макросоціальних), змінили звичний спосіб життя кожного члена нашої країни і світової спільноти. Одночасно з цим важливо розуміти, що це ставлення, а відповідно, і реакції людей формуються у сучасної людини в умовах множинного впливу стимулів інформаційного простору.

Життя і діяльність людини в сучасних соціальних, економічних, політичних умовах нерозривно пов'язані з постійним впливом ряду несприятливих факторів, які, в свою чергу, призводять до виникнення та подальшого розвитку негативних емоцій.

Ситуація пандемії має ознаки надзвичайної ситуації як явища лиха, яке спричинило за собою людські жертви, а також шкоди здоров'ю людей, значні матеріальні збитки та порушення умов життєдіяльності людей. Крім загальнолюдських ризиків, для медичного працівника ситуація пандемії – це ситуація вираженого емоційного напруження в зв'язку з професійною діяльністю.

Психологічні проблеми, з якими стикаються медичні працівники всього світу в зв'язку з пандемією, обумовлені високою невизначеністю методів лікування, маршрутизації пацієнтів, а також труднощами контролю ситуації і високим ступенем ризику власного зараження, посилюють і без того насичене емоційним напруженням поле діяльності медичних працівників [1].

Медичні працівники, які мають контакти з інфікованими пацієнтами, піддаються надмірному робочому навантаженню і, отже, схильні до фізичного виснаження, страху, дестабілізації емоційного фону і проблем зі сном. Виникнення стресу в умовах пандемії є в основному нормальною реакцією на надзвичайну подію.

Незважаючи на це, існує безліч стресових факторів, які можуть потенційно вплинути на психічне здоров'я людей:

- ризик зараження себе та інших;
- труднощі діагностики захворювання з наслідками, що впливають з цього побоюваннями заразитися;
- висока професійне навантаження (тривалий робочий час, великий потік пацієнтів, висока інтенсивність праці);
- ризик формування синдрому вигорання;
- зниження самообслуговування в умовах дефіциту часу і енергії;

- занепокоєння з приводу погіршення фізичного і психічного здоров'я медичних працівників, які мають фактори ризику;
- почуття страху захворіти або померти;
- почуття страху соціальної ізоляції, стигматизації в зв'язку з умовами праці (наприклад, через побоювання інших людей, що медичні працівники можуть заразитися самі);
- почуття безпорадності через нездатність захистити близьких;
- почуття безпорадності, нудьги або апатії в зв'язку з ізоляцією або карантинном;
- фізичне і психічне виснаження в зв'язку зі строгими заходами безпеки, такими як носіння захисного одягу, постійної концентрації і пильності, а також суворо регламентованими інструкціями, які обмежують спонтанність і автономність, знижують фізичний контакт;
- актуалізація травматичного досвіду попередніх епідемій або криз [2].

Перш за все, важливо усвідомлювати, що в нинішніх умовах стрес, надмірні вимоги і сильні емоції є нормальною реакцією і не означають, що працівник не відповідає своїй роботі або вимогам.

Управління психічним здоров'ям і психосоціальним благополуччям протягом цього часу так само важливо, як управління фізичним здоров'ям. Спалах Covid-19 є унікальною і безпрецедентною подією для багатьох медичних працівників, особливо якщо вони не брали участі в аналогічних подіях раніше.

Використовуйте стратегії подолання стресу, які були ефективні в попередніх стресових ситуаціях. Кожна людина по-різному реагує: зміна ставлення до роботи, пов'язане з підвищеною дратівливістю, відчуттям тривоги, хронічною втомою; неможливість розслабитися під час відпочинку і сну; фізичний дискомфорт як психосоматична реакція на стрес.

Отже, вимушена ізоляція та інші карантинні обмеження, викликані пандемією коронавірусу, спричиняють певні трансформації психологічного здоров'я у сфері соціальної взаємодії, особистість вимушена адаптуватися до нових вимог і функціонувати відповідно до них, що потребує певних психологічних ресурсів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вплив пандемії COVID-19 та карантину на психологічний стан людини. URL: <https://gatne-rada.gov.ua/covid19-doslidzhennyavplivu-15-43-44-23-07-2020/>.
2. Чабан О. С. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/3%28114%29/pages-26-36/psihichne-zdorov-ya-v-period-pandemiyi-covid-osoblivostipsihologichnoyi-krizi-trivogi-strahu-ta-trivozhnih-rozladiv-#gsc.tab=0>



**Микола Несправа**  
доктор філософських наук, професор,  
професор кафедри міжнародних відносин  
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

**Олена Ковальчук**  
кандидатка психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки  
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

## ПРОЯВИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Поведінка людини під час екстремальних ситуацій є актуальною та складною для дослідження проблемою. В екстремальній ситуації, що здебільшого характеризується неможливістю її прогнозування та контролювання, нестачею інформації, браком часу, на людину впливає сукупність факторів, від яких залежить вибір типу реагування на ситуацію. Низка дослідників в галузі екстремальної психології у якості визначального фактору описують тип інстинкту як природного джерела [1, с. 3]. Серед основних інстинктів виділяють: інстинкт продовження роду, інстинкт самозбереження, альтруїзм, бажання домінувати, збереження гідності, прагнення досліджувати щось нове. Гарбузов В.І. розробив методику, що визначає тип поведінки особистості, ґрунтуючись на домінуючому інстинкті. Учений визначив 7 типів людей. Першому типу надано назву *егофільний* – спирається на інстинкт самозбереження – еволюційна доцільність наявності цього типу полягає в тому, що його носії є хранителями генофонду роду, племені. Представники зазначеного типу дуже обережні, недовірливі, мають високий чуттєвий поріг, що вказую на неможливість адекватно переносити біль, швидко підпадають під вплив страхів, невпевнені у собі. Девізом таких людей є «Здоров'я та безпека понад усе!». Другим типом визначено *генофільний*, еволюційна доцільність такого типу є продовження роду. Найважливішою цінністю є родина. Такі люди ідентифікують себе з родиною, сприймаючи своє «я», як «ми».

Щодо третього *альтруїстичного типу*, еволюційно це хранителі доброти, світу, берегині життя. Представники цього типу характеризуються чуйністю, емпатією, добротою, толерантністю, терплячістю, прагненням співпереживати іншим, підтримувати, захищати. Девізом є «Добро спасе світ». Четвертим типом визначено *дослідницький*, еволюційна цінність – досліджувати, винаходити, модернізувати, розмірковувати. Особистості дослідницького типу з дитинства демонструють зацікавленість в роботі та побудові різних приладів, разом з тим вони мають схильність до творчої діяльності, особливо до малювання. Відкриті новому досвіду, показують любов до знань. Девіз людей зазначеного типу – «Творчість та прогрес найголовніші!».

Представники п'ятого *домінантного* типу описуються як лідери, для яких притаманне домінування лівої півкулі у процесі прийняття рішень, разом з

тим діловитість та прагматизм, кар'єризм. Вони знають чого хочуть досягти і шляхи, як це досягти. З дитинства у таких людей формується мужність, логічність мислення, критичність, відповідальність, здатність до прогнозування, здатність виділити головне, основне, вловити новизну і ефективність ідеї. Еволюційна цінність – зберігачі інтересів, честі та гідності роду, племені. Шостий тип отримав назву *лібертрофільний*, еволюційною цінністю якого є збереження свободи, а разом з тим і життя. Люди лібертрофільного типу прагнуть до свободи, уникають рутинної діяльності та обмежень, нетерплячі до догм та нав'ювань.

Сьомий тип *дігітофільний* отримав назву від англійського слова dignity, що в перекладі означає гідність. Еволюційною цінністю є інстинкт збереження гідності, свого «Я», особистості, ідентичності. Представники цього типу не будуть терпіти жодних принижень, мають почуття власної гідності, честі та гордості.

Гарбузов В.І. зазначає, що показником норми є прояв одного або кілька інстинктів, решта є фоновими.

Спираючись на аналіз літературних джерел, виявлено, що реакції людини у екстремальних ситуаціях залежать від сприйняття екологічних небезпек та адекватного попередження про подію [2, 3, с. 579]. Дослідники виділяють три категорії реагування людей у екстремальних ситуаціях: ті, що завмирають або впадають в ступор, ті, що проявляють активність та намагаються спасати інших та ті, що схиляються до думки, і так мине, пасивні та зберігають позицію стороннього спостерігача.

