

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ



У КОЛІ ОДНОДУМЦІВ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ФОРУМУ АСПІРАНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ

РІВНЕ
3 ЖОВТНЯ 2024
РОКУ

УДК 159.9+ 316.6

У колі однодумців: збірник матеріалів Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності 053 Психологія (3 жовтня 2024 року, м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне : РДГУ, 2024. 66с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Рівненського державного
гуманітарного університету
(протокол № 2 від 20.02.2025 р.).

Матеріали надруковані в авторській редакції. Редакційна колегія може не поділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність іншої інформації та за додержання норм авторського права несуть автори.

Ірина БУЛАХ

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Володимир КАЗАНЦЕВ

*здобувач ступеня PhD
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,
психолог, сертифікований психоаналітичний психотерапевт УСП
м. Київ, Україна*

МЕТОД ІНТЕРПРЕТАЦІЇ В КОНТЕСТІ ПСИХОДИНАМІЧНОГО ПІДХОДУ ТА ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

У сучасних умовах наша країна перебуває у стані війни, що призвело до збільшення у населення психогенних переживань, зокрема, тривожності, стресів, депресій, фрустрацій, страхів та патогенних думок про майбутнє. Причому такі емоційгенні прояви простежуються не лише у військових, але й у цивільного населення. Натепер кількість запитів до психологів за допомогою зростає і в майбутньому буде зростати, оскільки у людей після війни триватиме процес відновлення психічних та особистісних внутрішніх ресурсів та осмислення власного травматичного досвіду. У зв'язку з цим професійна діяльність психологів наразі полягає у збалансуванні особистісного та психічного станів людини та сприянні соціальній адаптації. Водночас простежується те, що дедалі поширенішою стає психотерапевтична діяльність, а з часом вона буде набувати все більшого розвитку.

Підкреслимо й те, що психодинамічний підхід базується на ідеях психоаналізу, започаткованому в свій час ще З.Фрейдом, хоча основні його концептуальні положення отримали розповсюдження згодом. До основних концептів цього підходу належить "перенесення" як неусвідомлений механізм захисту (під яким розуміють накладання минулого на теперішнє; цей механізм пов'язаний з об'єктами та бажаннями минулого, які не усвідомлюються суб'єктом і надають відтінок ірраціональності), "опір" (як протидія аналізу, усвідомленню та психологу) [4, с. 142] та "контрперенесення" (як відповідь психологом на почуття клієнта). Вільні асоціації та інтерпретація складають основу техніки. Специфікою психодинамічного підходу є те, що психолог, разом із вербальною та невербальною інформацією від клієнта, надає важливе значення власним почуттям та емоціям, що доповнює розуміння клієнта.

Методологічні засади зазначеного наукового підходу спрямовані на трансформацію Его клієнта, яка залежить від розвитку як когнітивних, так і афективних процесів. Розвиток когнітивної сфери актуалізований на умовах виникнення інсайту. Розвиток афективної сфери актуалізує емоційну складову, що спрямовує до теорії об'єктних стосунків і набуття досвіду переживань із психорлогом. Разом з тим консультація не може базуватись лише на інтерпретаціях, оскільки тоді не відбувається синтетична діяльність. Потрібен комплексний підхід [2]. Інтерсуб'єктивність у психодинамічному методі вимагає від психолога розуміти власний вплив на клієнта не тільки у процесі вербального контакту, але й невербального також. Для цього психолог ставить собі запитання, які спрямовані на розуміння суті процесів та їх ролі у динаміці терапії. Наприклад: Що зараз відбувається зі мною? Що відбувається з пацієнтом? Що відбувається із терапією? Яка динаміка? Який вплив я маю на пацієнта? Як реагує клієнт? Що конкретно я інтерпретую і чому?

Для розуміння та застосування інтерпретації необхідно розуміти її роль у загальному процесі терапії, а також особливості клієнта та його запиту. Г.Томе й Г.Кехеле визначали інтерпретацію найважливішим інструментом терапії, спрямованим на здатність пацієнта домогтись змін у психологічних розладах за допомогою інсайту [1]. Під інсайтом розуміється відкриття несвідомої реальності та конфліктів і надання їм нового значення.

Придільється велика увага здатності Его клієнта до самоаналізу через отримання інсайту без маніпуляцій з боку консультанта, як-от навіювання, підтримки, переконання чи корекції через поведінку.

Інтерпретація завжди спрямована на те, що належить клієнтові, але лишається для нього неусвідомленим. Таким чином, клієнту повідомляється те, що він ігнорує та приховує в своєму внутрішньому світі. З цього означення випливає, що інтерпретування того, що стосується інших людей, не називається інтерпретацією. До інформації, що повідомляється пацієнтом, висуваються такі вимоги: достовірність, неупередженість та доречність. Аналітична робота психолога полягає у тому, що він збирає із розрізнених вільних асоціацій різні елементи і здійснює їх синтез. Повідомляє цю інтегровану інформацію клієнту, яка надає новий смисл переживанням. Особливість синтезу полягає в тому, що він не викривляє реальність, а лише пред'являє її. У такому разі інтерпретація розуміється як новий зв'язок та як нова інформація чи нова гіпотеза, що передається клієнту. Наслідком цього є інтеграція особистості. Інтегрованість особистості являє собою об'єднання її психічних сутностей або рекомбінацію психічного змісту.

З.Фрейд розумів інтерпретацію як надання сенсу вільним асоціаціям клієнта. Це простежується за контекстом його роботи «Інтерпретація сновидінь». Для вченого інтерпретувати означало розкривати латентний смисл. Отже, не будь-який матеріал з вільних асоціацій потребує інтерпретації, а саме той, що має відношення до конфліктів і бажань клієнта. Треба відмітити, що саме ці концепти – «конфлікт» та «бажання» – мають вирішальну роль у процесі психоаналітичної психотерапії. Зазначені ідеї З.Фрейда отримали подальший розвиток. Зокрема були виділені три види інтерпретації: цільова, функціональна, генетична. Відповідно цільова інтерпретація має на меті висвітлити наміри, цілі пацієнта. Функціональна - розкриває функції, включаючи феномен у загальну картину свідомості. Реконструкція встановлює генетичний зв'язок із минулими подіями.

Д.Анзье [3] запропонував у процесі осмислення інтерпретації спиратися на такі три психотерапевтичні позиції:

1. Інтерпретація спрямована на те, щоб клієнт звернув увагу та зумів розрізнити репрезентації минулого і теперішнього. Таким чином, клієнт з автоматичної дії переключається на розмірковування, і має змогу порівняти старі способи отримання задоволення і реальні умови для самореалізації в сьогоденні.

2. Інтерпретація розуміється як зміщення репрезентацій на інший суб'єкт.

3. Інтерпретація може визначатися як протидія автоматичній ідентифікації з втраченим об'єктом. Варто зазначити, що наукові положення вчених, які пояснювали сутність інтерпретації, розвивались, ускладнюючи теоретичний та методологічний апарат психоаналітичної терапії, рухаючись як у бік узагальнень, так і в бік конкретизації. Так, В.Біон [3], розвинув існуючі теорії лінійного типу до матричного вигляду, запропонував три види зв'язку між елементами досвіду, та запропонував теорію трансформації досвіду. Його роботи збагатили наше мислення про елементи людського досвіду, та його трансформації під час консультації.

Таким чином, у сучасних умовах воєнних дій та ситуації невизначеності в нашій країні метод інтерпретації можна використовувати в процесі консультативної взаємодії та психоаналітичної терапії з клієнтами, які потребують термінової допомоги з боку психоаналітика. Цей метод може бути корисним при вирішенні складних критичних та кризових ситуацій, які переживають військові, вимушено переміщені особи, травмовані чи ті, хто перебувають у стані стресу, депресії, страху тощо. Така психотерапевтична діяльність призведе клієнтів до відновлення їх внутрішніх психологічних ресурсів та процесу самоусвідомлення.

Список використаної літератури

1. Томе Г., Кехеле Г. Психоаналітична терапія. Теорія і практика. Львів : Літопис, 2021. 720 с.
2. Anzieu D. Elements of a theory of interpretation. *Revista de Psicoanálisis*, 1970. 819 p.

3. Bion W. Elements of psychoanalysis. Routledge. 1963. 110 p.
4. Etchegoyen R. Psychoanalytic technique. In The Fundamentals of Psychoanalytic Technique. Taylor & Francis. 2018. 912 p.16:01

Антон ВАШЕНЮК

здобувач ступеня PhD

*Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна*

Руслан КУЛАКОВ

доцент кафедри вікової та педагогічної психології

*Рівненський державний гуманітарний університет
м. Рівне, Україна*

ПРОБЛЕМА ОБДАРОВАНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Постановка проблеми. Проблема обдарованості особистості протягом століть притягували дослідницьку думку, позаяк виявлені відмінності у процесі виконання різних видів діяльності вимагали пояснення. Наразі немає єдності поглядів щодо змісту здібностей та обдарованості, а також чинників, які впливають на їх формування та розвиток. Наукова проблематика, пов'язана із обдарованістю, розширюється за рахунок прагнення прогнозувати успішність діяльності: це викликає зростання різноманітних діагностичних методик. Таким чином, відсутність всезагальної теорії обдарованості, а також потреби практичної діагностики роблять актуальними різноманітні дослідження у цій галузі.

Мета нашого повідомлення полягає у висвітленні змісту наукових підходів до розуміння психології обдарованості.

Виклад основного матеріалу. Згідно психологічної енциклопедії, обдарованість – це рівень розвитку загальних здібностей, що визначає діапазон інтелектуальних можливостей людини і забезпечує досягнення значних успіхів у виконанні різних видів діяльності [9, с. 228)]. Обдарованість є основою для формування багатьох здібностей і результатом розвитку спеціальних здібностей.

Припущення про можливість існування обдарованості вперше висловив у середині XIX ст. Ф. Гальтон [1]. На початку XX ст. Ч.-Е. Спірмен [11] запропонував двофакторну теорію інтелекту, що ґрунтувалась на припущенні про існування фактора загальної обдарованості і фактора спеціальних здібностей. Психологію обдарованості як самостійну галузь психологічної науки вперше виділив німецький психолог В. Штерн [10]. «Обдарованість, – стверджував він, – це загальна здібність індивіда свідомо спрямовувати своє мислення на нові вимоги, здібність психічного пристосування до нових завдань і умов життя» [10, с. 21].

У вітчизняній психологічній науці біля витоків проблеми обдарованості близько ста років тому стояв психіатр і психолог І. О. Сікорський. Він здійснював не стільки загальний теоретичний аналіз проблеми обдарованості, скільки тяжів до аналізу конкретних випадків обдарованості і геніальності. Вчений намагався показати багатогранний зв'язок психобіологічних і соціокультурних чинників розвитку особистості, розумів обдарованість як результат «об'єднання багаточисленних і складних елементів особистості» [6, с. 253-254].

О. Ф. Лазурський [5] розглядав деякі питання проблеми обдарованості, зважаючи на можливість людини пристосуватися до зовнішнього середовища. Він виділив рівні психічного розвитку, названі рівнями обдарованості, які пов'язував з можливістю пристосування і взаємодії із навколишнім середовищем: нижчий (мала обдарованість, «бідна і примітивна психіка», недостатня пристосованість до середовища); середній (значно більша здібність пристосуватися, вибір заняття відповідно до схильностей і задатків, діяльність має в основному характер наслідування); вищий (висока обдарованість, геніальність, прагнення видозмінити середовище, пристосувати його до своїх потреб. Люди цього рівня – «творці нового, за якими ідуть всі інші» [5, с. 221]. Умови життя, виховання і освіти, на думку

О. Ф. Лазурського, істотно не впливають на здібності, а лише сприяють або перешкоджають розвитку природних обдарувань.

Один із найбільш авторитетних сучасних дослідників феномена обдарованості В. О. Моляко стверджує, що «обдарованість – це свого роду міра генетично і дослідно передбачених можливостей людини адаптуватися до життя» [7, с. 213]. У межах нової концепції технічної обдарованості вчений зазначає, що обдарованість є однією з найбільш важливих вищих психічних підсистем впорядкованої підсистеми «людина – світ» і нерозривно пов'язана з психічними функціями людини, з її свідомістю, підсвідомістю, загальними установками і диспозиціями, особистісними структурами, емоційною сферою тощо. Як основні функції обдарованості В. О. Моляко називає максимальне пристосування до світу, оточення, вирішення проблем у всіх випадках, коли створюються нові, непередбачені, які вимагають саме творчого підходу [3, с. 59].

Розробники психолого-дидактичної системи «Обдаровані діти: виявлення, навчання, розвиток» (В. І. Панов, Н. С. Лейтес, О. М. Матюшкін та ін.) як базову характеристику обдарованості визначають творчу активність особистості як вияв творчої природи психіки і її розвитку. Відтак обдарованість трактується як:

1) системна властивість психіки, яка виникає в результаті пізнавальної і (або) іншої діяльнійшої взаємодії між індивідом і освітнім середовищем;

2) властивість психіки, що розвивається, для прояву і становлення якої необхідними умовами є не тільки наявність природних задатків, але і відповідного (варіативного і розвиваючого) освітнього середовища, зокрема відповідних видів діяльності (екопсихологічний аспект обдарованості);

3) індивідуальна характеристика пізнавального, емоційного і особистісного розвитку учня, яка виражається в індивідуально-своєрідному поєднанні властивостей пізнавальної, емоційної і особистісної сфер свідомості цього індивіда, яке забезпечує можливість досягнення ним найбільш високих результатів розвитку здібностей в соціально значущих видах діяльності [8, с. 22].

Сучасна вітчизняна дослідниця О. Кульчицька стверджує, що обдарованість – це явище складне, комплексне, яке охоплює набір когнітивних, сенсорних та особистісних якостей людини. На її думку, поняття обдарованості містить такі основні компоненти: високий інтелектуальний рівень, здатність людини до творчості та наполегливість, яка становить основну якість особистості, своєрідний «сплав» бажання досягти успіху, емоційну захопленість справою та інтерес до тієї галузі знань, якою займається людина [4].

У дослідженні Л. Карнаух зустрічаємо таке визначення: «обдарованість – це інтегральна властивість особистості, що включає високий рівень розвитку інтелекту, творчий потенціал і мотиваційну спрямованість. Вона розвивається на основі комплексу природних задатків, але для її розвитку необхідне сприятливе середовище» [2, с. 45].

Висновки. Отже, творчо обдаровану, талановиту чи геніальну людину формує єдність уроджених здібностей та сприятливого соціуму, набутих психічних якостей, волі, наполегливості і мотивації до успіху.

Список використаної літератури

1. Гальтон Френсіс. Спадковість таланту. Москва : Мисль, 1996. 272 с. (рос. мовою).
2. Карнаух Л. С. Специфіка проблеми виховання обдарованої дитини дошкільного віку *Вісник Польсько-української науково-дослідної лабораторії дидактики імені Я. А. Коменського : Сучасні проблеми обдарованості особистості* : матеріали I Міжнародної науковопрактичної конференції. Вип. 1 (20) (м. Умань, 20-21 травня 2020 р.). Умань : Візаві, 2020. С. 45-47.
3. Карпенко Н. А. психологія обдарованості: підходи до розуміння. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. № 1. С. 52-64.
4. Кульчицька О. І. Специфіка дитячої обдарованості. *Обдарована дитина*. 2001. № 1. С. 3-10.

5. Лазурський О. Ф. Класифікація особистостей. Вибрані праці із психології. М. : Наука. 1997. С. 5-222. (рос. мовою).
6. Мазяр О. В. Концептуальні паралелі вирішення проблеми обдарованості у працях І. О. Сікорського та В. О. Моляко *Актуальні проблеми психології: збірник наук. праць* Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. У 12 т. / гол. ред. С. Д. Максименко. Т. 12. Вип. 15. Частина 1. Київ : Вид-во «Фенікс», 2012. С. 250-257.
7. Моляко В. О. Творча конструкторологія (пролегомени). Київ : Овіта України. 2007. 388 с. (рос. мовою).
8. Панов В. І., Лейтес Н. С., Матюшкін О. М. та ін. Обдаровані діти: виявлення, навчання, розвиток. Психолого-дидактична система. *Відкритий урок*. 1998. № 13. С. 20-24. (рос. мовою).
9. Психологічна енциклопедія / авт. упорядн. О. М. Степанов. Київ : Академвидав. 2006. 424 с.
10. Штерн В. Обдарованість дітей і підлітків та методи її дослідження [перекл. з нім.]. Київ : Книгоспілка, 1926. 409 с. (рос. мовою).
11. Spearman C. *The Abilities of Man*. New York : MacMillan. 1927. 457 p.

Ольга ГАЛИЦЬКА
здобувач ступеня PhD,
старший викладач
Рівненський інститут університету «Україна»
м. Рівне, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ДУХОВНОГО ЗРОСТАННЯ

Анотація. У дослідженні проаналізовано теорії: мотивації, особистості, духовності. Автор дає характеристику використання мотивації до духовного зростання на практиці. Узагальнені теоретичні аспекти мотивації до духовного зростання, які представлені українськими та зарубіжними вченими. Визначено психологічний феномен духовності особистості.

Виклад основного матеріалу. Мотивація (з лат. *movere*) — спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби.

В управлінні мотивація – це процес стимулювання працівників до здійснення ефективної діяльності, спрямованої на досягнення цілей підприємства. Мотивація необхідна для ефективного виконання прийнятих рішень і запланованих завдань.

Мотивація – це те, що знаходиться в людини «всередині». якщо людина мотивована, її задоволення від роботи може призвести до якісного результату

З розвитком економічних відносин і вдосконаленням управління значна роль в теорії мотивації відводиться потребам більш високих рівнів. Представником цієї теорії є Девід Мак Клеlland. Згідно з його твердженням структура потреб вищого рівня зводиться до трьох чинників: прагненню до успіху, прагненню до влади, до визнання. при такому твердженні успіх розцінюється не як похвала або визнання з боку колег, а як особисті досягнення в результаті активної діяльності, як готовність брати участь в ухваленні складних рішень і нести за них персональну відповідальність. прагнення до влади повинне не тільки говорити про честолюбство, але і показувати вміння людини успішно працювати на різних рівнях управління в організаціях, а прагнення до визнання – його здатність бути неформальним лідером, мати свою власну думку і уміти переконувати оточуючих в його правильності.

Особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення, самовиховання, самоконтролю, самооцінки.

Саме ці процеси дозволяють людині набути таких якостей, як: відповідальність, гідність, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, вміння керувати власною поведінкою й діями, обмірковувати свої вчинки й відповідати за них

Духовність – це сукупність системно інтегрованих особливостей когнітивно-інтелектуальної, почуттєво-емоційної та вольової сфер, яка забезпечує людині здатність формувати себе і своє життя. Духовністю особистості слід вважати цінність, внутрішній сенс якої визначає її вчинкові життя. Духовність – категорія людського буття, що зумовлює його трансцендуючий та комунікативний характер, виражає здатність людини до творення культури й самотворення. Говорячи про особливості мотивації до духовності особистості, у першу чергу маємо на увазі високий ступінь свідомості особистості. Володіти свідомістю – значить звільнитися від власних звичок і страхів, дивитися на світ реальним поглядом, вчитися відрізнити те, що по-справжньому має значення, відійти від дріб'язкових ілюзій.

Сучасний цивілізований світ все більше переконується, що проблема духовності особистості є однією з найбільш актуальних для розвитку суспільства. Багато прогресивних починань часто не здійснюються або гальмуються через бездуховність людей.

Особистість має право на самостійність, на індивідуальність. Однак для пробудження і подальшого духовного розвитку індивіда потрібно створити відповідні умови. І питання це

– надзвичайно важливе, оскільки духовність визначає спрямованість усіх розумових, емоційно-чуттєвих, вольових якостей людини, її здатність до самоусвідомлення себе, як особистості.

Духовні ціннісні орієнтації розглядають як складну систему психічних утворень, які спрямовані на процес засвоєння (сприймання, інтеріоризацію, створення) духовних цінностей. Водночас це є позитивна установка особистості на духовні вчинки. За умов цілеспрямованого формування духовні ціннісні орієнтації можуть набути вищої форми – трансформуватися на духовні потреби, тобто систему мотивів активності людини, яка спонукає людину до різних видів духовної діяльності (пізнавальної, комунікативної, естетичної).

На відміну від інших видів діяльності, духовна визначається не прагматичними цілями, а спрямована на задоволення безкорисливих духовних потреб (у знаннях, спілкуванні, естетичному задоволенні). Люди, які мають досвід духовних станів, стверджують, що після пережитого їх охоплювали почуття любові до всього живого, бажання творити добро. Отже, духовні стани стимулюють виникнення духовних почуттів (совість, провина, каяття, любов).

Специфічною формою почуттєвого прояву духовності, на нашу думку, емпатія, тобто здатність людини до співчуття іншій особі (істоті), бажання та вміння зрозуміти й відчувати її внутрішній світ, збагнути її цінність та неповторність, прагнення до безкорисливого задоволення її потреб та інтересів. Вражаючим фактом у людському чуттєво-інтелектуальному досвіді завжди були ті дивні моменти внутрішнього «інсайту», які у деяких філософських колах дістали назву космічна або «розширена» свідомість. Найчастіше вони виникають в процесі спілкування людини з особою яку палко кохає або ж споглядання красивидів природи, творів. Цієї миті людина переживає бурхливе емоційне піднесення, почуття полегшення, свободи, всеохопної любові до усього світу. У декого виникають відчуття, що його власне «Я» розширилося до меж Всесвіту, дехто усвідомлює себе маленькою часткою цього нескінченного світу. Тоді зникає межа між живим та неживим у природі, людиною й тваринами, близькими й незнайомими – усе сприймається як єдине ціле, невід'ємною частиною якого є той, хто переживає духовний стан.

Девізом для молоді повинно стати – вдосконалювати себе і вдосконалювати світ.

Павло ДЕМИДА

*здобувач ступеня PhD кафедри психології
Мукачівського державного університету Україна*

м.Мукачево, Україна

<https://orcid.org/0009-0000-8412-7866>

ОСВОЄННЯ КОНКУРЕНТНОЇ АРЕНИ: РОЗВИТОК НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ У ТОРГОВИХ ПРЕДСТАВНИКІВ

Розвиток навичок подолання труднощів у торгових представників орієнтується в заплутаній сфері продажів у конкурентному середовищі. Це дослідження заглиблюється в багатогранний світ копінг-стратегій, що використовуються фахівцями з продажу, розкриваючи їх тонку взаємодію з особистими якостями та професійними результатами

У світі, який часто називають «епідемією депресії» та «епохою меланхолії», значення емоційного інтелекту стає все більш відчутним. Відомі психологи поділяють думку, що справжній успіх залежить не лише від академічної чи професійної майстерності, а й від емоційної компетентності, культури та інтелекту. Ця зміна парадигми підкреслює необхідність розуміння своїх емоцій, розшифровки їх сигналів, формулювання справжніх бажань і прийняття рішень з ясністю і переконанням. Гобелен еволюції емоційного інтелекту багатий на внесок видатних вчених, таких як Гоулман, Саловей, Мейєр, Карузо, Гарднер та інших, кожен з яких формує дискурс про емоційний інтелект та його вплив на індивідуальну самореалізацію.

Арена продажів — це динамічна та вимоглива екосистема, де успіх залежить від здатності долати безліч викликів за допомогою стійкості, адаптивності та емоційного інтелекту. Торгові представники, як основні рушійні сили отримання доходу, стикаються з невпинним шквалом перешкод, від мінливих ринкових тенденцій і вимогливих клієнтів до внутрішнього тиску та технологій, що постійно розвиваються. У цьому конкурентному середовищі оволодіння мистецтвом подолання стає першорядним для досягнення та підтримки успіху.

Торгові представники стикаються з безліччю проблем у своїй повсякденній роботі, починаючи від зовнішніх ринкових сил і закінчуючи внутрішнім тиском і особистими перешкодами. Розуміння викликів має важливе значення для розробки ефективних стратегій подолання труднощів і максимального успіху в конкурентному світі продажів.

Крім зовнішніх факторів, важливу роль відіграють і особисті проблеми. Розуміючи та розвиваючи ці критично важливі навички, люди можуть перетворювати виклики на можливості, з витонченістю долати труднощі та, зрештою, стати чемпіонами на конкурентній арені. Можна виділити наступні блоки, з яких можна запропонувати структуру тренінгу для торгових представників.

Методи управління стресом можуть допомогти людям зберігати самовладання та зосередженість під тиском, що в кінцевому підсумку покращує ефективність продажів.

Вправи на глибоке дихання: практика вправ на глибоке дихання, таких як діафрагмальне дихання, може активувати реакцію розслаблення тіла, уповільнюючи частоту серцевих скорочень, знижуючи кров'яний тиск і знижуючи рівень стресу.

Медитація усвідомленості: участь у медитації усвідомленості може розвивати усвідомлення теперішнього моменту, дозволяючи людям спостерігати за своїми думками та почуттями без осуду, знижуючи реактивність та сприяючи емоційній регуляції.

Регулярна фізична активність: регулярна фізична активність, така як біг, плавання або йога, вивільняє ендорфіни, природні підсилювачі настрою, які можуть полегшити стрес і покращити загальне самопочуття.

Контроль уяви: Контролюючи образи, які ми уявляємо, ми можемо впливати на наші думки, настрої, бажання та потреби. Це означає не боротьбу з образами, що виникають, а скоріше спостереження за ними з відстороненої точки зору, емоційно відокремлену від ситуації, аналіз їх причин, функцій і механізмів.

Ментальне програмування (рефлексія) стресових ситуацій у поєднанні з релаксацією дає можливість самоуправління. Самоконтроль досягний лише через розуміння, прогнозування та уявлення наслідків наших дій [6].

Емоційна стійкість дозволяє людям долати виклики, вчитися на помилках і залишатися мотивованими перед лицем труднощів.

Самосвідомість: Розвиток самосвідомості за допомогою ведення щоденника, самоаналізу або оцінки особистості може допомогти людям визначити свої емоційні тригери, зрозуміти свою реакцію на стрес і розробити стратегії ефективного управління своїми емоціями.

Позитивне самонавіювання: Заміна негативного самонавіювання позитивними твердженнями може змінити мислення людини з невпевненості в собі на віру в себе, сприяючи оптимізму та стійкості перед обличчям викликів.

Мислення зростання: Прийняття мислення зростання, яке розглядає виклики як можливості для навчання та вдосконалення, може підвищити емоційну стійкість, заохочуючи людей сприймати невдачі як сходинки до успіху.

Мотивація. Ефективні мотиваційні методи можуть допомогти торговим представникам залишатися цілеспрямованими, зосередженими та наполегливими у своєму прагненні до успіху.

SMART-цілі: постановка конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і обмежених у часі цілей забезпечує чітку дорожню карту успіху, дозволяючи людям відстежувати свій прогрес, відзначати віхи та підтримувати мотивацію на цьому шляху.