Перспективами подальших досліджень є дослідити зв'язок поведінки людини в ситуації невизначеності з типом емоційної реакції. Серед факторів, що ускладнюють роботу над дослідженням реакцій людей в екстремальних ситуаціях означено наступні: неможливість визначити реакції людини до того, як вона потрапила в небезпечну ситуацію та порівняти її емоційні стани; вибір валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, делікатна проблема опитування людини, що знаходиться в уразливому емоційному стані.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. Санкт-Петербург. АО «Сфера», 1994. 160 с.
2. Dunlap R., Michelson W. Handbook of environmental sociology. Westport. London : Greenwood Press, 2002. 602 p.
3. Смолова Л.В. Психология взаимодействия с окружающей средой (экологическая психология). СПб.: СПбГИПСР, 2010. 711 с.

**Анна Перепелиця**  
*кандидат психологічних наук,  
доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України*

## ПОДОЛАННЯ ПАНІЧНОГО СТРАХУ, ЗУМОВЛЕНОГО COVID-19

Незважаючи на всі обмеження роботи в онлайн-форматі, психологи, психотерапевти і кінезіології прийняли виклик часу, і адаптували свою роботу до інтернет-середовища, як могли, для того, щоб максимально ефективно чинити психологічний супровід в цей непростий, новий для всіх період. Значна кількість нових звернень з кінця березня 2020 пов'язані з поточною ситуацією поширення коронавірусної інфекції, тому як вона відрізняється невизначеністю і викликає хронічний стрес. Тому «топ» актуальних звернень в даний час, в основному, епізоди панічних атак. Причому як дебюти, так і збільшення їх частоти у тих людей, хто вже з ними стикався. Це і підвищення рівня тривожності, в цілому, нездатність відволіктися від того, що відбувається і плідно проводити вільний час, а також безсоння і інші психосоматичні проблеми, прямо або побічно пов'язані з поточною ситуацією. В першу хвилину пандемії, особливо, з березня по травень 2020 року, збільшилася кількість запитів по роботі з високим рівнем тривожності в ситуації невизначеності і панічними атаками, приблизно на 35% від допандемійного етапу роботи. Також, з переходом на віддалену роботу і навчання, збільшилася кількість запитів по роботі з сімейної системою, як у подружній, так і у дитячо-батьківській підсистемі. Сумарно, за рік, зросла на 20% кількість пар, які прийшли в сімейну терапію в даний період. Частотний запит від батьків був про те, як організувати дитину на онлайн-навчання, більшість сімей виявилися не готові до нього не стільки технічно, скільки морально. Спливли проблеми самоорганізації та дисципліни, прав і свобод дитини по відношенню до сім'ї і до освітньої установи.

З приводу гучних фейкових новин про зрстання кількості розлучень і сварок партнерів, у сімейних психологів, які працюють з парами і дитячо-батьківськими відносинами, все, практично, без змін. У практиці не спостерігається явної концентрації даних проблем. Нова для всіх ситуація, дійсно, може бути діагностичною, своєрідною експрес-перевіркою взаємовідносин, але тільки для тих, хто і без самоізоляції абстрагувався від своїх близьких. Форм ескапізму, тобто втечі від реальності, безліч: починаючи від соціально прийнятних, наприклад, трудоголізму, до руйнівних для тіла, психіки і відносин - наркоманії, алкоголізму та інших «ізмів». І таким людям зараз особливо важко. Коли патерни своєї залежності неможливо задовольнити через зміну умов життєдіяльності, то людину чекає справжня «ломка». Нехай мова йде навіть про взаємини з близькими, від яких їй довгий час вдавалося «зливатися» в якусь свою залежність. Тепер все, як на долоні, тому самоізоляція - свого роду «психологічна чистка», як самого себе, так і відносин. Можливо, якісь взаємини, і навіть сім'ї, реально розпадуться в результаті даного процесу. Це природний хід подій, а самоізоляція тільки концентрує і

прискорює його. Влітку 2020 року, коли розкішно стало навіть проведення відпустки на дачі, більшість клієнтів не пішли «у відпустку від терапії», а продовжили безперервне співробітництво з психологом. Взагалі, який вид допомоги може бути безперервним, не залежним від технічних, взагалі, матеріальних, можливостей? Коректна самодопомога. Акцентуємо увагу на самодопомозі, яка доступна будь-кому: «Живемо, як дихаємо».

Досить навчити клієнта певного комплексу вправ. Бажано додати фізичні вправи, що підсилюють кровообіг в організмі, за рахунок збільшення оксигенації крові (парціальний тиск кисню), що можна легко перевірити пульсоксиметром «до» і «після» виконання вправ. Збільшення концентрації кисню покращує життєвий тонус людини, і, як наслідок, веде до підвищення розумових і фізичних сил. Все разом сприяє більш швидкому й ефективному одужанню. На закінчення, акцентуємо увагу на тому, як не піддатися паніці, побороти страх і тримати себе в руках під час масової епідемії. Не піддатися паніці може допомогти «розтотожнення» себе із натовпом. Прийміть рішення: ви як всі, або вибираєте індивідуальну траєкторію дій в ситуації невизначеності. Люди, які є для нас референтними, тобто до чієї думки в роботі (навчанні) ми прислухаємося, що мають високий соціальний статус, точно так же, як і вся інша «безлика маса», можуть бути джерелами або ретрансляторами дезінформації, тому не вимикайте критичне мислення ні на хвилину, оперуючи злободенною інформацією.

**Тетяна Перепелюк**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК БАЗА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ**

У сучасних умовах епідеміологічної ситуації життя суспільства надзвичайно актуальною є питання психологічного благополуччя людини та можливості розвитку її ресурсності. Екологічні та політичні негаразди сприяють збільшенню фізичних та психологічних навантажень і як наслідок – підвищення почуття тривоги, розчарування, зниження ефективності захисних механізмів регуляції працездатності та стану здоров'я. Дані обставини сприяють погіршенню продуктивності і безпеки праці, пришвидшують появу процесів емоційного та професійного вигорання, деперсоналізації, зменшення періоду професійного довголіття.

В рамках комплексного підходу здоров'я розглядається як багатомірний феномен, як сукупність якісно різних компонентів і відображає фундаментальні аспекти людського існування. Згідно системному підходу виокремлюються біологічний, психологічний і соціальний рівні здоров'я людини. Сьогодні проблеми, які гостро постають перед психологами й стосуються переоцінки життєвих цінностей і орієнтирів особистості, її моральних установок, духовного розвитку, сприяють розробленню поняття «психологічного

здоров'я». Науковці розглядають феномен «психологічного здоров'я» як: усвідомлення і осмислення людиною самої себе, свого життя у світі, повноти «включення», проживання та переживання теперішнього моменту, відчуття свободи та здатність до найкращого вибору (В.Франкл, А.Ленгле, Г.Нікіфоров, В.Приходько); пошук внутрішніх передумов здоров'я як опори на власну сутність та автентичність, здатність самореалізації і самоактуалізації (А. Маслоу, К. Маслач, А. Созонтов, А. Шувалов); вплив різних психологічних особливостей особистості, зокрема оптимізму та песимізму, на стан її здоров'я (Х. Анісман, Дж. Вейлант, М. Вісінтейнер, М. Замишляєва, Ч. Карвер, Дж. Пеннебекер, М. Селігман, Д. Уотсон, М. Шейер); один із рівнів психологічного благополуччя, здатність виявляти гнучкість та ефективність у випадку зустрічі з новими, потенційно небезпечними умовами та розвивати події у бажаному для себе напрямку (І. Дубровіна, В. Слободчиков, В. Пахальян, П. Фесенко, Т. Шевеленкова); врахування низки психологічних особливостей діяльності фахівців соціономічних професій (М. Амінов, Є. Клімов, І. Матійків, О. Тюття, І. Юсупов, Ю. Бреус) в контексті здорового способу життя (Т. Титаренко, Л. Лепіхова, О. Кляпець, Л. Коробка); складова і детермінанта якості життя (соціально-психологічні дослідження Т. Савченко, Г. Головіної, Г. Зараковського). Нашу увагу привернули також: пошук умов і засобів психологічного забезпечення професійного здоров'я особистості (Г. Ложкін, С. Максименко, В. Моляко, Л. Карамушка, Г. Мешко); положення про зв'язок особистісного і професійного розвитку суб'єкта (А. Деркач, В. Зазикін, Н. Чепелева, В. Шадріков, Л. Шнейдер та ін.), професійної діяльності та психологічного забезпечення професійного здоров'я (В. Белов, Є. Клімов, Г. Ложкін, В. Моляко, Е. Носенко та ін.).