Візуалізація: Візуалізація того, як ви досягаєте успіху, яскраво уявляючи бажаний результат, може підвищити мотивацію, зміцнюючи віру у свої здібності та посилюючи відданість цілям.

Винагорода за досягнення: Визнання та винагорода своїх досягнень, якими б незначними вони не були, може зміцнити позитивну поведінку, підвищити моральний дух і зберегти мотивацію з часом.

Тайм-менеджмент необхідний торговим представникам, які часто жонглюють кількома завданнями та обов'язками. Розстановка пріоритетів, делегування та використання інструментів тайм-менеджменту можуть допомогти людям оптимізувати свою продуктивність і досягти своїх цілей.

Розстановка пріоритетів: Визначення та зосередження уваги на високоефективних завданнях спочатку дозволяє людям максимально ефективно використовувати свій час і гарантувати, що важливими видами діяльності не нехтують. **Делегування:** Делегування завдань, які можуть бути ефективно виконані іншими, звільняє час для торгових представників, щоб зосередитися на основних видах діяльності, які сприяють збільшенню доходів і задоволеності клієнтів.

Навички вирішення проблем, включаючи критичне мислення, творче мислення та прийняття рішень, дозволяють людям знаходити рішення та ефективно долати труднощі.

Критичне мислення: Підхід до проблем з критичним мисленням передбачає аналіз усієї доступної інформації, виявлення першопричини проблеми та розгляд кількох потенційних рішень.

Креативне мислення: Генерування креативних рішень передбачає нестандартне мислення, мозковий штурм інноваційних підходів і вивчення нетрадиційних ідей для ефективного вирішення проблем.

Прийняття рішень: Прийняття обґрунтованих рішень вимагає оцінки потенційних ризиків і переваг кожного варіанту, врахування впливу на зацікавлені сторони та вибору курсу дій, який узгоджується із загальними цілями та цінностями.

Комунікація має важливе значення для побудови відносин, презентації продуктів або послуг і обробки заперечень. Торгові представники повинні розвивати сильні навички усного та письмового спілкування, а також навички активного слухання, щоб забезпечити чітке розуміння та ефективну взаємодію з клієнтами.

Вербальна комунікація: Продавці повинні прагнути до чіткого, лаконічного та переконливого спілкування, використовуючи ефективну мову, тон і мову тіла, щоб

Ведення переговорів є важливою навичкою в продажах, оскільки людям потрібно домовлятися з клієнтами про ціни, умови та положення. Ефективні методи ведення переговорів, такі як активне слухання, розуміння точки зору іншої сторони та пошук спільної мови, можуть допомогти торговим представникам досягти взаємовигідних результатів.

Активне слухання: Активне вислуховування потреб, проблем і пріоритетів клієнта дозволяє торговим представникам адаптувати свій підхід, відповісти на конкретні заперечення та знайти рішення, які відповідають інтересам обох сторін.

Розуміння точки зору іншої сторони: Врахування точки зору клієнта, розуміння його мотивації та визнання його занепокоєння може сприяти довірі та створити середовище для спільних переговорів.

Оснащення торгових представників надійними навичками подолання труднощів має вирішальне значення для їхнього успіху в конкурентному та вимогливому світі продажів. Впроваджуючи практичні стратегії в тренінг, тренери можуть зміцнити здатність долати виклики, керувати стресом і підтримувати мотивацію.

Список використаної літератури

1. Бар-Он, Р. (2006). Модель емоційно-соціального інтелекту (ESI), с. 23. Отримано з: <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
2. Гоулман, Д. (1995). Емоційний інтелект. Bantam Books, Inc.
3. Майер, Дж. Д., Саловей, П., і Карузо, Д. (2000). Моделі емоційного інтелекту. У Р. Ж. Штернберга (ред.), Довідник розвідки (стор. 396-420). Видавництво Кембриджського університету. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
4. Нур Ель Худа Бен Амор. (2019). Які навички роблять продавця ефективним? Розвідувальне порівняльне дослідження серед професіоналів у сфері продажу автомобілів Міжнародне бізнес-дослідження; Т. 12, No 11, 76-93.
5. Шривастава, Р.В. (2019). Роль копінгу в задоволенні продавців та його вплив на етику продавців. Ділова етика та лідерство, 3(1), 118-123. [http://doi.org/10.21272/bel.3\(1\).118-123.2019](http://doi.org/10.21272/bel.3(1).118-123.2019)
6. Корнієнко, І., & Барчі, Б. (2024). Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 1, 80-84. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.14>
7. Корнієнко, І., & Барчі Б., (2023). Концепція розвитку soft skills та емоційного інтелекту. *Психологія Travels*, (1), 16–26. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-2>

Олена ДЕРПОЛЮК

*психологиня-консультантка,
членкиня Канадської асоціації консультування та психотерапії (ССРА),
здобувач ступеня PhD кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
<https://orcid.org/0009-0002-4562-2877>*

АКТИВНІ МЕДИТАЦІЇ, ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У РОБОТІ З ЖІНКАМИ В УМОВАХ ЕМІГРАЦІЇ

Повномасштабна війна розв'язана російською федерацією є екзистенційним викликом українському суспільству, вона фактично загрожує існуванню нашої держави, а й самої української нації. Безпрецедентний у ХХІ столітті масштаб воєнних дій спричинив до вимушеної масової міграції українців за кордон. Зокрема, за підрахунками ООН, станом на 1 вересня 2024 року кількість мігрантів з України становила 6,739 млн осіб [1]. Найбільш вразливою в умовах війни категорією населення є жінки і діти, саме вони змушені залишати територію України, шукати захисту та більш безпечного місця проживання.

Наші спостереження підтверджують надзвичайно негативний вплив війни та пов'язаних із нею стресоутворюючих подразників на кожну українську жінку, незалежно від віку та соціального статусу. Саме цей період життя респонденток – українських жінок-мігранток, яким ми надавали психологічну допомогу описують, як надзвичайно складний період в якому вони зіштовхнулись із безліччю фізичних та психоемоційних викликів. Що у свою чергу і спонукало їх звернутись по психологічну підтримку до нас.

Кожен запит, з початку повномасштабного вторгнення, був пов'язаний з емоційними порушеннями, які складно було опрацювати самостійно, без наслідків для фізичного та психологічного здоров'я. Ми спостерігали й за тим, що стресовий розлад у жінок загострювався, коли вони зіштовхувались із соціальною ізоляцією (відсутність друзів та родичів) та відчуженням (яке пов'язане з мовним та культурним бар'єром), що у свою чергу ставало потужним каталізатором тривоги та занепокоєння.

Разом з тим, варто звернути увагу й на те, що велика кількість людей все ще скептично ставиться до роботи психолога і ухвалює рішення лишатись сам на сам зі своїми переживаннями, думками, страхами та тривогами.

Мета нашого дослідження полягає в аналізі, розробці та впровадженні ефективних методів і інструментів для профілактики емоційних порушень, які сприятимуть адаптації жінок в екзилі та стабілізації їх емоційного стану. Важливо зазначити, що усвідомлення, легалізація, нормалізація та стабілізація емоційних порушень є критично важливими у контексті повномасштабного вторгнення для успішної адаптації до нових умов життя за кордоном.

Виклад основного матеріалу. Проблему міграції досліджували українські науковці, такі як Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бибик, З. Спринська, С. Дерев'яно, Ю. Максименко, Т. Алексеєнко. Кожен із цих дослідників вніс вагомий вклад у розуміння різних аспектів міграційних процесів в Україні, що сприяє формуванню комплексного підходу до аналізу соціальних і психологічних наслідків еміграції.

Емоційні порушення в еміграції мають низку різних джерел. Серед них — переживання травматичних подій, втрата близьких, вимушена міграція, розлука з родиною та друзями, а також невизначеність майбутнього. Жінки в екзилі стикаються з соціальними, культурними та економічними проблемами, коли намагаються інтегруватися в нове суспільство. Усі ці чинники створюють постійну емоційну напругу та відчуття безперервного життя в стресі. У свою чергу, це неминуче дається взнаки у взаємодії з дітьми. Ми часто могли чути, як жінка шукала дитячого психолога, але більшість дитячих психологів рекомендували звернутись по допомогу саме батькам. Після первинного інтерв'ю ставало зрозуміло, що негайна психологічна допомога необхідна була мамі.

В цих станах та емоціях жінки намагались дати раду своїм дітям, й врешті, екологічно зробити це було неможливо. Ми притримуємось тієї думки, що курси, тренінги по вихованню дітей не є ефективними та дієвими, коли жінка знаходиться в хронічному стресі, стані тривоги та депресії. Деякі жінки на консультаціях говорили, про куплені курси й прослухані лекції, інформація з яких не допомагала їм в еміграції.

Тож, з огляду на численні джерела стресу, з якими стикаються жінки-емігрантки, для нас є особливо важливим знайти та впровадити ефективні методи його подолання. В роботі з жінками в екзилі, ми можемо бачити, що звичайні ресурси організму вичерпуються, коли стрес триває довго, що може призводити до виснаження, депресії та інших емоційних порушень. Саме тому важливо знаходити способи підтримки внутрішньої рівноваги та відновлення психічних сил.

Одним із таких інструментів є активні медитації — це унікальний вид медитативної практики, що поєднує в собі фізичні рухи, дихальні техніки, емоційні вирази та спонтанні дії, які допомагають людині відпустити накопичений стрес, емоційну напругу та зануритися у стан глибокої саморефлексії. Цей підхід був популяризований індійським філософом та дослідником Ошо (Раджніш Чандра Мохан Джейн), який вважав, що сучасна людина, через високу емоційну напругу та інформаційне перевантаження, не здатна миттєво зануритися у класичну тиху медитацію.

Категорія «медитація» у науковій літературі розглядається у працях різних дослідників, психологів та філософів Марк Уільямс, Єллен Ленгер, Деніел Гоулман і Річард Девидсон – вивчають різноманітні аспекти медитації та їх види, вплив медитацій на мозок та психічне здоров'я.

Хоча в Україні медитація досі сприймається як маргінальна структура, яка не набула широкого поширення в науковій спільноті, в той час коли у світових практиках її вже активно використовують як інструмент для покращення ментального здоров'я. Врешті, предметом наукової зацікавленості впливу медитацій на особистість, стали праці українських науковців Васильченко О., Зубенко М.(2021) [2; с.189-194], Степура Ю.(2021) [3; с.120-124], Мазикін М. (2020) [4, с.141-158], Дерполук О.(2024) [5, с.141-145]. Усі ці проаналізовані нами джерела висвітлюють різні аспекти та підходи до медитації — від розвитку уваги та самоусвідомлення до фізіологічних змін та покращення психологічного благополуччя людини.

Зокрема, у нашому дослідженні «MEDITATION AS ONE OF THE WAYS OF PREVENTING EMOTIONAL DISORDER WHEN WORKING WITH WOMEN IN EMIGRATION» більш детально описано вплив активних медитативних практик на емоційний стан жінок, яке ґрунтується на практичному досвіді роботи із 53 респондентками.[5]

Аналіз самозвітів респонденток показує, що регулярна медитаційна практика сприяє зрушенню з режиму "виживання" до режиму "створення життя". У режимі "виживання" жінки часто описували своє життя як щось, що відбувається поза їхнім контролем, що посилювало відчуття безпорадності та втрати відповідальності за власні дії. Проте, коли вони починали переходити до "режиму створення", то поступово змінювали фокус на свої дії та власний внесок у побудову нової реальності. Це супроводжувалося більш активною участю в процесі самовідновлення, незважаючи на складні зовнішні умови.

Додатково, використання шкали тривоги Гамільтона (HAM-A), підтверджує зростання тривожних розладів серед жінок в еміграції під час повномасштабного вторгнення. Відчуття тривоги виросло від «відсутності тривоги» або «середньої вираженості» до «середньовиражених» і «виражених» тривожних станів.

Приклади реальних змін серед респонденток демонструють практичний ефект медитацій. Наприклад, респондентка М. (29 р.) успішно пододала соціальну ізоляцію, спричинену мовним бар'єром, що значно знизило її рівень тривожності. Вона змогла адаптуватися до нових умов життя, зокрема, оволоділа мовою країни перебування, що допомогло зменшити відчуття невизначеності. Респондентка В. (46 р.) знайшла необхідну підтримку в собі для себе, в стресових ситуаціях, що дозволило їй покращити емоційний

стан і знизити рівень тривожності. Ці позитивні результати вказують на важливість психологічної підтримки та адаптаційних ресурсів для жінок в екзилі.[6]

Таким чином, медитаційні практики показали свою ефективність як засіб саморегуляції та стабілізації емоційного стану. Хоча в Україні такі практики ще залишаються маргінальними, їхнє застосування у роботі з жінками в екзилі є перспективним інструментом для подолання емоційних викликів та адаптації до нових умов життя.

Висновки. Отож, активні медитація є досить ефективним способом профілактики емоційних порушень і підтримки психічного здоров'я жінок, які опинилися в екзилі. Вона допомагає не лише впоратися зі стресом і тривогою, але й сприяє швидшій інтеграції важкого життєвого досвіду у нове середовище, підтримує емоційну стабільність і загальне благополуччя. Одночасно з цим, варто зауважити, що це питання потребує подальших додаткових досліджень.