Важливі методологічні питання проблеми психологічного здоров'я все ще далекі від остаточного вирішення. Власне, сама дефініція «здоров'я» не є однозначною та категоріально конкретизованою. Водночас проблема збереження психологічного здоров'я набуває особливої гостроти у зв'язку з тенденцією до збільшення випадків особистісних деформацій, деструкцій людей, зокрема, освітян.

Отже, важливим завданням на сьогоднішній день є формування саногенного, позитивного, екологічного мислення у педагогів та розроблення, з цією метою, методично-психологічного інструментарію, використання якого у рамках психологічного супроводу сприятиме збереженню здоров'я та підтримці психологічного благополуччя працівників галузі освіти зокрема, впродовж його професійної життєдіяльності.

## **СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «МОТИВ», «МОТИВАЦІЯ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

У психологічній літературі зустрічається чимало різних тлумачень поняття “мотивація”. Одні з них пов’язані з історією дослідження даної проблеми, інші - відображають відмінності у концептуальних підходах різних авторів чи наукових шкіл. Важливим для розуміння особливостей мотивації творчості є співвідношення понять “мотивація” і “мотив”. У деяких концепціях мотивація розглядається як більш широке поняття, у інших - як більш вузьке щодо поняття мотиву. Багатозначність поняття мотивації проглядається й у спробах класифікації мотиваційних явищ. Виділяють зовнішню і внутрішню, динамічну і змістову, актуальну і потенціальну, диспозиційну і ситуативну, дефіцитну і буттєву, позитивну і негативну, вроджену і набуту мотивацію. І це далеко не повний перелік.

В цілому, у визначеннях мотивації завжди фігурує співвідношення двох понять: “мотивація” і “мотив”, хоча чимало дослідників послуговується лише якимось одним із них, вживаючи інше як синонім. Загалом у контексті цього співвідношення мотивацію розглядають: 1) як систему мотивів особистості; 2) як процес узгодження мотивів і особливостей мотивуючої ситуації. Але є й більш широкі трактування мотивації, які виходять за рамки поняття мотиву. Так, у розумінні Рубінштейна С.Л. , мотивація - це вияв “внутрішніх умов” у поведінці, це зовнішня детермінація, яка реалізується через внутрішні умови, через психіку і свідомість. Такий підхід дає підстави для включення у поняття мотивації на перший погляд різнопланових і різнорівневих психологічних категорій, таких як потреби, мотиви, цілі, інтереси, бажання, наміри.

Зрозуміло, що й поняття мотиву тлумачиться неоднозначно. Мотив розуміється як “1) спонукання до діяльності, пов’язані з задоволенням потреб суб’єкта; сукупність зовнішніх чи внутрішніх умов, що викликають активність суб’єкта і визначають її спрямованість; 2) предмет (матеріальний чи ідеальний), що спонукає і визначає вибір спрямованості діяльності, заради якого вона здійснюється; 3) усвідомлювана причина, що лежить в основі вибору дій і вчинків особистості”.

Діяльність завжди викликана певними мотивами. Поняття «мотив» означає спонукання до діяльності, спонукальну причину дій та вчинків (тобто те, що примушує людину до дій). Суб’єкта можуть спонукати до певної діяльності різні мотиви: інтерес до змісту та процесу діяльності, почуття обов’язку перед суспільством, прагнення до самоствердження тощо. Якщо суб’єкт прагне до реалізації певної діяльності, то є підстави стверджувати, що у нього є мотивація.

Мотивація - це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники,

які спонукають поведінку людини.

Мотиви є відносно стійкими рисами (проявами, атрибутами) особистості. Коли ми стверджуємо, що певній людині притаманний пізнавальний мотив, то мається на увазі, що в багатьох ситуаціях вона виявляє інтерес до змісту і процесу діяльності, або пізнавальну мотивацію. Однак мотивація - це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо).

Співвідношення між діями людини та причинами, які зумовлюють та пояснюють ці дії, описує поняття мотивації. Це певна сукупність факторів (мотивів, емоційних переживань, очікувань, намагань, тощо особистості), які спричиняють ту чи іншу форму активності особистості, спрямовану на зовнішній світ, явища індивідуального "Я" або інші рівні існування суцього. Можна говорити про універсальну структуру мотивації особистості, проте зміст мотивування дій та поведінки людини завжди залишатиметься суто індивідуальним, неповторним..

Особлива роль у вітчизняній психології належить дослідженням, пов'язаним з розвитком уявлень про мотивацію у роботах Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, Д.Н. Узнадзе та ін. У дослідженнях цих учених значна увага приділялася проблемі детермінованості діяльності суб'єкта. Свідомості відводилася регульовальна роль, а діяльність розглядалася як умова формування свідомості. С.Л. Рубінштейн зазначав, що основний позитивний зміст положення про єдність свідомості та діяльності полягає в утвердженні їх взаємності та взаємозумовленості. Діяльність людини зумовлює формування її свідомості, її психічних зв'язків, процесів і властивостей, які, в свою чергу, здійснюючи регуляцію людської діяльності, є умовою її адекватного виконання.

Мотиви поведінки та діяльності виникають на вищому рівні відображення потреб - їх усвідомленні. Необхідність усвідомлення потреб, перш за все, пов'язане з, так званим, "присвоєнням" потреб суспільства.

Термін "мотивація" використовується у сучасній психології у двоякому розумінні як визначення системи факторів, детермінуючих поведінку (сюди увійшли потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення і багато іншого) і як характеристика процесу, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Мотивація – це циклічний процес безперервного взаємного впливу та перетворень, у якому суб'єкт дії та ситуація взаємно впливають одне на одного, і результатом якого є реально простежена поведінка. Мотивація пояснює цілеспрямованість дії, організованість та стійкість цілісної діяльності, спрямованої на досягнення окремої цілі.

Мотив на відміну від мотивації – це те, що належить самому суб'єкту поведінки, є його стійкою особистою властивістю, зосередити збуджуючою до здійснення окремих дій.

Отже, потреби – це рушійна сила розвитку особистості. Мотиви (диспозиції), потреби та цілі – є складовими мотиваційної сфери людини.

**Список використаних джерел:**

1. Алексеева М.І. Мотиви навчання учнів: Посібник для вчителів. Київ: Рад. школа, 1974. 120 с.
2. Базалійська Н.П., Казановська М.П. Стан системи мотивації персоналу на вітчизняних підприємствах. Науково-виробничий журнал «Інноваційна економіка». 2013. № 5(43). С. 103-105.

**Олена Поліщук**

*викладач-стажист кафедри психології*

*факультету соціальної та психологічної освіти*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **РОЛЬ КАР'ЄРНИХ РАДНИКІВ У ПРОФОРІЕНТАЦІЙНІЙ РОБОТІ**

Темпи науково-технічного прогресу та створена ним динаміка суспільного життя задає систему професійних вимог до людини, які невинно зростають. В умовах стрімкого розвитку економіки, нестабільності ринку праці та об'єктивних вимог роботодавців щодо сформованості «soft skills» у працівників перед закладами вищої освіти та закладами професійно-технічної освіти постає завдання не лише сформувати конкретні професійні компетенції, але й розвинути навички, які допоможуть у пошуку роботи та успішному працевлаштуванні, закріпленні на робочому місці – сформувати кар'єрну компетентність [1].

Пандемія коронавірусу та періодичні карантини створили напружену ситуацію на ринку праці. Питання роботи мабуть є другорядними, після здоров'я, за важливістю для українців. І. Бондіні, начальниця управління надання послуг населенню Департаменту реалізації політики зайнятості Державного центру зайнятості, розповіла, що станом на сьогодні в Україні офіційно зареєстровано близько 400 тис. безробітних. З 1 січня 2021 року понад 1 млн. громадян скористалися послугами служби. Вона зауважує, що розрив між попитом та пропозицією навіть через рік після першого локдану залишається, проте поступово ситуація на ринку праці стабілізується [2].