Список використаної літератури

1. Кількість мігрантів з України швидко зростає. НБУ назвав причину. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/kilkist-migrantiv-ukrayini-shvidko-zrostaе-1725617359.html>
2. Olha Vasilchenko, Marharyta Zubenko. Meditative Practices as Techniques of Working with Stressful Personality Conditions. *Science notes of KROK University*, 2021. Vol. 3(63), 189-194. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-63-189-194>
3. Yevhenii Stepura. Meditation and Its Impact on Personality. *Habitus*. 2021. Issue 32, 120-124, DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
4. Mykola Mazykin. Meditation as a Psychotherapeutic Tool. *Problems Of Modern Psychology*. 2020. Vol. 47, 141-158. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47>
5. Дерполюк Олена. MEDITATION AS ONE OF THE WAYS OF PREVENTING EMOTIONAL DISORDER WHEN WORKING WITH WOMEN IN EMIGRATION. *Габітус*, 2024. Випуск 59, 141-145.
6. Зібрана база даних практичного консультування автора.

Олександр ІВАСЕНКО*здобувач ступеня PhD кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

ПРОБЛЕМА ІНТЕГРАЦІЇ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЇ

С. Л. Рубінштейн вважав процес становлення психології як самостійної науки незавершеним, видатним вченим була намічена програма реалізації остаточного оформлення психології як науки, що передбачає створення системи психології на новій методологічній основі. Л. І. Анциферова була послідовницею С. Л. Рубінштейна, у своїх методологічних та історико-психологічних дослідженнях виступала прихильницею ідеї єдності психологічної науки. Виконати програму повністю С. Л. Рубінштейн не встиг. У пострадянські часи ідея єдності психологічної науки була поставлена під сумнів, були запропоновані численні варіанти розвитку психології, що передбачають у тій чи іншій формі відмову від єдності. Формулюється теза про необхідність розвитку психології як фундаментальної науки, побудованої за предметним принципом. У статті обґрунтовано необхідність створення змістовної філософії психології як засобу обговорення та вирішення методологічних проблем психологічної науки.

Ключові слова: психологія, інтеграція, дезінтеграція, стратегії подолання дезінтеграції, єдність психології, філософія психології.

Для теми статті важливо підкреслити, що у своїх численних методологічних та історико-психологічних працях дослідниця, слідом за С. Л. Рубінштейном, виражала позицію єдності психологічної науки. Нагадаємо, що С. Л. Рубінштейн ще в 1940 р. стверджував: становлення психології самостійною наукою не завершено, для цього необхідне вирішення трьох завдань: представлення системи психології, створення нової методології та адекватних методик психологічного дослідження. Підкреслимо, що створення системи розглядалося в контексті світової психології на основі розробленої автором нової методології. Сам С. Л. Рубінштейн протягом свого життя намагався вирішити ці завдання, і першою спробою стали його «Основи загальної психології» на основі методології, що базується на принципі єдності свідомості та діяльності.

Наприкінці 1940-х років програма виявилася неможливою з ідеологічних міркувань. Але наприкінці 1950-х років, як можна припустити, С. Л. Рубінштейн не відмовився від цієї ідеї, оскільки сучасну психологічну науку він розумів це як підготовку до нового синтезу, що відповідає реаліям часу, доповнюючи картину психологічної. Нові ідеї в методології, розроблені С. Л. Рубінштейном наприкінці 1950-х років, розгорнутий цикл експериментальних досліджень і створення нових методик вивчення мислення склали фундамент для нової спроби створення системи, що стосується психології мислення. Здійснити це, як відомо, вчений не встиг, матеріал для синтезу був виданий його учнями вже після його відходу з життя. Для радянського часу було характерне уявлення про єдину психологію, що має певну структуру, ядром якої є загальна психологія, яка будується на методології (О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов та ін.).

Однак у пострадянські часи ситуація в психологічній науці суттєво змінилася. У першу чергу була піддана сумніву методологія психології, її основоположні принципи. Разом з широким розповсюдженням ідей методологічного плюралізму стали висловлюватися ідеї, що заперечують єдність психологічної науки. Труднощі у визначенні єдиного предмета психології, у вирішенні методологічних проблем призвели до висновку, що психологія не є єдиною наукою.

У цій статті хотілося б зупинитися докладніше саме на питанні єдності психології. Щоб уникнути можливих непорозумінь, підкреслимо, що вітчизняна психологія в останні десятиліття інтенсивно розвивається, причому це повною мірою стосується як академічної науки, так і психології практико-орієнтованої. Разом з тим, незважаючи на те, що інтеграція

психологічного знання проголошується як безсумнівна цінність, реальні її успіхи варто вважати досить скромними. Психологія традиційно характеризується множинністю підходів, теорій, концепцій, гіпотез тощо. У цьому немає нічого дивного, оскільки загальновідомо, що об'єкт і предмет психології складні, багатовимірні, багатоаспектні, тому безліч різних підходів і теорій цілком виправдана. Прикро те, що різні підходи залишаються погано співвіднесеними між собою, що, безумовно, негативно впливає на «образ психології». Важливо, що наростаючій дезінтеграції поки не вдається протиставити ефективної інтеграційної стратегії. Не можна не враховувати, що зазначені проблеми (не будемо тут торкатися інших актуальних для сучасної психології методологічних проблем) здійснюють негативний вплив (особливо на психологів-початківців) і не сприяють зростанню її престижу в суспільній свідомості. Принципово важливим є питання про те, як професійне психологічне співтовариство ставиться до проблеми дезінтеграції. Більшість, як видається, ставиться до неї спокійно, якщо не сказати байдуже. Частина психологів намагається знайти вихід із ситуації, що склалася, і розробляє підходи до вирішення проблеми інтеграції, пропонуючи ті чи інші варіанти. Якщо говорити принципово, то можливі наступні основні типи реакцій: а) намагатися впоратися з негативними тенденціями; б) намагатися пояснити собі та оточуючим, що все правильно, нічого поганого в цьому немає; в) намагатися пояснити, що це і є нормальний магістральний шлях розвитку психології.

Найбільш дивним у цій ситуації є те, що представників стратегій б) і в) дуже багато. Навряд чи варто в рамках цього тексту розглядати їх детально, достатньо зупинитися на одному, найбільш радикальному, сформульованому американським дослідником С. Кохом. Згідно з його відомим висновком, психологія наукою не є, можна говорити тільки про «психологічні дослідження». Як легко зрозуміти, якщо не існує науки психології, то немає й проблеми предмета, немає взагалі жодних методологічних проблем. Можна було б вважати це приватною думкою екстравагантного мислячого дослідника, якби не було «відродження» подібної позиції у вітчизняній психології в найновіший час.

З моєї точки зору, тут замість терміна «наука» цілком можна використовувати термін «психологічні дослідження» (psychological studies), запропонований З. Кохом. Як він писав, психологія «є не єдиною дисципліною, а зібранням досліджень різного роду, частину яких можна кваліфікувати як науку, в той час як більшість – не можна. У цьому виділенні двох класів досліджень я не маю на увазі нічого образливого. Давним-давно я рекомендував замінити термін «психологія» терміном «психологічні дослідження», але навряд чи я очікував досягти мети. У якомусь сенсі те, що в психології є науковим, не є психологічним, а те, що є психологічним, не є науковим. Наукове і психологічне тримає разом історія їх розвитку, але рано чи пізно історичні зв'язки ослабнуть настільки, що відбудеться природний і – до того часу – безболісний розпад. Є й більш м'які варіанти, але суть від цього не змінюється. Не станемо тут ці варіанти розглядати. Як вважаємо, психологія була, є і повинна залишатися фундаментальною наукою. Оскільки дезінтеграція психологічного знання є, на наш погляд, однією з найбільш актуальних і значущих методологічних проблем сучасної психології, важливим видається пошук шляхів, що дозволяють цій зростаючій дезінтеграції протистояти. Проблема стосується всієї психологічної спільноти, тому важлива демонстрація прикладів позитивної інтеграції. Радикальне вирішення проблеми інтеграції в скільки-небудь короткій перспективі видається малоімовірним, але, безсумнівно, дослідження в галузі видів і форм, шляхів і механізмів інтеграції знання, розробки нових підходів до її дослідження та реалізації повинні продовжуватися.

Як один із напрямків роботи на перспективу може бути створення та оформлення філософії психології як спеціальної галузі психологічної науки. Необхідно створення філософії психології саме як психологічної дисципліни. Підкреслимо, що ця необхідність пов'язана зі збереженням психології як фундаментальної науки. Звісно, сьогодні мова не йде про побудову загальної універсальної теорії психології або загальної універсальної методології. Мова лише про те, щоб різні підходи, концепції тощо зробити хоча б якоюсь мірою (нехай мінімальною) співвідносними. Для цього і потрібна дана психологічна дисципліна, яка, окрім усього іншого, повинна створювати майданчик для обговорення

найбільш актуальних методологічних проблем і питань. Філософія психології повинна, на наш погляд, конструювати предметний простір психології, орієнтувати в сучасній постановці і вирішенні основних проблем психології: психофізичної, психофізіологічної, психосоціальної, психохімічної, психогенетичної та ін. Вона, як вважаємо, повинна забезпечувати «вписування» психічного в наукову картину світу, забезпечувати єдність психології, об'єднуючи в один простір різні складові: академічну психологію, практико-орієнтовану, філософську психологію. Філософська психологія покликана вирішувати методологічні питання, і, якщо буде необхідно, проводити відповідні дослідження.

Наведемо список першочергових питань, що підлягають обговоренню:

- 1) місце психології в системі наукового знання;
- 2) взаємовідносини та стратегії взаємодії з іншими науковими дисциплінами;
- 3) ідеали психологічної науки (бажано, ранжовані за ступенем досяжності);
- 4) предмет психології (як простір, в якому відбувається співвіднесення знання);
- 5) подальше осмислення феномену психологічного знання;
- 6) розробка методології інтеграції як реального інструменту психологічного пізнання;
- 7) розробка архітекτονіки психологічного простору, що дозволяє включити в нього духовні та моральні виміри.

Список питань легко може бути продовжений, але вони повинні обговорюватися в комплексі, оскільки це аспекти і грані однієї глобальної проблеми. На завершення зазначимо, що багато в даному відношенні зроблено і робиться представниками психологічної спільноти, які вважають, що психологія повинна залишатися наукою.

Список використаної літератури

1. Мельничук О.Б., Пасічняк Р.Ф., Вольнова Л.М. та ін. Психологія особистості. Хрестоматія. Навч. посіб. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
2. Koch, S. (1992d). Postscript. In S. Koch & D. E. Leary (Eds.), *A century of psychology as science* (pp. 951-968). New York McGraw-Hill
3. Rubinstein, S. (1914). *Eine Studie zum Problem der Methode: I. Absoluter Rationalismus (Hegel)*. Marburg.

Максим КАГРАМАНЯН*здобувач ступеня PhD**Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка**Науковий керівник – Ольга Міненко, к.п.н., доц.**м. Кропивницький, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ У РОБОТІ СТОМАТОЛОГА: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ

Актуальність теми "Психологічні стратегії для профілактики та подолання больових відчуттів у роботі стоматолога" полягає у зростанні потреби розробки нових підходів до психологічного супроводу пацієнтів у стоматологічній практиці. Незважаючи на велику кількість досліджень щодо знеболювання в стоматології, аспекти психологічної підтримки залишаються недостатньо дослідженими. Страх перед стоматологічними процедурами, що супроводжується болем, є поширеною проблемою, яка значно впливає на якість медичних послуг та на психоемоційний стан пацієнтів.

Мета роботи полягає в аналізі сучасних психологічних стратегій, які можуть бути застосовані для профілактики та подолання больових відчуттів у стоматології, а також у розробці практичних рекомендацій для стоматологів з метою покращення якості лікування.

Емпірична база дослідження складається з даних, отриманих під час спостережень за поведінкою пацієнтів у стоматологічних клініках, зокрема їх реакції на різні психологічні стратегії подолання болю. Також були використані результати опитувань серед практикуючих стоматологів щодо їхнього досвіду застосування психологічних методів для зменшення страху та больових відчуттів у пацієнтів.

Стоматологічна практика часто супроводжується болісними відчуттями, що викликають страх і тривожність у пацієнтів. Для зниження цих негативних емоційних реакцій широко використовуються різноманітні психологічні методи. Одним із найбільш ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає пацієнтам змінювати своє сприйняття болю. За допомогою цього методу пацієнти вчаться контролювати свої емоції та зменшувати страх перед процедурами через позитивну рефреймінг думок та тренування поведінкових стратегій подолання.

Крім того, техніки відволікання уваги, такі як музикотерапія чи відеоігри, дозволяють пацієнтам концентруватися на чомусь приємному, знижуючи відчуття болю та тривожність під час процедур. Дослідження показують, що ці методи є ефективними для зниження больових реакцій на 30-60%, залежно від індивідуальних особливостей пацієнта.

Техніки релаксації, зокрема прогресивне м'язове розслаблення та глибоке дихання, також успішно застосовуються для зниження больових відчуттів. Ці методи допомагають заспокоїти нервову систему, знижуючи рівень стресу і страху перед лікуванням. Вони є особливо корисними для пацієнтів із підвищеною чутливістю до болю та тих, хто має попередній негативний досвід стоматологічного лікування.

Психологічний стан стоматолога безпосередньо впливає на його професійну діяльність, зокрема на здатність справлятися з болем пацієнтів. Дослідження показують, що стоматологи, які відчувають підвищений рівень стресу, можуть бути менше ефективними в контролюванні та реагуванні на больові реакції пацієнтів. Це пояснюється тим, що емоційне напруження стоматолога передається пацієнтові, підсилюючи його тривожність і, відповідно, відчуття болю.