В умовах карантину людина обмежена у діях, до яких вона звикла у повсякденному житті. Проте, у нових обставинах для кожного відкриваються двері щодо реалізації відкладених замислів, зокрема з'являється час обміркувати й спланувати життя на найближчі кілька років. Особливо це актуально для старшокласників закладів загальної середньої освіти та їхніх батьків. Питання «Що далі? Ким бути після закінчення школи?» карантин не відмінняє, але при цьому хвилювання наростають. Справлятися з переживаннями та труднощами під час визначення із майбутньою професією допомагають кар'єрні радники, які працюють у службі зайнятості. Місія кар'єрних радників полягає в індивідуальному супроводі людини до її працевлаштування. Вони є помічниками у пошуку роботи, плануванні кар'єри та підвищенні конкурентоспроможності на ринку праці. Щоб працевлаштувати людину, кар'єрний радник застосовує різні інструменти. Насамперед, проводить поглиблене профілювання, тобто визначає потреби людини, її



професійний та освітній рівень, досвід роботи, ступінь трудової мотивації, активності та мобільності, обставини, які можуть бути перешкодою при працевлаштуванні. На основі результатів профілювання кар'єрний радник спільно із шукачем роботи розробляють індивідуальний план працевлаштування. В ньому зазначаються спільні дії, що мають вжити кар'єрний радник та особа, яка шукає роботу, задля якнайшвидшого працевлаштування. Це не є універсальний план, який застосовується до всіх клієнтів. Він складається індивідуально, разом з кожним шукачем роботи (враховуючи індивідуальні ситуації кожної людини та надання їй не формальних чи стандартних послуг, а лише тих, які сприятимуть успішному працевлаштуванню, сприяють досягненню бажаного результату).

Сьогодні новий порядок обслуговування клієнтів дає позитивні результати, враховуючи соціально-психологічну адаптованість особистості у кризових умовах життя.

#### Список використаних джерел:

1. Навички для успішної кар'єри. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/pto/2021/02/24/Metodychni%20materialy%20kursu%20Navychky%20dlya%20uspishnoyi%20karyery\\_02\\_24.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/pto/2021/02/24/Metodychni%20materialy%20kursu%20Navychky%20dlya%20uspishnoyi%20karyery_02_24.pdf)
2. Ринок праці в умовах пандемії: як ситуація змінилася за рік. URL: <https://uacrisis.org/uk/rynok-pratsi-v-umovah-pandemiyi-yak-sytuatsiya-zminylasya-za-rik>

**Наталія Скоростецька**

*аспірантка Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## СПЕЦИФІКА РОБОТИ ФАХІВЦІВ Б'ЮТІ-ІНДУСТРІЇ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Увага до проблеми професійного зростання особистості, викликана необхідністю адаптації її до мінливих соціально-економічних умов. Не можна заперечувати — COVID 19 кардинально змінив правила гри на б'юті-ринку. І тепер виграють у цьому бізнесі ті, хто першими зуміє в них розібратися і, відповідно, до них адаптуватися. У цьому контексті дослідження розвитку професійного зростання працівників б'юті - індустрії набуває особливої значущості, оскільки відбувається усвідомлене ними осмислення вибору майбутньої професії.

Але працівникам не варто розслаблятися і думати, що після того, як будуть вирішені б'юті-питання, що накопичилися за період самоізоляції, початковий потік клієнтів залишиться таким же потужним, а їхні запити автоматично повернуться до колишніх, до карантинних показників.

У б'юті-індустрії формуються тренди, які визначатимуть її розвиток, як мінімум, на найближчі кілька років вперед. Отже, що ж це за тренди.

### 1. Самопослуга

Це — природний результат самоізоляції: коли з'явилось більше часу для догляду за собою, і водночас — стала відчутнішою потреба в ньому, адже довге

сидіння у чотирьох стінах не найкращим чином впливає на стан шкіри, волосся, нігтів. Хитке фінансове становище може не дозволити відразу повернутися до звичних докарантинних салонних б'юті-процедур.

## **2. «Майстер через соцкомунікатор»**

Так, віртуалізувати можна не все, але є типи консультацій, які не потребують відвідування салону.

Наприклад, об'єктивна оцінка стану шкіри, підбір професійних косметичних засобів, складання індивідуальної програми, рекомендації з вибору процедур тощо.

## **3. Якісний підхід і уважність до потреб клієнтів**

Пандемія стимулювала тренд на турботу про здоров'я — своє і близьких — як про головну цінність. І завдання фахівця — допомогти розібратися у розмаїтті безпечних ефективних інноваційних продуктів для здоров'я шкіри, волосся, нігтів.

## **4. Дистанційне навчання**

Вимушене простоювання надало час для навчання. І ринок відповів на попит пропозицією: сьогодні є вебінари для будь-якого рівня — від базового до експертного, і на будь-яку тематику — включаючи навіть анатомічні курси, раніше доступні тільки під час особистої присутності. Після карантину б'юті-навчання не перейде 100% у діджитал, але радше матиме гібридний формат — онлайн + офлайн. І виграє той, хто зуміє використовувати його ефективно.

## **5. Онлайн-продажі**

Зараз інтернет-продажі налагоджені й відбуваються за такою схемою: верифікація фахівців відбувається онлайн, а доставка здійснюється дистрибуторами з використанням власних ресурсів або добре зарекомендованих транспортних компаній, які гарантують дотримання умов перевезення косметики. Але, як і у випадку з навчанням, про повну посткарантинну діджиталізацію не йдеться: все-таки споживачеві складно скласти комплексне уявлення про властивості та якість косметики, не ознайомившись із нею наживо.

Що можна сказати, підбиваючи підсумки? Салони краси зараз ведуть активний запис. І паралельно — змінюють маркетингову стратегію, цінову політику, програми лояльності, щоб знайти баланс між інтересами клієнтів і бізнесу. Всі розуміють — відновлення б'юті-сфери не буде швидким.

Сьогодні вона стоїть на порозі великих змін. І щоб у довгостроковій перспективі вони пішли на користь, бізнесу потрібно бути гнучким, і адаптивним. Зуміти взяти з карантинного періоду ті нові практики і тренди, які довели свою ефективність і потрібність, — і скористатися їхнім досвідом у посткарантинному житті. Скоригувати стратегію під змінені потреби аудиторії. Давати їй саме те, чого вона хоче і чого потребує.

Можна стверджувати, що в якомусь сенсі через карантин самоочистилася не тільки природа, а й індустрія. COVID 19 показав гравцям ринку сильні й слабкі сторони їхнього бізнесу, що вплине на поліпшення якості послуг і сервісу.

**Сергій Табаченко**

*магістрант факультету соціальної та психологічної освіти  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Наталія Шеленкова**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ЗНАЧЕННЯ ЛІДЕРСТВА В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ**

Загострення епідемії COVID-19 в Україні та в усьому світі неминуче призводить до різких змін в усіх сферах діяльності країн. Під впливом змін у сферах політичній, економічній, медичній та освіти, нової форми набувають і соціальні процеси. В ситуації, коли поширення вірусу не зупинити, а необачність може коштувати життя, обов'язковою умовою для запобігання погіршенню стану країни є ефективний лідер. Між тим, проблематика лідера стосується не лише сфери управління державою, а має місце і у питаннях організації роботи інших соціальних груп.

Загалом, лідерство досліджувало багато вчених, серед яких: Р. Манн, Р. Строгділл, Р. Блейк, К. Левін, Ф. Фідлер, Т. Мітчел, П. Херсі, Дж. Конгер, Р. Хаус, Б. Шамір, Г. Андрєєва, Р. Кричевський, Р. Манегетті, А. Маслоу, К. Роджерс.

Дослідження феномену лідерства відбувалося у багатьох контекстах. Теорії лідерства історично змінювали предмет свого дослідження: починаючи від опису якостей особистості; досліджень лідерської поведінки; лідерства як соціального процесу; лідерства як системи міжособистісних відносин – сьогодні. Проте, варто сказати, що розділення цих досліджень відбувається лише умовно, а кожна з теорій взаємодоповнює іншу [3, с. 134].

Лідерство – форма стосунків у групі, для якої характерним є вибір члена групи для виконання обов'язків по управлінню та прийняттю рішень за інших її учасників [2, с. 231]. Основний зміст ідеї лідерства полягає у досягненні максимального рівня ефективності за допомогою спеціальних здібностей, особливостей характеру чи моральних якостей, призначеної на посаду лідера, людини.

Очевидно, що аналіз лідерства неможливо здійснювати у відриві від співвідношення «ведучий – ведений». Найбільш змістовно цю проблематику розкривають праці з підрозділу ціннісних теорій лідерства. Центральним положенням даних теорій є взаємозв'язок цінностей особистості лідера, що відзначаються високою моральністю, з групою. Механізми реалізації поставлених цілей, тут, здійснюються шляхом інтеграції чеснот в структуру організації роботи колективу як спільної ідеї; мети; необхідності, внаслідок набутої спільності забезпечується ефективна діяльність [1, с. 95].

В усі часи проблеми вимагали від суспільства, та особливо лідерів, адекватної постановки цілей та шляхів їх досягнення. Раніше ми вже зазначали,

що сьогодні в Україні та в усьому світі змінюють свою форму соціальні процеси. Виходячи з цих ідей та з ідей ціннісних теорій лідерства, ефективний спосіб вирішення актуальних питань вбачаємо в процесі формування нової системи управління, яка стала б відображенням всіх сьогоднішніх цінностей, та, в пріоритеті, розглядала лідера, цінності та моральні норми якого перебували б у синергії з сучасною культурою на всіх рівнях її прояву.

**Список використаних джерел:**

1. Нестуля С.І. Ціннісні аспекти сучасних концепцій лідерства. *Теоретичний та методично-науковий часопис «Вища освіта України»*. 2017. №2. С. 93-96.
2. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. С. 230-232.
3. Якушко Н.О. Теорії лідерства: генеза та сучасна інтерпретація. *Право та державне управління*. 2016. №4. С. 130-135. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ptdu\\_2016\\_4\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ptdu_2016_4_24) (дата звернення: 11.10.2021).

**Андрій Тимошенко**

*магістрант спеціальності Психологія*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Тетяна Перепелюк**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ПСИХОСОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЯК НАСЛІДОК ПЕРЕЖИТИХ КРИЗОВИХ УМОВ ЖИТТЯ**

Сучасний стан розвитку прогресу несе в собі як позитивні так і негативні результати запровадження винаходів та розробок людського інтелекту, зокрема, наприклад винахід антибіотика призупинив поширення інфекційних хвороб, які були смертельними, а розвиток важкої промисловості сприяє парниковому ефекту, що може призвести до знищення всього живого на Землі. Ситуація розвитку науки і техніки провокує як підвищення рівня захисту так і його руйнування. Тому перебування людини у постійному дисбалансі з прогресом створює велику кількість сильних та слабких, за своїм рівнем впливу, кризових умов життя, які в свою чергу провокують появу психологічного дисбалансу, що сприяє появі умов виникнення психосоматичних захворювань.

Рівень психологічної культури населення, недостатній стан розробленості психотерапевтичного дискурсу у масовій свідомості, відсутність умінь вирішення психологічних проблем за допомогою, наприклад, психологічного інструментарію, невміння рефлексувати власний психологічний стан може призводити до накопичення психологічних проблем у власному тілі. Даний процес характеризуватиметься переключенням механізмів психічної патології з вищих рівнів психічної діяльності на нижчі, тобто вегетативні, соматичні, гуморальні тощо. Людина, коли стикається з проблемою та приймає, але не має

умінь її вирішити на розумовому рівні тому і «передає» їх тілу, яке починає з часом працювати з перебоями.

Протягом десятиліть «психологічний фактор» захворювань взагалі не розглядався як уявлення в медицині, за виключенням психіатрії. Нагальним питанням сучасної медицини та психології є визначення, аналіз, фіксація та розробка інструментарію для лікаря-психотерапевта для можливості встановлення наявності та дослідження причини виникнення тривожно-депресивних станів у хворих з соматичними захворюваннями, дослідити та запропонувати способи взаємодії з пацієнтами, які знаходяться на прикордонній межі до психосоматичного стану тощо.

Сучасний світ, на превеликий жаль, насичений кризовими ситуаціями, які людина самотійно вирішити або побороити не в змозі, наприклад безробіття, ріст цін на продовольчі товари, ріст цін на енергоносії, карантинні обмеження тероризм, війна тощо. Всі ці обставини присутні у нашому житті як опосередковано так і безпосередньо і впливають на стан нашого соматичного здоров'я через рівень психологічного усвідомлення проблеми. Психічний фактор переживання кризової ситуації може провокувати захворювання кардіологічного, гастроентерологічного, пульмонологічного, дерматологічного, гінекологічного та інших видів хвороб. Поетапний перехід від депресивних станів до депресивних розладів сприятиме появі нетипових захворювань у людини, яка перебуває у кризовій ситуації і не розуміє необхідності співпраці з лікарем-психотерапевтом зокрема.

Отже, умови соціально-психологічного стресу, які переживає людина та її соматичні захворювання можуть стати важким психотравмуючим фактором, що сприятиме ряду психопатологічних реакцій, які в свою чергу сприятимуть погіршенню соматичного стану пацієнта.

**Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Студенти університету перебувають у динамічному перехідному періоді зростання та розвитку, який перетинає шлях до дорослого життя, період, який характеризується швидкими, взаємопов'язаними когнітивними змінами та змінами у суспільних відносинах. Більшість студентів у всьому світі перебувають удома, тобто далеко від навчальних ресурсів університету, викладачів та однолітків, і намагаються навчатися дистанційно за допомогою підручників або Інтернет-ресурсів [2]. Це нове університетське життя додало більше стресу і вимагає більш незалежного прийняття рішень та різних підходів до навчання та формування стосунків. У світлі зростаючого занепокоєння з приводу пандемії коронавірусу, все більша кількість університетів у всьому

світі перейшли на дистанційне навчання, відклали або скасували конференції чи інші заходи, обмежуючи свою діяльність виключно викладанням навчальних предметів. Невизначеність, неочікувана автономія, потреба в самостійній організації навчання, супроводжується постійним збільшенням інформації про тяжкість пандемії. Це поставило перед студентами університетів нові виклики, зокрема у контексті змін їх психічного здоров'я та психосоціального функціонування.

У контексті вищої освіти психологічне благополуччя асоціюється з такими показниками як мотивація досягнень, навчальна діяльність, академічна успішність та толерантність до невизначеності [1]. За таких умов університет відіграє центральну роль у житті молоді: потреба у належності, стосунках з колегами та прийнятті набуває для них особливого значення. Показники благополуччя мають додаткову цінність у прогнозуванні особистісного зростання та академічної успішності. Крім того, університети впливають на благополуччя студентів також через прийняту ними внутрішню політику та практику взаємодії зі студентами, цінності, які вони виражають, почуття належності та можливості, які вони пропонують студентам з точки зору їх саморозвитку [3].

Університетське життя відоме своєю насиченістю - як в контексті навчальної діяльності, так і студентської взаємодії поза межами аудиторій. Стрімке зростання інфікованих у всьому світі викликало відчуття невпевненості та тривоги щодо того, що станеться, можливості дистанційного навчання дуже обмежені і уможливають лише онлайн-комунікацію, що загалом, протирічить принципам організації студентського життя.

Нами було встановлено, що 22,3% опитаних студентів мали дуже високий рівень психологічного благополуччя; у 28,7% - високий, у 30,6% середній і лише у 8,4% виявився відносно низький рівень психологічного благополуччя. Рівень академічного стресу не був значно вищим, ніж у показниках студентів до спалаху COVID-19, статистично значущих відмінностей між подібними за обсягом і якісним складом групами виявлено не було. Студенти з високим рівнем пошуку інформації мають більш високий рівень благополуччя та більш толерантні до умов невизначеності, а серед досліджуваних таких близько 86,4%, що свідчить про здатність студентів адаптуватися до кризових ситуацій.

Ми прогнозували суттєве зниження рівня психологічного благополуччя студентів, втім виявилось, що пандемія COVID-19 не була пов'язана зі значними психологічними ризиками для учасників нашого дослідження. Рівні психічного благополуччя відповідали нормативним значенням молоді, а рівень стресу не був значно вищим, ніж у попередніх результатах діагностики даних студентів (до спалаху COVID-19). Здається, що студенти університету все ще здатні знайти певне задоволення від університетського контексту. Враховуючи важливість людського фактору у боротьбі з пандемією, важливо оцінити психологічні та поведінкові ресурси студентів і університетського середовища, оскільки допомога студентами у створенні адекватних психологічних ресурсів

у житті - це можливий спосіб допомогти їм впоратися з подальшими життєвими викликами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Chambel M.J., Curren L. Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Appl. Psychol. Int. Rev.* 2015. Vol. 54. P. 135–147
2. Keyes C.L.M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *J. Health Soc. Behav.* 2002. Vol. 43. P. 207–222.
3. Renshaw T.L., Cohen A.S. Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of mental health. *Soc. Indic. Res.* 2014. Vol. 117. P. 319–334

**Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Максим Дробик**

*бакалавр факультету соціальної та психологічної освіти  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **АДАПТАЦІЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Спалах COVID-19 зумовив серйозний вплив на психічне здоров'я населення всього світу. Заходи стримування, включаючи самоізоляцію та соціальне дистанціювання, суттєво позначилися на повсякденному житті людей і негативно вплинули на їх психологічне благополуччя [1]. Однак існують неоднозначні докази про роль індивідуальних характеристик та демографічних показників у визначенні психологічної реакції населення, яке стикається з масштабними стресовими подіями. Однією з таких індивідуальних характеристик є темперамент. Деякі риси темпераменту та пов'язані з ними особистісні конструкції можуть певною мірою опосередковувати адаптивне функціонування, наприклад, активізуючи адаптивні копінги задля подолання стресорів навколишнього середовища [2].