З іншого боку, стоматологи зі стійким психологічним станом краще управляють власним емоційним станом і можуть ефективніше допомагати пацієнтам знижувати рівень стресу під час процедур. Це досягається завдяки впевненості стоматолога, використанню технік емоційного інтелекту та здатності забезпечувати пацієнтам психологічний комфорт.

Такий підхід сприяє тому, що пацієнти більш спокійно переносять процедури, відчуваючи менше болю.

Окрім цього, стоматолог, який володіє техніками саморегуляції та емоційного контролю, здатний швидше та ефективніше реагувати на несподівані больові реакції пацієнтів, що зменшує ризик виникнення ускладнень під час процедур. Таким чином, стабільний психологічний стан стоматолога не лише підвищує якість надання медичних послуг, але й забезпечує кращий психологічний комфорт для пацієнта, що призводить до зниження больових відчуттів [3].

Комунікаційні техніки мають значний вплив на зниження больових реакцій пацієнтів у стоматологічній практиці, допомагаючи створити атмосферу комфорту і впевненості. Правильна комунікація не тільки сприяє зменшенню стресу у пацієнта, але й дозволяє стоматологу краще управляти процесом лікування.

Ефективне інформування є однією з ключових комунікаційних технік. Коли стоматолог чітко і доступно пояснює пацієнтові, що саме буде відбуватися під час процедури, це допомагає знизити страх перед невідомим. Наприклад, детальне пояснення кожного етапу лікування дозволяє пацієнтові краще зрозуміти, що відбувається, і підготуватися морально до можливих неприємних відчуттів. Це значно зменшує тривожність, яка може посилювати сприйняття болю.

Позитивне підкріплення також відіграє важливу роль у комунікації під час лікування. Використання заохочувальних фраз, похвали за терпіння та підтримка може суттєво знизити емоційну напругу пацієнта. Наприклад, стоматолог може регулярно підкреслювати, що пацієнт добре справляється з процедурою, або заохочувати його, що відволікає від больових відчуттів і створює атмосферу підтримки.

Техніки активного слухання і чуйності також важливі для зменшення больових реакцій. Коли стоматолог уважно слухає пацієнта, реагує на його скарги та адаптує методи лікування відповідно до потреб пацієнта, це допомагає створити відчуття довіри і комфорту. Взаємодія, заснована на повазі та розумінні, може допомогти зменшити тривожність пацієнта і полегшити його сприйняття болю [5].

Релаксація є ефективним способом управління стресом і зниження рівня напруги. В стоматологічній практиці застосовуються різні релаксаційні техніки, такі як прогресивна м'язова релаксація та візуалізація. Прогресивна м'язова релаксація включає поступове напруження і розслаблення м'язів, що допомагає пацієнтові зосередитися на відчутті розслаблення і зменшити фізичну напругу. Візуалізація полягає у тому, що пацієнт уявляє себе в спокійному і приємному місці, що сприяє зниженню тривоги і полегшенню стресу.

Глибоке дихання є ефективним методом контролю над стресом і больовими відчуттями. Дихальні вправи, такі як дихання через діафрагму і метод 4-7-8 (вдих через нос, затримка дихання на 7 секунд, видих через рот протягом 8 секунд), допомагають зменшити фізіологічні прояви стресу, такі як прискорене серцебиття і підвищений рівень напруги. Регулярне застосування таких технік допомагає пацієнтам відчувати себе більш розслабленими і спокійними під час стоматологічного лікування.

Для досягнення максимального ефекту, стоматологи можуть інтегрувати техніки релаксації та дихальні вправи в свої клінічні протоколи. Це може включати навчання пацієнтів технікам релаксації перед процедурою або використання дихальних вправ під час лікування. Наприклад, стоматолог може провести короткий сеанс дихальних вправ перед початком процедури або використовувати методи візуалізації під час лікування для підтримки пацієнта в спокійному стані.

Дослідження показують, що застосування технік релаксації і дихальних вправ не тільки знижує рівень стресу у пацієнтів, але й покращує загальний досвід від стоматологічного лікування. Це допомагає пацієнтам відчувати себе більш контрольованими і менш вразливими до неприємних відчуттів. Психологічне

благополуччя пацієнта має важливе значення для успішного опроведення стоматологічних процедур, оскільки знижує ймовірність негативних реакцій та ускладнень.

Отже, використання психологічних стратегій у стоматологічній практиці є критично важливим для підвищення комфорту пацієнтів і поліпшення якості лікування. Застосування психологічних методів роботи з пацієнтами, таких як релаксація, дихальні вправи та комунікаційні техніки, суттєво знижує рівень тривожності і больові відчуття.

Використання технік релаксації та дихальних вправ є ефективним способом полегшення больових відчуттів і зменшення стресу під час стоматологічних процедур. Інтеграція цих методів у клінічну практику дозволяє створити комфортніші умови для пацієнтів і підвищити ефективність лікування. Таким чином, впровадження психологічних підходів у стоматологічну практику є важливим кроком до покращення пацієнтського досвіду та результатів лікування.

Список використаної літератури

1. Мельник, О. В. Психологічні аспекти управління болем у стоматологічній практиці. *Сучасна стоматологія*, 2020, т. 25, № 3, с. 45-52.
2. Коваленко, І. О. Роль комунікаційних технік у зменшенні тривожності пацієнтів. *Науковий вісник стоматології*, 2019, т. 18, № 2, с. 88-96.
3. Girdler, S. S., & Gevirtz, R. N. *Stress and Pain Management: Integrative Approaches for Clinical Practice*. Springer, 2018.
4. Kumar, S., & Dubey, R. *The Role of Communication Techniques in Managing Patient Pain and Anxiety*. *Journal of Clinical Dentistry*, 2021, vol. 32, no. 4, pp. 123-134.
5. Lee, J. H., & Hsu, H. C. *The Impact of the Dentist's Psychological State on Pain Management*. *British Dental Journal*, 2019, vol. 227, no. 10, pp. 844-850.

Олександр ЛЕВКО*здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології**Рівненського державного гуманітарного університету**м. Рівне, Україна*<https://orcid.org/0009-0004-3672-0381>

СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНІЙ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СТОМАТОЛОГІВ

Розвиток соціально-емоційної компетентності є важливим аспектом професійної підготовки фахівців, особливо у сферах, що передбачають інтенсивне соціальне спілкування та роботу з людьми (наприклад, медицина, освіта, соціальна робота) (Barnes, Thiele, 2023). У стоматології все частіше застосовується концепція "емоційної стоматології". Емоційна стоматологія — це цілісний підхід, що ставить в центр уваги людину та її індивідуальність. Стоматологічні захворювання не розглядаються ізольовано, натомість психологічні якості інтегруються в лікування для досягнення найкращих результатів для пацієнтів (Jones, Kahn, 2019). Вирішальним є діалог між стоматологом і пацієнтом. Через активне слухання стоматолог формує повне уявлення про пацієнта, спираючись на увагу та розуміння. Мета полягає в тому, щоб зробити лікування максимально безпечним і комфортним.

Соціально-емоційна компетентність відіграє ключову роль у професійній діяльності стоматологів, оскільки ефективна взаємодія з пацієнтами, вміння вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати емоційний комфорт є невід'ємною складовою успішної практики. Наразі, особлива увага приділяється не лише технічним навичкам, а й здатності стоматолога до співчуття, емпатії та саморегуляції (Філоненко, 2015; Grant, Higgins, 2020).

Серед українських та світових учених, які внесли свій вклад у дослідження проблеми розвитку соціально-емоційної компетентності, загалом та як аспекту професійного становлення майбутнього лікаря, можна відзначити М. Філоненко, О. Лазуренко, М.Еліас, У.Каннінг, Дж.Мейер. Соціально-емоційну компетентність описують як індивідуальну здатність розуміти соціальні та емоційні аспекти життя і відповідно реагувати на них (Durack, Weissberg, Pachan, 2021). Соціальна компетентність означає сукупність особистих навичок і установок, які сприяють спрямуванню власної поведінки від індивідуальної до колективної орієнтації дій. «Соціально компетентна» поведінка поєднує індивідуальні цілі дій людей з установками і цінностями групи.

Соціальна компетентність складається з двох компонентів: здатності до вирішення конфліктів і готовності до співпраці. Соціально компетентні люди володіють здатністю ситуативно керувати цими двома досить протилежними типами поведінки так, щоб реалізувати власні потреби і одночасно враховувати потреби інших (Філоненко, 2015).

Ці компетенції розвиваються на основі емоційних факторів і тісно з ними пов'язані. Уважне ставлення до власних почуттів і потреб, а також до емоцій та станів інших людей є основою для життя в соціальних системах. Незважаючи на різноманіття підходів до аналізу, є спільні риси, які стосуються основних характеристик соціально-емоційної компетентності. До них належать знання про емоції, регуляція емоцій та соціальні навички. Емоційні та соціальні компетенції тісно пов'язані між собою і суттєво впливають на якість наших соціальних відносин (Grant, Higgins, 2020). Вони визначають, наскільки добре ми можемо впоратися зі своїми емоціями та бажаннями інших людей, а також вирішувати соціальні конфлікти. Для стоматологів ці навички допомагають будувати довіру з пацієнтами та забезпечувати якісне обслуговування (Jones, Kahn, 2019). Коли мова йде про розвиток і сприяння соціально-емоційним компетенціям, мова у всіх її аспектах (мовленнєві висловлювання, невербальне спілкування тощо) є вирішальним елементом. Вона є необхідною складовою для встановлення соціальних контактів з іншими. Мова і соціальна поведінка тісно взаємопов'язані. Комунікація є, зрештою, основним елементом і/або засобом соціальної діяльності. Вона може бути підтримуючим або руйнівним елементом міжособистісних відносин.

Майбутні стоматологи, що володіють високою соціально-емоційною компетентністю, можуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями, створювати позитивну атмосферу у клініці та підвищувати рівень задоволеності пацієнтів. Це сприяє не лише кращому результату лікування, а й загальному психічному здоров'ю самого стоматолога.

Серед методів сприяння соціально-емоційної компетентності можемо назвати психологічну підготовку, а саме впровадження курсів та тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, що включають вправи на усвідомлення емоцій та розвитку співчуття (Barnes, Thiele, 2023); практичні заняття - використання рольових ігор для відпрацювання комунікативних ситуацій із пацієнтами, моделювання конфліктів та стресових умов; менторство - залучення досвідчених фахівців для наставництва і підтримки студентів у здобутті соціально-емоційних навичок.

Впровадження методів розвитку соціально-емоційної компетентності, таких як психологічна підготовка у варіантах курсів та тренінгів з емоційного інтелекту, є ефективним підходом для формування цих навичок. Такі курси включають в себе вправи на усвідомлення та ідентифікацію емоцій, розвиток співчуття, емпатії, навичок активного слухання та управління. Наукові дослідження підтверджують ефективність тренінгових програм, орієнтованих на розвиток психічного інтелекту, у підвищенні здатності до емоційної саморегуляції та покращенні комунікативних навичок. Крім того, такі програми сприяють зміцненню стресостійкості, підвищенню мотивації до особистісного зростання та збільшенню загального рівня задоволення життям.

Завдяки практичним завданням, що систематично повторюються, забезпечується зміцнення професійних і міжособистісних компетентностей, що в подальшому позитивно впливає на професійні результати. Рольові ігри та моделювання конфліктних і стресових умов дозволяють відпрацьовувати варіанти поведінки у складних комунікативних ситуаціях. Учасники не можуть безпечно експериментувати з емоційними реакціями, вивчати вплив невербальної комунікації, а також виробляти стратегії розв'язання конфліктів.

Ментори забезпечують роль регуляції фасилітаторів, сприяючи розвитку емоційної свідомості, ефективного вирішення конфліктів, емоційної гнучкості та впевненості у власних силах. Завдяки регулярним зустрічам з ментором студенти отримують зворотний зв'язок щодо своєї поведінки, набувають навичок управління стресом у професійних умовах та розвивають стратегії конструктивного вирішення проблемних питань. Процес менторства включає кілька етапів: встановлення довірливих стосунків, обговорення особистих цілей та професійних викликів, спільне визначення шляхів їх досягнення та рефлексію щодо отриманого досвіду. Залучення досвідчених фахівців у якості наставників дає можливість студентам розширити власне розуміння професійної етики, навчитись відповідально сприймати зворотний зв'язок та ефективно адаптувати свої поведінкові стратегії до реальних робочих.

Систематичний розвиток соціально-емоційної компетентності у студентів стоматологічних факультетів може підвищити їхню професійну ефективність, покращити якість взаємодії з пацієнтами та знизити рівень професійного вигорання. Це також сприятиме розвитку гармонійної атмосфери в робочому середовищі.

Враховуючи важливість соціально-емоційної компетентності для успішної стоматологічної практики, необхідно інтегрувати ці навички у навчальні програми для майбутніх стоматологів. Окрім технічної підготовки, соціально-емоційна компетентність має стати ключовим аспектом у підготовці висококваліфікованих фахівців.

Список використаної літератури

1. Філоненко М. М. Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря : монографія / М. М. Філоненко. – Київ : Центр учбової літератури, 2015. – 312 с.
2. Barnes L., Thiele T. Developing Social-Emotional Learning in Vocational Education: A Multilevel Approach. *Journal of Vocational Education and Training*. 2023. – 45, № 2. – P. 123–139.

3. Durack JA, Weissberg RP, Pachan M. Meta-analysis of After-School Programs Focused on Development of Personal and Social Skills in Children and Adolescents. *American Journal of Community Psychology*. 2021. 68, № 3. P. 627–648.