У нашому дослідженні взяли участь 60 студентів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Для діагностики типологічних особливостей темпераменту застосовувалися методики А. Белова, М.М. Обозова і Б.Н. Смирнова. Оцінка властивостей нервової системи здійснювалася за допомогою теплінг-тесту.

Встановлено, що серед досліджуваних - 28 (46,7%) сангвініків, 8 (13,3%) - флегматиків, 15 (25,0%) холериків і 9 (15,0%) меланхоліків. Найкраще до умов пандемії виявилися адаптованими флегматики, а найгірше - холерики.

Сангвінік життєрадісний, швидко орієнтується в новій обстановці, легко переключається з одного виду діяльності на інший, але не любить одноманітної роботи. Мовлення сангвініка швидке і супроводжується виразними мімікою і жестами. У новій обстановці сангвінік проявляє себе як людина діяльна і енергійна, рутинна ж викликає у нього байдужість, нудьгу і млявість. Навіть

якщо у нього щось не складається відповідно до його бажань, сангвінік швидко переключається на інше, що дозволяє йому практично в будь-якій ситуації зберігати позитивний емоційний фон. Все, що відбувається з ним, сангвінік приймає легко, втім в умовах пандемії найбільшою проблемою для сангвініків стала недостатність реальних контактів і спілкування із різними людьми у необмеженому локальному просторі. Встановлено, що сангвінік віддає перевагу діяльності пов'язаній з великою рухливістю, активністю і тим, що вимагають сміливості. Вони легко переходять від виконання одного виду дій до іншого, але недостатньо посидючі і зосереджені, особливо під час одноманітної діяльності. При вивченні чого нового швидко пристосовуються, можуть легко виконати дії з першої спроби, але з помилками. Не люблять копіткої, тривалої роботи по вдосконаленню техніки виконання. Вони досить працездатні, впевнені в собі, товариські.

Флегматик – даний тип нервової системи проявляється насамперед у сповільнених реакціях, в труднощах переходу від одного виду діяльності до іншого. Флегматик – людина спокійна і рівний, рідко виходить з себе, до бурхливого виразу емоцій не схильний. У діяльності проявляє ґрунтовність, продуманість і завзятість. Він, як правило, доводить почате до кінця. Поведінка флегматика характеризується зазвичай порівняно низьким рівнем активності, труднощами перемикаць і повільністю. Флегматика складно вивести з себе або зачепити емоційно. В цілому він терплячий, спокійний і доброзичливий, це чи не найнадійніший у спілкуванні та діяльності тип темпераменту. Повільність психічних процесів, притаманна флегматику, не дозволяє йому діяти під впливом емоцій і тимчасових факторів. На відміну від представників інших темпераментів, в дискусіях і переговорах переконати флегматика емоціями неможливо, він сприймає лише докази та факти. Ідеї флегматика більшою мірою продуктивні, він здатний долати значні труднощі на тривалому шляху до вирішення завдання. Такі особи дуже працездатні і стійкі до зовнішніх подразників, віддають перевагу спокійним, одноманітним вправам, схильні до тривалого і ретельного відпрацювання певних навичок, кропіткій роботі в розвитку будь-якого вміння. Вони не особливо відрізняються товариськістю. Результати їх діяльності переважно стабільні.

Холерик – особи з даним типом нервової системи обирають переважно високоемоційні, інтенсивні і з швидким темпом види діяльності. Почуття і емоції холерика сильні, швидко виникають і яскраво проявляються, настрої різко змінюється. Неврівноваженість, властива холерикові, яскраво проявляється в його діяльності: він з пристрасстю береться за нову справу, працює з підйомом, легко долаючи труднощі. Це робить його успішним у вирішенні складних життєвих завдань, де сангвінік відчуває себе як «риба у воді». Рутину ж викликає у нього різкий спад: підйом і натхнення зникають - настрої різко падає. У спілкуванні з людьми холерик допускає різкість, дратівливість і емоційну нестриманість. Його надмірна прямолінійність, запальність, різкість і нетерпимість часто призводить до виникнення конфліктних ситуацій. Конфлікти, що виникають навколо холерика



посилюються ще і тим, що в діях він любитель пригод і його постійно прагне до ризику, часто - не виправданого. Висока швидкість психічних процесів дозволяє холерику оперативно справлятися зі складними завданнями в умовах дефіциту часу, що істотно відрізняє його від представників інших темпераментів. До важливих відмінностей холериків треба віднести незлопам'ятність і легку переносимість критики.

Меланхолік – даний тип нервової системи характеризує дуже висока відповідальність, високорозвинена м'язово-рухова чутливість, але при цьому недостатня працездатність і мала стійкість до зовнішніх подразників, висока тривожність, що породжує невпевненість у своїх силах і сприяє виникненню стану «стартової апатії». В роботі меланхолік, як правило, пасивний. Почуття і емоційні стани у нього відрізняються глибиною і тривалістю - меланхоліки легко уразливі, важко переносять образи і проблеми. Меланхолік схильний до замкнутості і усамітненості, що загалом позитивно позначається на їх психологічному благополуччі під час локдауну, однак при цьому у нього посилюється тривога, страх за себе і своїх близьких, зумовлений невивченістю коронавірусної інфекції. При цьому звичним життям і спокійній обстановці меланхолік відчуває себе спокійно і працює дуже продуктивно. Втім, саме меланхолійний темперамент пов'язаний із занепокоєнням та роздумами, надмірною невпевненістю, пильністю, постійною психічною та фізичною напругою, яка може перерости у соматичні симптоми.

Отже, згідно із результатами нашого дослідження, саме меланхоліки потребують більшої уваги психологів в умовах пандемії. Як особи з високим рівнем тривожності, вони залежні від інших, а під час пандемії через обмежені контакти та високий рівень невизначеності ситуації, їхня тривога ще більше посилюється, відповідно ї зростає потреба у фаховій психологічній допомозі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Moccia L., Janiri D., Pepe M., Dattoli L., Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, behavior, and immunity*. 2020. Vol. 87. P. 75-79.
2. Oniszczenko W. Anxious temperament and cyberchondria as mediated by fear of COVID-19 infection: A cross-sectional study. *Plos one*. 2021. Vol. 16(8). P. 25-27.

**Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Едуард Кузнєцов**

*бакалавр факультету соціальної та психологічної освіти  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Під ізоляцією розуміють фізичну або емоційну самотність. У науковій літературі термін соціальна ізоляція розглядається як явище, при якому відбувається усунення індивіда або соціальної групи від інших індивідів або

соціальних груп в результаті припинення або різкого скорочення соціальних контактів і взаємодій. Соціальна ізоляція може відбуватися як до окремої людини, так і до цілих спільнот як це відбулося під час коронавірусної пандемії.

Результати аналізу досліджень соціальної ізоляції свідчать, що це питання розглядалося дослідниками різних галузей знань (соціологами, медиками, філософами, психологами, політологами тощо). Соціальна ізоляція розглядається науковцями у різних аспектах, зокрема у контексті впливу супутніх негативних явищ на психіку людини в умовах різних видів ізоляції; особливостей адаптаційних процесів; особливостей міжособистісної взаємодії в умовах групової ізоляції; проблем збереження психічного здоров'я в умовах соціальної ізоляції. Стрес визнається дослідниками одним із головних наслідків соціальної ізоляції [1].

Потреба у соціальних контактах є найбільш давньою адаптацією, яка еволюціонувала у *Homo Sapiens* нерозривно з нейронними, гормональними та генетичними надбудовами, що відповідають за наше соціальну поведінку в цілому, за схильність до утворення пар або коаліцій, що є найважливішими механізмами забезпечення нашого виживання і розмноження [2]. Як наслідок, посилюється почуття ізоляції або втрата соціальних контактів, які чинять негативний вплив на настрої людини. Самотність знижує когнітивні здібності, впливає на почуття тривожності по відношенню до загрози і небезпеки, поряд з підвищенням концентрації кортизолу, погіршенням імунної функції організму, порушенням сну і збільшенням маси тіла. У самотніх людей, у тих, хто повідомляє про низьку соціальну підтримку, і у тих, хто відчуває напругу в своїх відносинах, більша ймовірність розвитку симптомів депресії. Сприйняття ситуації ізоляції змушує людей відчувати себе вразливими, викликаючи низку когнітивних, поведінкових і фізіологічних реакцій, спрямованих на самозахист. Таким чином, самотні люди схильні бути менш довірливими, більш тривожними і песимістичними [3]. Цікаво, що молодь в процесі соціальної ізоляції, відчувають більш сильне почуття самотності, а також стикаються з більш вираженими симптомами депресії, при цьому почуття самотності у молодих людей більше асоційоване з їх переживанням депресивних симптомів, ніж зі скаргами на соціальну ізоляцію. В умовах ізоляції також виявляється схильність до негативної оцінки оточуючих і їх поведінки, що, в свою чергу, негативно позначається на соціальній взаємодії індивіда та може відштовхнути оточуючих, тим самим тільки посилюючи соціальну ізоляцію.

Однак очевидно, що вплив ізоляції на індивіда залежить від його характеру і світогляду. Багато хто сприймає ізоляцію від суспільства як тимчасову, а не як покарання, що призводить до максимального дискомфорту, знаходячи в ізоляції нові грані для роботи і саморозвитку.

Отже, соціальна ізоляція під час пандемії COVID-19 має надзвичайний глобальний вплив із значними психологічними наслідками. Життєстійкість людини тісно пов'язана з глибиною та силою міжособистісних зв'язків, включаючи участь у групах та спільнотах. Водночас, самотність є однією з

найбільших загроз для здоров'я, виживання та благополуччя. Зміни у повсякденному житті, почуття самотності, втрата роботи, фінансові труднощі та горе через смерть близьких людей потенційно можуть вплинути на психічне здоров'я багатьох. В атмосфері невизначеності важливо запропонувати чітку та точну інформацію про проблему та способи її вирішення.

**Список використаних джерел:**

1. Хасуев А. Э. Социальная изоляция и самоизоляция человека: социально-философский анализ. *Экономические и гуманитарные исследования регионов*. 2020. № 2. С. 122-128.
2. Amerio A., Brambilla A., Morganti A. (2020). COVID-19 lockdown: housing built environment's effects on mental health. *International journal of environmental research and public health*. 2020. Vol. 17(16). P. 59-73.
3. Vindegaard N., Benros M. E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, behavior, and immunity*. 2020. Vol. 89. P. 531-542.

**Євгенія Черкаська**

*аспірантка лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

У 2020 році світ, в тому числі і Україна, зіткнулися з пандемією COVID-19. Особливі умови життя затягнулися на тривалий час і перший такий досвід став дуже травмуючим для дорослих і дітей, так як до цього ніхто не був готовий. За результатами звернень і спостережень, під найбільший вплив потрапили саме підлітки, так як їх вік найбільш уразливий.

Підлітковий період – час активного формування особистості, заломлення соціального досвіду через власну активну діяльність індивіда по перетворенню своєї особистості, становлення свого «Я». Цей період є дуже відповідальним, так як він часто визначає подальше життя людини. Утвердження незалежності, формування особистості, вироблення планів на майбутнє - все це формується саме в цьому віці.

Цей віковий період пов'язаний з поступовим набуттям почуття дорослості. У цей час характерні посилення незалежності дітей від дорослих, негативізм – прагнення протистояти, не піддаватися будь-яким впливам, пропозицій, судженням, почуттям дорослих.

Сукупність усіх емоцій людини утворює його емоційне життя і визначає його індивідуальну якість – емоційність. Емоційність – це здатність людини по-різному переживати різні життєві обставини і реагувати на них. Поведінка людини в різних життєвих ситуаціях значною мірою залежить від його емоційності. Люди по-різному переживають і виражають свої емоції.

Дослідження показали, що підлітки переживають з приводу самих різних життєвих подій більш яскраво та інтенсивно порівняно не тільки з дорослими, але і з дітьми. Це стосується як і позитивних так і негативних

емоцій. Якщо підліток щасливий, так «на всі сто», але сіли його щось защеміло серце, то він відчуває себе страшно нещасним. Ці стани нестримної радості і глибокого відчаю можуть швидко змінювати один одного, переважна навіть протягом одного дня настрій підлітка рідко буває «чорним» або «білим», але зазвичай «смугосте як зебра».

У число найбільш значимих для підлітків областей проблемних переживань входять відносини з батьками і з однолітками. Складність взаємин підлітка і дорослого полягає ще і в тому, що, з одного боку, підліток прагне до самостійності, протестує проти опіки і недовіри, а з іншого – зіштовхуючись з новими життєвими труднощами, відчуває тривогу і побоювання, чекає від дорослого допомоги і підтримки, але не завжди хоче відкрито зізнаватися в цьому.

Опиняючись в стресовій ситуації, невирішені проблеми стають явними, незалежно від того дитина це, або дорослий. Часто батьки покладають на своїх дітей нав'язані суспільством чекання, проектують бажання домогтися успіху там, де у самих не вийшло. Підліток це бачить і зчитує, що вимоги, висунуті дорослими, не виконуються самими дорослими. Відповідно – дорослий перестає бути авторитетом і втрачає контроль над підлітком.

Додатково, до проблем, що робить негативний вплив на розвиток особистості в сім'ї, відносяться конфлікти подружжя і найближчими родичами, неузгодженість і суперечливість виховних прийомів. Все це викликано тривалим перебування дорослих в стресовій ситуації, власними невирішеними проблемами і перебуванням сім'ї тривалий час разом.

Межі «норми» в сучасному суспільстві дуже хиткі, і психіка підлітка нездатна самостійно встановлювати ці межі для себе. А не знаходячи підтримки і розуміння у близьких, втративши живий контакт з соціумом, підлітки шукають цю підтримку в соціальних мережах і приймають для себе за норму правила нав'язані групою, яка їх приймає.

Наслідками такої поведінки найчастіше виступає асоціальність, замкнутість, агресивність, депресія, девіантна поведінка, порушення сну і проблеми розвитку мовного апарату.

На основі результатів емпіричного дослідження проведеного у 2019-2021 р. розроблено рекомендації міжособистісної взаємодії між підлітками і дорослими:

- рекомендація літератури на актуальні для них теми;
- контроль режиму харчування;
- контроль змін настрою;
- перегляд разом з дитиною фільмів, які їм цікаві, обговорювання їх;
- стримування обіцянки;
- надання дитині можливості приймати рішення;
- контроль за режимом сну;
- профілактика шкідливих звичок;
- озвучування і обговорення почуттів один до одного.

Створені на сьогоднішній день умови, вимагають, у великій кількості випадків, вироблення нових моделей взаємовідносин в сім'ях. Не вирішення даної проблеми тягне за собою високий рівень асоціальності сучасних підлітків.

Отже, характеризуючи особливості емоційної сфери сучасних підлітків, необхідно, перш за все, відзначити її особливу вразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, схильність до депресивних станів, нейротизму, агресії і т.д.. Особливості емоційної сфери підлітків проявляються також у розширенні паттернів емоційних переживань, збагачені їх палітри. Підвищена емоційність підлітків зумовлена статевим дозріванням та неврівноваженістю процесів збудження й гальмування.

#### **Список використаних джерел:**

1. Дети группы риска: особенности развития, психолого-педагогические технологии работы с детьми группы риска. Учебное пособие. Из-во: Бриг. Казань, 2015.
2. Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека. Вопросы психологии. 2006. №3.

**Наталія Шеленкова**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Ольга Топольник**

*магістрантка факультету соціальної та психологічної освіти Уманського  
державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **РОЛЬОВІ ОЧІКУВАННЯ ПОДРУЖЖЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ**

Одними з найбільш важливих у подружньому житті є потреби подружжя у виконанні певних сімейних ролей. Однією зі складових сімейно-рольової сумісності є узгодженість рольових уявлень про функції чоловіка та дружини, а також рольові очікування подружжя, їх власні рольові домагання.