4. Jones, S. M., Kahn, J., et al. The Evidence Base on How We Learn: Supporting Social, Emotional, and Academic Development. Consensus Report. *Washington: National Commission*. 2019. 150 p.

5. Grant H., Higgins ET A Framework for Social-Emotional Competency in Healthcare Settings / H. Grant, ET Higgins // *Journal of Emotional Education*. 2020. 7, № 1. P. 45–63.

Галина ЛУЦИК
здобувач ступеня PhD,
старший викладач кафедри
вікової та педагогічної психології
Рівненський державний гуманітарний університет
м. Рівне, Україна

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ У ДОСЛІДЖЕННІ СТРУКТУРИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ ЗІ СХИЛЬНИМИ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКАМИ

Нестабільність суспільства та посилення ціннісно-нормативної кризи серед сучасної молоді ставлять високі вимоги перед кваліфікацією майбутніх психологів, серед професійних завдань яких є робота з підлітками в напрямі попередження та подолання асоціальної девіації. Зазначене посилює інтерес до вивчення структури готовності майбутніх психологів до роботи окресленого напрямку, що дозволить ефективно реалізовувати підготовку здобувачів в закладах вищої освіти.

Слушно зазначає Климчук (2006), що комплексно вивчити досліджуване явище у взаємозв'язках між окремими його компонентами дозволяє факторний аналіз.

Мета повідомлення – охарактеризувати можливості факторного аналізу у дослідженні структури готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основною метою застосування факторного аналізу у психології є виявлення інтегральних факторів або латентних диспозицій, які дозволяють пояснити закономірності взаємозв'язку між набором змінних. Факторний аналіз, як важливий статистичний метод дослідної роботи, дозволяє визначити структуру у складних системах даних. Адже метод дозволяє трансформувати значну кількість вимірюваних змінних у систему інтегральних диспозицій.

Sellbom & Tellegen (2019) зазначають, що психологічні дослідження включають багатовимірні елементи, які зручно структурувати у модель чи порівняти з альтернативною моделлю саме завдяки факторному аналізу.

Досліджуючи структуру готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками нами було використано експлораторний факторний аналіз, який дозволив виявити базові латентні диспозиції та виокремити закономірності взаємозв'язків між набором вимірюваних психологічних змінних.

На першому етапі констатувального етапу емпіричного дослідження за допомогою експлораторного факторного аналізу було забезпечено оптимізацію вимірюваних психологічних показників майбутніх психологів, шляхом зменшення їх кількості до чотирьох диспозицій та виділити систему структурних компонентів їх готовності до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками.

За результатами психологічної діагностики майбутніх психологів за рядом методик, нами було виявлено значну кількість психологічних показників. Факторизація методом головних компонент (Principal Components) з наступним варімакс-обертанням (Varimax normalized) матриці релевантних психологічних показників дозволила отримати однозначно інтерпретовану факторну модель готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.

Факторна модель готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи з підлітками, схильними до проявів девіантної поведінки, включає наступні структурні компоненти (фактори), які детермінуються внутрішньо організованою та ієрархічно структурованою конфігурацією взаємопов'язаних психологічних показників:

- *креативно-практичний компонент* — високий ступінь вираженості рівня креативності в роботі; схильності до пошуку нових алгоритмів взаємодії; володіння практичними методами

і навичками роботи у діагностичному, профілактичному, консультативному, психокорекційному аспектах; розвитком комунікативних та організаторських здібностей;

– «регулятивний» компонент – високий ступінь вираженості вольової саморегуляції; емоційної обізнаності, рівня суб'єктивного контролю у взаємодії з підлітками, схильними до девіацій; рефлексії професійних можливостей.

– «когнітивний» компонент – високий ступінь вираженості знань щодо основних категорій, які характеризують проблему роботи з підлітками, схильними до девіантної поведінки; знань щодо форм і методів роботи у діагностичному, профілактичному, консультативному, корекційному аспектах; знань щодо основних концепцій та теоретичних підходів до аналізу девіантної поведінки;

– «ціннісно-мотиваційний» компонент – високий ступінь вираженості ціннісних орієнтацій у професійній діяльності з підлітками, схильними до девіацій; соціально-психологічних настанов в мотиваційній сфері; інтересу до роботи з підлітками, схильними до девіантної поведінки.

Висновки. Емпірично верифікована структурна модель готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками забезпечила основу для вирішення інших важливих завдань констатувального етапу дослідження. Перспективами майбутніх досліджень стало вивчення чинників, які ймовірно визначатимуть у випробуваних специфічні особливості прояву готовності до роботи з підлітками, схильними до девіантної поведінки.

Список використаних джерел

1. Климчук, В. О. (2006) Факторний аналіз: використання у психологічних дослідженнях. *Практична психологія та соціальна робота*. №8. С. 43-48.
2. Sellbom, M. & Tellegen, A. (2019) Factor analysis in psychological assessment research: Common pitfalls and recommendations. *Psychol Assess.* Dec; 31(12):1428-1441.

Ярослав МОЛОЧКО

*здобувач ступеня PhD факультету психології
Українського державного університету ім. М. П. Драгоманова
м. Київ, Україна*

НАРЦИСИЧНИЙ СИМПТОМОКОМПЛЕКС ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Соціальна адаптація є однією з ключових проблем соціальної психології та соціології. У сучасному суспільстві успішна адаптація особистості стає необхідною умовою для її інтеграції у соціальне середовище. Одним із феноменів, що відіграє значну роль у цьому процесі, є нарцисичний симптомокомплекс. Даний концепт описує динамічний набір особистісних характеристик, що допомагають індивіду не лише виживати, але й ефективно адаптуватися до нових умов. У статті досліджуються прояви нарцисичного симптомокомплексу та його вплив на соціальну адаптацію особистості на різних етапах онтогенезу.

Вперше нарцисизм вивчався З. Фройдом, який розглядає його у своїх працях одночасно з точки зору особистісного та клінічного феномену. Поняття «нарцисизм» він визначає як специфічний стан людини, згідно з яким вона концентрує свій інтерес та увагу на собі [2, с. 14]. Подальше вивчення феномену нарцисизму займалися А. Міллер, С. Є. Пульвер, Е. Фромм, О. Кернберг, Н. Д. Дмитрієва, Ц. П. Короленко та ін. Сучасні вчені трактують його як мотиваційний стан людини, що спрямований на підтримання відносно позитивного самоуявлення у соціальному середовищі, через різноманітні способи поведінки [4, с. 54].

Нарцисичний симптомокомплекс, згідно з моїм визначенням, являє собою не патологічне явище, а нормативну реакцію на певні життєві ситуації. Він включає у себе когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики, які можуть посилюватися або слабшати залежно від зовнішніх обставин. Основна відмінність від класичного нарцисизму полягає в тому, що симптомокомплекс має ситуативний характер і не є постійною структурою особистості, як це буває у випадку патологічного нарцисизму [1, с. 13].

Соціальна адаптація — це процес активної взаємодії особистості з соціальним середовищем, у ході якого індивідуум набуває нових соціальних ролей, норм і цінностей. Адаптація може мати кілька фаз: первинну, коли особистість входить у нове середовище, та вторинну, коли вже відбувається глибока інтеграція з соціумом. Важливо відзначити, що саме у фазі первинної адаптації нарцисичний симптомокомплекс може відігравати провідну роль, допомагаючи особистості швидше пристосуватися до нових соціальних вимог [2, с. 45].

Якщо розглядати нарцисичний симптомокомплекс у контексті адаптації, можна виділити кілька ключових механізмів, через які він сприяє соціалізації.

1. Самоповага та впевненість у собі. Однією з головних характеристик нарцисичного симптомокомплексу є підвищена увага до власного "Я". Це проявляється у високій самоповазі, що дозволяє особистості легко адаптуватися до нових умов, навіть якщо вони пов'язані зі стресовими ситуаціями. Особистість із нарцисичним симптомокомплексом має тенденцію швидко знаходити себе у нових соціальних ролях, оскільки вона впевнена у своїх здібностях [3, с. 76].

2. Прагнення до досягнень. Нарцисичний симптомокомплекс стимулює індивідуумів ставити перед собою високі цілі та досягати успіху. У соціальній адаптації це виражається в тому, що такі люди часто стають лідерами або орієнтуються на кар'єрний ріст. Вони швидко знаходять своє місце у соціальній ієрархії, прагнучи отримати визнання та підтвердження своєї значимості [4, с. 112].

3. Гнучкість у міжособистісних відносинах. Хоча класичний нарцисизм може спричинити проблеми у міжособистісних стосунках через схильність до маніпуляцій або домінування, нарцисичний симптомокомплекс у збалансованій формі сприяє адаптивності.

Індивідуум може використовувати ці риси для побудови ефективних взаємодій з іншими людьми, адаптуючи свої соціальні стратегії залежно від ситуації [5, с. 84].

Важливим аспектом у розумінні ролі нарцисичного симптомокомплексу у соціальній адаптації є його динамічність протягом життя. На різних етапах онтогенезу ці риси можуть проявлятися по-різному:

Дитинство та юність. У цей період нарцисичний симптомокомплекс може служити механізмом самозахисту та самоствердження в умовах соціальних змін. Підлітки, які стикаються з кризою ідентичності, часто проявляють нарцисичні риси, щоб відстояти своє "Я" у соціумі [6, с. 134]. Ці риси допомагають їм швидше адаптуватися до нових шкільних або соціальних умов.

Дорослість. У дорослому віці нарцисичний симптомокомплекс може відігравати важливу роль у професійній адаптації та розвитку кар'єри. Він стимулює прагнення до досягнень, допомагає встановлювати нові соціальні зв'язки та ефективно використовувати наявні ресурси [7, с. 92].

Зрілість та старість. У пізнішому віці активізація нарцисичного симптомокомплексу може допомогти особистості адаптуватися до вікових змін та нових соціальних ролей. Він може стати інструментом збереження самоповаги та гідності в умовах зниження фізичних та соціальних можливостей [8, с. 56].

На прояви нарцисичного симптомокомплексу значно впливають культурні та соціальні умови. Наприклад, у західних суспільствах, де особистий успіх та індивідуалізм високо цінуються, нарцисичний симптомокомплекс може бути більш вираженим і навіть заохочуваним [9, с. 14]. Натомість у колективістських культурах, де акцент робиться на соціальній гармонії та групових інтересах, його прояви можуть бути менш вираженими або навіть засуджуваними.

Хоча нарцисичний симптомокомплекс може сприяти адаптації, його надмірна активація або тривале домінування можуть мати негативні наслідки. Особистість може стати занадто орієнтованою на зовнішнє визнання, що знижує внутрішню мотивацію та стійкість. Крім того, надмірне прагнення до самоствердження може призвести до конфліктів у міжособистісних стосунках та соціальній ізоляції [10, с. 173].

Нарцисичний симптомокомплекс є динамічним і ситуативним феноменом, який можна розглядати як один із важливих чинників соціальної адаптації. Він дозволяє індивіду відчувати впевненість у власних силах, шукати визнання та швидко інтегруватися в нові соціальні умови. На різних етапах онтогенезу цей симптомокомплекс проявляється у вигляді різних когнітивних та поведінкових стратегій, спрямованих на забезпечення особистого успіху та самоствердження.

Водночас важливо розуміти, що нарцисичний симптомокомплекс може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Його надмірна активація може призвести до соціальних конфліктів, надмірного егоцентризму та проблем у міжособистісних стосунках. Однак за умови правильного управління, цей комплекс може служити корисним адаптивним інструментом для розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

Для подальших досліджень важливо вивчати різні культурні й соціальні контексти, в яких нарцисичний симптомокомплекс проявляється по-різному, а також розробляти методи ефективної соціальної інтеграції осіб із вираженими рисами цього комплексу.

Список використаної літератури

1. Гриценко, О. "Психологія адаптації особистості: теоретичні та практичні аспекти." Київ: Наукова думка, 2015.
2. Петрова, І. "Соціальна адаптація в умовах сучасного суспільства." Харків: Освіта України, 2016.
3. Шевченко, А. "Психологічні механізми нарцисизму та їх вплив на соціальні взаємодії." Львів: Світ, 2017.
4. Карпова, Л. "Поведінкові особливості нарцисичних особистостей у процесі соціальної адаптації." Дніпро: Дніпропетровський національний університет, 2018.

5. Мельник, В. "Соціальна психологія: від теорії до практики." Одеса: Видавництво ОНУ, 2015.
6. Федорова, О. "Онтогенез і соціальна адаптація особистості." Київ: КМУ, 2016.
7. Новак, С. "Соціально-психологічні дослідження нарцисизму в сучасних умовах." Харків: Науковий світ, 2015.
8. Дмитренко, І. "Кризи розвитку та нарцисичний симптомокомплекс." Чернівці: Рута, 2017.
9. Єременко, Ю. "Культурні аспекти нарцисизму в західних і східних суспільствах." Київ: Академія наук України, 2015.
10. Сидоренко, Н. "Психологія соціальної адаптації в умовах глобалізації." Полтава: ПНУ, 2016.