Як зазначає В.П. Левкович, однією з причин сімейних конфліктів є розбіжність уявлень подружжя про виконання сімейних ролей [3]. Конфлікт виникає в результаті неоднозначного розуміння подружжям цих ролей та неоднозначного уявлення про виконання кожним партнером тієї чи іншої сімейної ролі. На думку В.П. Левкович, такими умовами є: низька оцінка шлюбного партнера, яка збігається з високим очікуванням щодо нього та високою самооцінкою іншого шлюбного партнера; низька оцінка партнера, що збігається з низькою самооцінкою за наявності високого рівня очікувань стосовно партнера; низька оцінка партнера, що збігається з низьким рівнем очікувань щодо нього за наявності високої самооцінки.

Спільне проживання чоловіка і дружини потребує адаптації їх індивідуальних планів і поведінкових стереотипів відносно один одного за умов відсутності ритуалізованих очікувань і закріплених ролей. У подружжя повинні виникнути тісно пов'язані між собою пристосувальні стосунки, кожні

з яких більшою чи меншою (але обов'язково значущою) мірою впливають на стабільність шлюбу [1, с.252].

У багатьох родин на сучасному етапі за умов порушення традиційної системи сімейних ролей та відповідних до неї культурних стереотипів спостерігається невизначеність ролевих очікувань, що викликає в подружжя психологічний дискомфорт [2]. На думку багатьох дослідників, для оптимізації сімейного спілкування та попередження виникнення ролевих конфліктів необхідно створювати умови для реалізації більш широкого діапазону сімейних ролей та зменшення їх суперечливості. Мова також іде про відповідність або невідповідність сімейних ролей можливостям особистості, що особливо проявляється при зміні сімейної структури.

Окрім зазначеного вище, властивості самої сімейної системи, особливості її функціонально-рольової структури можуть породжувати конфліктогенність сімейного спілкування.

Підсумовуючи вищевикладене, можемо зазначити, що в ефективно функціонуючій сім'ї структура сімейних ролей цілісна та відповідає наступним вимогам:

- несуперечливість сукупності ролей, що утворюють цілісну систему як стосовно ролей, що виконуються однією людиною, так і сім'єю в цілому;
- виконання ролі має забезпечувати задоволення потреб усіх членів сім'ї за умов підтримання балансу між індивідуальними потребами особистості й потребами інших членів сім'ї;
- відповідність прийнятих ролей можливостям особистості;
- здатність членів сім'ї гнучко функціонувати в межах декількох ролей [4, с.15].

#### **Список використаних джерел:**

1. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов. *Психологический журнал*. 1985. №3. С.126-137.
2. Голод С.И. Моногамная семья: кризис или эволюция? (Социологический анализ). *Социально-политический журнал*. 1995. №6. С.74-87.
3. Кон И.С. Психология половых различий. *Вопросы психологии*. 1981. №2. с.47-57.
4. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006. 360 с.

**Борис Якимчук**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Ірина Якимчук**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## ДО ПИТАННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Період боротьби з вірусом Covid став кордоном відкриттів в сфері боротьби людства з дистресом. Дистанційне навчання, заборона на переміщення по місту і користування транспортом, обмеження соціальних контактів в сукупності особливо негативно позначилися на психічному стані підростаючого покоління. Якщо дошкільнята і молодші школярі компенсують виникаючі труднощі внаслідок ситуації, що склалася через взаємодію з близькими членами сім'ї, то підлітки виявилися в особливій «зоні ризику». Соціальне дистанціювання посилює проблеми підвищеної реактивності на стрес і посилює причини підліткового негативізму, що створює передумови для правопорушень неповнолітніх. Результати численних досліджень, що здійснювались у цьому напрямі, виявилися гнітючими: 28% підлітків вказали самотність, 37% - злість, 24% підлітків зазначили печаль як основну з наявних емоцій. Досить частими були відповіді опитуваних щодо почуття розгубленості та тривоги. Дослідження досить точно відображає загальний вектор настрою у дітей підліткового віку. Безумовно, гормональні коливання, зміни в розвитку мозку в пубертатному періоді створюють передумови для патологічних реакцій в період пандемії. Позначимо причини даної ситуації. У цьому віці дозріває автономна, лімбічна і гормональна системи. Однак розвиток лобової кори головного мозку знаходиться на стадії розвитку. Це пояснює емоційність, вразливість і гіперзбудливість підлітка. Адже зі зрілістю лобової кори приходить вміння обробляти інформацію, проводити причинно-наслідкові зв'язки і аналітичні паралелі, але найголовніше, здатність засвоювати норми та правила, оцінюючи ризики, які несе за собою «бездумне» потурання своїм бажанням. Саме тому всі заборони і обмеження підлітки сприймають як зовнішній подразник, не маючи біологічного інструменту для обробки даної інформації. А як людина реагує на зовнішній подразник? Звичайно, вона намагається його обійти, перехитрити, нівелювати його значимість. Це спосіб мислення типового підлітка в сучасних умовах. З огляду на особливості поведінки підлітків, ми не в повній мірі усвідомлюємо ті наслідки, які очікують наше суспільство в майбутньому. Уже зараз формується нове покоління, яке не «х», «у» або «z», а покоління «сovid», яке володіє абсолютно унікальними властивостями і характеристиками. З одного боку, воно навчається швидко реагувати на стимули навколишнього середовища, розвиває адаптаційні механізми, зменшує коло соціальних зв'язків, навчається бути самодостатнім. З іншого боку, це покоління, яке втратило віру в стабільність, покоління, яке перевіряє на власному досвіді інформацію, яку отримує із зовні. Це покоління варіативності дій в ситуації обмежувальних заходів. І це тема для подальших прикладних досліджень. Як допомогти сучасному підліткови? Які інструменти вкласти в свідомість підростаючого покоління, щоб знизити негативні наслідки для розвитку його особистості? Одним з головних способів профілактики патологічної реакції на негативні умови є встановлення і підтримання емоційного контакту з дітьми. Необхідно вчити їх говорити, розповідати про те,

що вони відчувають і як справляються зі своїми переживаннями. Важливо працювати над підвищенням психологічної грамотності у батьків, щоб вони розуміли і приймали потреби підлітків у вільному часі, особистому просторі, недоторканності, а, найголовніше, у визнанні цінності його індивідуальності. Перебуваючи на віддаленій роботі, дистанційному навчанні, сім'я в повному складі довгий час перебуває вдома. Про збереження дистанціювання і особистої недоторканності підлітка в даному випадку говорити важко. Адже це запорука його ефективного дорослішання і формування адекватних адаптаційних можливостей. Розуміння і прийняття підлітка - профілактика таких негативних поведінкових девіацій як аутоагресія і суїцидальні наміри. Самотність в підлітковому віці згубна, тому завдання батьків, педагогів і соціальної служби як допоміжної структури в кризовій ситуації, дати можливість дитині відчути, що вона не одна, показувати перспективи її розвитку в часі. Рано чи пізно, але обмеження закінчаться, і життя «увійде в колишнє русло». Дистанційний формат спілкування, при всіх його недоліках, виражених у відсутності прямого особистого контакту з дитиною, має все ж і ряд переваг. Те, що вчора викликало недовіру і іронію, зараз приносить свої результати: онлайн челенджі, марафони соціальної активності, конкурси мемів і статусів, вікторини в соціальних мережах стають новими інструментами в спілкуванні між підлітками і соціальною службою. Така взаємодія створює відчуття спільності і руху вперед, позитивного ставлення до життя і підкорення нового простору для розкриття творчого потенціалу. Індивідуальне та сімейне консультування з використанням Skype відкриває нові горизонти для психологічного супроводу, тренінги, арт-сесії і семінари з використанням платформи Zoom стали звичними в новому форматі взаємодії. Змінюється сам підхід в роботі з підлітками: у них з'являється можливість звернутися до фахівців і задати питання через особисті повідомлення в соціальних мережах. Важко сказати однозначно, чи всі зміни позитивні, але вони точно необхідні тут і зараз з метою збереження підростаючого покоління. Це і є один з найважливіших принципів психологічного супроводу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Абрамова Г.С. Вікова психологія. Москва: Альма Матер, 2006.
2. Вплив пандемії COVID-19 та карантину на психологічний стан людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://gatne-rada.gov.ua/covid19-doslidzhennyavplivu-15-43-44-23-07-2020/>.
3. Чабан О. С. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів) [Електронний ресурс] / О. С. Чабан, О. О. Хаустова. – Режим доступу : <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/3%28114%29/pages-26-36/psihichne-zdorov-ya-v-period-pandemiyi-covid-oblivostipsihologichnoyi-krizi-trivogi-strahu-ta-trivozhnih-rozladiv-#gsc.tab=0>.