Володимир ПАЛАМАРЧУК

здобувач ступеня PhD

Рівненського державного гуманітарного університету

м. Рівне, Україна

Руслан КУЛАКОВ

доцент кафедри вікової та педагогічної психології

Рівненського державного гуманітарного університету

м. Рівне, Україна

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ ЯК НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Постановка проблеми. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку держави необхідним є усвідомлення того, що для висококваліфікованого фахівця важливо не просто володіти певними професійними знаннями, але, передусім, уміти орієнтуватися у власній професії незалежно від того, чи вирішується стандартне завдання шляхом використання загальновідомих методів і способів, чи потрібно відшукати, створити, застосувати нові способи вирішення проблеми, яка постало перед фахівцем вперше. І одним із шляхів вирішення цієї проблеми є формування професійного мислення спеціаліста. Адже саме професійне мислення не просто дає змогу застосовувати наявні знання у практичній площині, але і визначає творчу діяльність фахівця, його здатність до інновацій, нових відкриттів та досягнень. Саме тому проблема професійного мислення стає все більш актуальною у психологічній науці.

Ефективність фахівця детермінується в більшості випадків його здатністю до прийняття своєчасних, точних, нестандартних та алгоритмічно-процедурних рішень, що в свою чергу пов'язано з високим рівнем розвитку професійного мислення [12, с. 305]. Як вважає Н.Кучинова, усі професії потребують вміння мислити саме в контексті конкретної науки або професії. Тому однією з основних вимог до підготовки сучасного фахівця стає розвиток його професійного мислення [6, с. 441].

Метою повідомлення є висвітлення підходів до поняття професійного мислення у вітчизняній науці.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел засвідчив, що поняття «професійне мислення» широко застосовується у сучасній психологічній науці. Існує багато підходів до визначення професійного мислення та його характеристик. З метою уточнення даної дефініції, ми застосували метод контент-аналізу, результати якого представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Підходи до поняття «професійного мислення» у психологічній науці

Автор	Трактування поняття
Гура Т.	Професійне мислення – це алгоритмічна та динамічно розвиваюча модель компетентності фахівця, ознаки функціонування якої фіксуються у змістовній і процесуальній формах, що ураховує повний перелік внутрішніх та зовнішніх чинників, які резюмують професійну специфіку вирішуваних проблем, та індивідуально-психологічних властивостей особистості, її інтелектуальної сфери та позиціонування фахівця [1].
Джелілова Л.	Професійне мислення – це складне особистісне утворення, регульоване на основі соціальних та індивідуальних критеріїв, тісно пов'язане з реальною життєдіяльністю людини, зокрема з професійним навчанням та вченням, професійним

	розвитком та саморозвитком, професійним вихованням та самовихованням [2].
Крушельницька Я.	Професійне мислення – це інтелектуальна діяльність щодо розв’язання професійних завдань. Високий рівень професіоналізму працівника пов’язаний з теоретичним, творчим мисленням і розвиненим практичним інтелектом [4].
Кучинова Н.	Професійне мислення – це важлива складова професійної майстерності фахівця, яка забезпечує успішне виконання професійних задач, прийняття оригінальних управлінських рішень у певній сфері діяльності, є втіленням професійних компетенцій особистості та умовою її професійного розвитку [6].
Луньов В.	Професійне мислення – сукупність інтелектуальних умінь та особистісних властивостей, реалізацію яких забезпечує успішне здійснення професійної діяльності, набуття навичок ефективно діяти та приймати специфічні рішення в особливих умовах обстановки з певним часово-просторовим випередженням імовірної реалізації прогнозів, які мають значення у справі [7].
Нагорна Г.	Професійне мислення – судження, умовиводи, кожне з яких умовно постає у трьох підвидах: загальному, опосередкованому, професійному [8].
Печко О.	Професійне мислення – це професійна здатність системно аналізувати, узагальнювати, оцінювати, творчо й ефективно здійснювати фахову діяльність [9].
Тарасова О.	Професійне мислення – це мисленнева діяльність, спрямована на розв’язання професійних задач у певній предметній галузі. Якщо специфіка професійного мислення залежить від своєрідності задач, які розв’язуються фахівцями, то якість професійної діяльності чи рівень професіоналізму залежить від розвиненості професійного мислення [11].

Науковці підкреслюють, що «професійне мислення характеризується низкою специфічних властивостей середовища, де здійснюється практична діяльність, а також розкриває намір досягнення високого рівня розвитку професійного мислення та підвищення професіоналізму. Професійне мислення характеризується особливим поєднанням теоретичного, практичного і творчого мислення, зумовлене специфічними особливостями професійної діяльності...» [13, с. 24].

Л.Засекіна [3] описує такі характеристики професійного мислення:

1. Професійне мислення проявляється у різноманітних видах практичної діяльності й спрямоване на розв’язання специфічних задач за певних умов.

2. Об’єктом пізнання професійного мислення є складна, багатоелементна система, до якої належить і сам суб’єкт мислення.

3. Мета мислення фахівця-практика – досягнення конкретних результатів у складних умовах. Саме тому вивчення об’єкта опосередковується цілями практичної реалізації.

4. Професійному мисленню властиві ціле-мотиваційний, змістовий, функціонально-операційний аспекти. Особливості цих аспектів зумовлюються специфікою понять, пов’язаних із певною сферою діяльності, операцій (аналіз, синтез, узагальнення), які засновані на досвіді та теоретичних знаннях, порівняннях з елементами оцінювання, розрахунку та комплексністю практичних цілей.

5. Професійному мисленню властива якісна своєрідність (спрямованість на реалізацію, оригінальність, гнучкість, оперативність, евристичність).

Кожна спеціальність висуває свої, особливі вимоги до професійного мислення працівника в тій або іншій професійній галузі [5, с. 45].

Висновки. Отож, професійне мислення трактується як певні особливості мислення фахівця, які дають йому змогу успішно виконувати професійні задачі на високому професійному рівні: швидко, точно та оригінально вирішувати як типові, так і неординарні задачі певної предметної сфери. Постійне оперування спеціальним професійним матеріалом відображається на особливостях мисленнєвого процесу, виробляється специфічна спрямованість, відбувається специфічне структурування мисленнєвої діяльності фахівця. У цьому проявляється індивідуальність професіонала – здатність помічати те, що залишається непомітним для інших.

Список використаної літератури

1. Гура Т. Є. Психологія розвитку професійного мислення у майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 44 с.
2. Джелілова Л. Р. Психологічні особливості розвитку професійного мислення у майбутніх вчителів початкової школи : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2008. 236 с.
3. Засєкіна Л. В. Особливості формування професійно-творчого мислення майбутнього фахівця іноземної мови : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2000. 200 с.
4. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник. Київ : КНЕУ, 2003. 367 с.
5. Кузьменко О. С., Дембіцька С. В. Формування професійного мислення студентів технічних ВУЗів у процесі вивчення фізики. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2016. № 17 (1). С. 43-47.
6. Кучинова Н. М. Психологічні особливості професійного мислення маркетологів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 24. С. 441-451.
7. Луньов В. Є. Психологічні особливості становлення професійного мислення особистості у системі ОВС України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 29 с.
8. Нагорна Г. О. Методологічні і технологічні основи дослідження музичного мистецтва у процесі формування професійного мислення особистості. URL: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/13.pdf> (дата звернення: 02.09.2024).
9. Печко О. М. Формування професійного мислення майбутніх учителів фізичної культури засобами педагогічних ситуацій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2015. 20 с.
10. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 408 с.
11. Тарасова О. В. Психологічний зміст професійного мислення особистості. URL: <http://surl.li/kwdwhe> (дата звернення: 28.08.2024).
12. Федик А. Формування професійного мислення як наукова проблема. *Збірник наукових праць Національної Академії державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 2 (13). С. 304-325.
13. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

Владислав ПАЛАМАРЧУК

здобувач ступеня PhD

*Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна*

Руслан КУЛАКОВ

доцент кафедри вікової та педагогічної психології

*Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Постановка проблеми. Спілкування є невід'ємною складовою професійної діяльності людини. Завдяки спілкуванню відбувається обмін професійно значущою інформацією, професійним досвідом, організується взаємодія та спільна діяльність працівників. А для комунікативних професій спілкування взагалі виступає умовою успішної професійної діяльності, адже від професійного спілкування залежить її ефективність. Збільшення значної кількості комунікативних зв'язків в умовах сьогодення та впровадження нових інформаційних технологій в професійну практику потребує розробки нових підходів до вдосконалення професійного спілкування в різних сферах діяльності людини.

Підвищення соціальної мобільності, динамізму нинішнього життя різко збільшують кількість і якісний спектр контактів професіонала, а бурхливий розвиток інформаційних засобів, новітніх технологій суперечливо впливає на суспільство, зумовлюючи спілкування людей з різними прагненнями та моральними якостями й обмежуючи безпосередні контакти. Постійно виникають ситуації, у яких професіонал має швидко зорієнтуватися, обрати правильні засоби комунікації, побудувати процес спілкування, знайти стиль поведінки, визначити внутрішню сутність дій і вчинків співрозмовника, ступінь сформованості його знань, умінь [1, с. 6].

Означені положення зумовлюють значущість даного повідомлення, **метою** якого є визначення психологічних аспектів професійного спілкування сучасних фахівців.

Виклад основного матеріалу. Насамперед варто зауважити, що спілкування як компонент професійної діяльності забезпечує єдність взаємодії окремих суб'єктів, організовує їхню співпрацю, налагоджує суб'єкт-суб'єктні взаємини. Водночас воно оформлює суб'єкт-об'єктні відносини (фахівець – предмет його діяльності). По-іншому, спілкування є засобом організації фахової діяльності, координації зусиль її учасників, репрезентації та реалізації мети й завдань професійної діяльності, збагачення й ускладнення фахового функціоналу, установлення нових зв'язків між людьми [3, с. 31].

У найзагальнішому вигляді спілкування – це процес передачі інформації та взаємодії людей на основі встановлення та розвитку між ними контактів та взаємного відображення у свідомості один одного. Ефективне спілкування – це мистецтво, якому можна вчитися. Володіння мистецтвом ділового спілкування є важливим елементом професійної компетентності.

Професійне спілкування – це окремий вид спілкування, обумовлений завданнями та умовами професійної діяльності. Основна мета професійного спілкування полягає у виробленні та реалізації ефективної стратегії взаємодії та побудови відносин, що призводять до успішного здійснення професійної діяльності.

На відміну від повсякденного, побутового, професійне спілкування більш нормативно організовано, культурно регламентовано та часто носить вимушений характер. З відповідною специфікою його використовують бізнесмени, політики, педагоги, юристи, лікарі та ін.

І. Радомський визначає професійне спілкування як процес встановлення і підтримки прямого чи опосередкованого тими чи іншими засобами контакту, зумовленого професійно значущими цілями, що припускають відповідальність за їх реалізацію [4].

У широкому значенні професійне спілкування розглядається як комунікативні навички, вміння та якості, властиві професіоналу. Професійне спілкування формується в умовах конкретної професійної діяльності, а тому певною мірою вбирає в себе її особливості і є важливою частиною цієї діяльності. У професійній діяльності люди намагаються досягти не лише загальних, а й особисто значущих цілей, завдяки знанням і вмінням, навичкам. Професійне спілкування є однією з універсальних реальностей буття людини, специфічним видом і необхідною умовою її діяльності.

Професійне спілкування – творчий, керований процес взаємообміну повідомленнями, організації взаєморозуміння, досягнення оптимальної взаємодії, взаємопізнання в різних видах діяльності учасників професійно спрямованої комунікації [1, с. 16].

На думку М. О. Лазарева, професійне спілкування – це спеціально організований на наукових засадах керований процес обміну повідомленнями, організації взаєморозуміння, досягнення оптимальної взаємодії, взаємопізнання в різних видах діяльності учасників професійно-спрямованої комунікації [2].

Специфічні риси професійного спілкування – це свідоме, цілеспрямоване управління комунікацією, наявність загальної та конкретної мети спілкування, а також наукова обґрунтованість і високий професійний рівень. Для того, щоб контакт був справді глибоким, особистістю, окрім професійних знань, знань про спілкування, певних навичок і вмінь, повинна мати ще й позитивну комунікативну установку на спілкування, причому установку не просто на встановлення контакту, а на людину як загальнолюдську цінність, тоді цей контакт стане олюдненим, і спілкування відбуватиметься на високому рівні.

За І. О. Шинкаренка, професійне спілкування містить у собі наступні аспекти:

- обмін інформацією між суб'єктами професійної діяльності;
- вироблення спільної стратегії спілкування;
- сприйняття і розуміння людьми один одного в процесі спілкування [5].

Функції професійного умовно можна визначити такі:

- трансляційна, що використовується для передачі конкретних способів професійної діяльності та професійної взаємодії, а також професійно значущих знань, у тому числі оцінок, думок та суджень;
- інструментальна, яка виступає як соціально-психологічний механізм управління поведінкою та діяльністю партнерів комунікаційного процесу;
- інтегративна, що виступає основою об'єднання партнерів у рамках професійної взаємодії.

Як додаткові функції професійного спілкування варто окреслити наступні:

- функція самовираження: завдяки спілкуванню з'являється можливість саморозкриття та самоствердження на основі демонстрації різноманітних складових особистісного потенціалу (мотиваційної, інтелектуальної, комунікативної та ін.);
- експресивна: завдяки спілкуванню партнери можуть висловити емоційні переживання та характер ставлення до діяльності та один до одного.

Висновки. Таким чином, професійне спілкування – це спеціально організований, керований процес обміну повідомленнями, організації взаєморозуміння, досягнення оптимальної взаємодії, взаємопізнання в різних видах діяльності учасників професійно спрямованої комунікації. Професійне спілкування є важливим для здійснення будь-якого виду діяльності, пов'язаної з взаємодією людей.

Список використаної літератури

1. Берестенко О. Г. Культура професійного спілкування. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2013. 299 с

2. Лазарєв М. О. Основи педагогічної творчості : навчальний посібник. Суми : ВВП «Мрія», 1995. 212 с.
3. Перихайло Н. А., Яценко Л. В. Соціально-психологічні аспекти професійного спілкування фахівців із соціальної роботи. *Габітус. Соціальні структури та соціальні відносини*. 2020. № 17. С. 30-34.
4. Радомський І. П. Професійне спілкування в юридичній діяльності. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Серія «Філософія. Психологія»*. 2006. №2 (17). С. 30-134.
5. Шинкаренко І. О. Особливості соціально-перцептивної регуляції професійного спілкування працівника ОВС : автореф. дис. .. канд. псих. наук : 19.00.06. Харків, 2005. 20 с.

Ігор ПАНАЩУК

здобувач ступеня PhD

Рівненського державного гуманітарного університету

м. Рівне, Україна

Роман ПАВЕЛКІВ

професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології

Рівненського державного гуманітарного університету

м. Рівне, Україна

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНА КАТЕГОРІЯ

Постановка проблеми. Сучасна психологічна наука проявляє високий інтерес до вивчення особистості та тих феноменів, які безпосередньо пов'язані із особистісною проблематикою. Дослідники все частіше звертаються до питань про те, які ж особистісні характеристики роблять людину людиною. Ключовими з-поміж таких характеристик є такі особистісні утворення, як відповідальність, моральний вибір, вчинок.

Відповідальність є однією із найважливіших компонент у структурі особистості, яка визначає рівень свободи та основні напрямки поведінки особистості. Більшість дослідників трактують відповідальність як необхідний атрибут зрілих вчинків, адже щоразу, коли людина самостійно приймає рішення, вона несе відповідальність за їх наслідки. Протягом тривалого часу відповідальність розглядалась як форма взаємозв'язку особистості та суспільства та досліджувалась у філософсько-теоретичному ключі. Проте наразі відповідальність вивчається різними напрямками психологічної науки. Вона досліджується у контексті морального розвитку зростаючої особистості, вивчається тими, хто досліджує питання особистісного розвитку, когнітивні процеси, психологію управління та ін.

Відтак, **метою** нашого повідомлення став психологічний аналіз відповідальності як важливої психосоціальної якості особистості.

Виклад основного матеріалу. Існує чимало трактувань поняття відповідальності та його характеристик. З метою уточнення даної дефініції ми систематизували його визначення у енциклопедичних виданнях. Результати аналізу представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Визначення поняття «відповідальність» в енциклопедичній літературі

Джерело	Трактування поняття
Академічний тлумачний словник української мови	Відповідальність - це покладений на когось або взятий на себе обов'язок за певну ділянку роботи, справу, за чийсь дії, вчинки, слова [9]
Енциклопедія освіти	Відповідальність – це усвідомлена необхідність співвіднесення власної поведінки із суспільними нормами та установками [1]
Психологічна енциклопедія	Відповідальність – це «внутрішня саморегуляція і самодетермінація зрілої особистості, опосередкована ціннісними орієнтаціями, яка виявляється в усвідомленні людиною причин здійснюваних вчинків і їх наслідків та в контролі своєї здатності бути причиною змін у навколишньому світі і власному житті [6]

Відповідальність, на думку багатьох учених, є вищим особистісним утворенням, складним феноменом, що характеризує особистісну та соціальну зрілість.

Відповідальність як особистісна якість, належить до моральних категорій, що виступають регуляторами поведінки в усіх сферах людського буття. Відповідальність, як якість особистості, характеризується динамічністю. Становлення відповідальності

особистості тісно пов'язана із мотивами, ставленням, самосвідомістю, локусом контролю [7, с. 133].

Г. М. Малигіна стверджує, що відповідальність – специфічна для зрілої особистості форма саморегуляції і самодетермінації, що виражається в усвідомленні себе як причини здійснюваних вчинків та їх наслідків і в усвідомленні й контролі своєї здатності виступати причиною змін (або протидії змінам) у навколишньому світі та власному житті [7, с. 52].

У дослідженні В. Свечаревської відповідальність особистості трактується як усвідомлена важливість співвіднесення власної поведінки із суспільними нормами та соціальними настановами, є характеристикою будь-яких людських відносин і стосується різних аспектів життєвої діяльності, визначаючи її спрямованість. Вона має широкий діапазон формовиявів – у свідомості, характері, почуттях, розумінні та вольових актах, у різних формах просоціальної поведінки і свободі вибору [8, с. 76].

У психологічній літературі описують такі стадії відповідальності:

- генералізована відповідальність, коли особистість відповідальна за будь-які наслідки таких дій, у яких вона брала участь або з якими а була пов'язана яким-небудь чином;

- власна відповідальність, де індивід відповідальний лише за те, що ним безпосередньо зроблено, незалежно від результату (випадкового, умисного чи передбачуваного);

- диференційована відповідальність, при якій суб'єкт відповідає за будь-який передбачуваний результат дії, незалежно від того, був він умисний чи ні;

- усвідомлювана відповідальність, коли особистість відповідальна не тільки за свої наміри та наслідки їх реалізації, але й за значення, яке вона надає зовнішнім факторам і які внаслідок цього так чи інакше впливають на результат дії;

- повна відповідальність, при якій індивід повністю відповідальний за хід, результати та наслідки дії, якими б не були умови її протікання [5, с. 22].

Відповідальність як соціально-психологічна категорія розглядається як якісна характеристика, особлива форма саморегуляції, самодетермінації та контролю вчинків особистості [3]. В якості складових компонентів відповідальності виступає цілий ряд інших якостей та умінь особистості. Серед них чесність, справедливість, принциповість, готовність відповідати за наслідки своїх дій. Названі якості не можуть успішно реалізуватись, якщо у людини не розвинуті емоційні риси: здатність до співчуття, чуйність стосовно інших людей. Виконання будь-якого обов'язку вимагає прояву інших вольових якостей: наполегливості, стійкості, витримки.

Таким чином, сама відповідальність являє собою надзвичайно складне і багатогранне явище, яке має бути притаманне кожній людині. Однак воно не виникає автоматично при її народженні, а виступає результатом виключно цілеспрямованих процесів виховання, соціалізації та особистісного розвитку. Цей факт суттєво загострює проблему формування відповідальності та «пробудження» відповідного почуття у кожного студента як майбутнього фахівця, особливо в складних умовах сучасного суспільного розвитку [2, с. 264].

Висновки. Отже, відповідальність можна визначити як інтегральну якість людини, яка виявляється в когнітивній, емоційно-мотиваційній та поведінковій сферах особистості і є визначальною для соціальної адекватності її вчинків.

Список використаної літератури

1. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
2. Кудрявцева Г. І. Джерела походження і види відповідальності особистості // Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2018. С. 264-266. URL: <http://surl.li/oevstm> (дата звернення: 03.09.2024).
3. Лазорко О. Психологія відповідальності професіонала у соціально-психологічній парадигмі. URL: <http://surl.li/buyirj> (дата звернення: 03.09.2024).

4. Малигіна Г. С. Відповідальність особистості як загальнопсихологічна проблема. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 52-55.
5. Патинок О. П. психологічні умови становлення відповідальності як якості особистості майбутнього фахівця соціальної сфери. *Соціальна робота в Україні : теорія і практика : науково-методичний журнал*. 2012. № 3-4. С. 15-23.
6. Психологічна енциклопедія / авт. упорядн. О. М. Степанов. Київ : Академвидав. 2006. 424с.
7. Сап'ян Є. О., Милославська О. В. Відповідальність як особистісна характеристика. Особистість, суспільство, закон. Тези доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С. П. Бочарової (25 квітня 2019 р., м. Харків, Україна). С. 133-136.
8. Свечаревська В. Типи, види і загальна структура особистісної відповідальності. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 75-82.
9. Словник української мови : в 11 т. / АН УРСР, Ін-т мовознавства ; за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наук. думка, 1970-1980. Т. 1. С. 84.

Леся ПАСІЧНИК

*здобувач ступеня PhD кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки,
м. Луцьк Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Вивчення психологічних особливостей адиктивної поведінки особистості в практичній психології завжди займало ключове місце. В умовах воєнного стану, коли спостерігається значне зростання проявів різних форм адикцій, питання залежностей значно актуалізується. Усвідомлення та прояв емоцій, особливо почуття провини, сприяє пошуку більш адаптивних стратегій реагування на стрес від бойових дій.

На сьогодні, в розпорядженні науковців є чималий теоретичний та емпіричний матеріал щодо дослідження тематики адиктивної поведінки та почуття провини особистості. Так, питаннями адиктивної (залежної) поведінки особистості займаються дослідники: З. Абрахамович, І. Амсель, Д. Андерс, С. І. Бельфіоре, А. Вайнштейн, Я. Галич, Д. Галле, В. Галофаро, В. Денаро, Я. Ефраті, М. Касу, Д. Котронео, А. Лопіс, Й. Мішан, Т. Прандштеттер, Л. Ройтмаєр, Е. Сасовер, І. Трінгалі, Х-Ф. Унтерайнер, Ю. Фуксшубер, А. Швердтфегер, Б. Шмауц. Почуття провини вивчають: З. Абрахамович, І. Амсель, Д. Беккер, А. Бояновська, А. Вайнштейн, Р. Вендт, Л. Н. Вулферс, Д. Галле, Я. Ефраті, Дж. Дж. Кертіс, Й. Мішан, А. Новіцька, К. Піотровський, Е. Сасовер, С. Уц, Б. Янасек.

На думку Я. Галича, адиктивна поведінка, насамперед, пов'язана з хімічною залежністю. Ключовими психологічними чинниками узалежнення від психоактивних речовин є: недостатній самоконтроль та самодисципліна; неадекватна реакція на фруструючу ситуацію; нерозвиненість здатності прогнозувати наслідки поведінки; пасивна реакція у разі виникнення труднощів; нестійкість до зовнішнього впливу; несформованість навичку продуктивного вирішення конфліктних ситуацій [1].

Стосовно механізму формування нехімічної залежності, Я. Галич дотримується позиції, що його підґрунтям є потреба людини відсторонитись від щоденних турбот та проблем. Це природне прагнення особистості, простий спосіб змінити життя. Механізм нехімічної адикції діє неусвідомлено та незалежно від характеру мотивації взаємодії з адиктивним агентом [1].

Хімічну залежність С. І. Бельфіоре, В. Галофаро, Д. Котронео, А. Лопіс, І. Трінгалі, В. Денаро, М. Касу розглядають як складну взаємодію поведінки та особливостей особистості. Рівень здатності регулювати свою поведінку, емоції, тобто самоконтроль є трансдіагностичним виміром на думку дослідників. Його низький рівень або відсутність спостерігаються як у зовнішній поведінці (вживання психоактивних речовин) так і в інтерналізованій поведінці (розлад настрою, тривожність) [2].

На сьогодні не існує загальноприйнятої моделі, що описує механізм розвитку адиктивної поведінки [3]. Вивчаючи зв'язок первинних емоцій та схильності особистості до адиктивної поведінки Ю. Фуксшубер, Д. Андерс, Т. Прандштеттер, Л. Ройтмаєр, Б. Шмауц, А. Швердтфегер, Х-Ф. Унтерайнер дійшли висновку, що сум та гнів в поєднанні з тривожним типом прив'язності є чинником розвитку адиктивної поведінки [3].

Досліджено, що хімічна залежність має такі критерії, як: потяг або примус до вживання психоактивних речовин; утруднений контроль щодо вживання психоактивних речовин; знаючи про шкідливі наслідки, особистість продовжує постійно вживати психоактивні речовини; вживання психоактивних речовин має пріоритетність перед будь-якими іншими видами діяльності; підвищена толерантність до психоактивної речовини; наявні симптоми відміни [3]. Нехімічна адиктивна поведінка характеризується важкістю визначення, оскільки не просто відслідкувати межу, коли звичайна поведінка особистості стає проблемною. Сучасні дослідники при визначенні нехімічних адикцій застосовують критерії наявності хімічних залежностей.

Вважається доведеним, що схильність особистості переживати провину зменшує аморальну та неетичну поведінку [4]. Оскільки людина може передбачати якими будуть її власні емоційні реакції на події, то очікування негативних емоцій «захищає» від дій, що змушуватимуть її почуватися некомфортно. Тому, ймовірно, на думку Дж. Дж. Кертіс, передчуття провини зупинить людину від ризикованої, шкідливої чи сумнівної дії, що може нашкодити іншим або ж саму людину поставити у невігідне становище [4].

Дослідниця Дж. Дж. Кертіс визначає почуття провини як моральну та самоусвідомлену емоцію, що функціонує як внутрішнє негативне переживання [4]. На думку К. Піотровського, А. Бояновської, А. Новіцької, Б. Янасека почуття провини це самосвідома емоція, яка виникає у випадку невідповідності особистим стандартам специфічної поведінки особистості, що пройшла оцінку. Почуття провини прямо корелює з високим проявом нерішучості особистості, інтенсивним роздумуванням, чорно-білим мисленням [5].

Під час догляду за дітьми батьки мають обмежені можливості справлятися зі стресовими ситуаціями, а тому, ресурси, які надають смартфони, можуть бути цінними та використовуються як копінг-стратегія додання стресу [7]. Дослідники Л. Н. Вулферс, Р. Вендт, Д. Беккер, С. Уц припустили, що негативні суспільні норми проти використання матерями смартфонів під час догляду за дітьми сприяють виникненню почуття провини, а це перешкоджає ефективному використанню смартфонів для подолання стресу [7]. Результати дослідження показали збільшення ситуативного почуття провини у зв'язку з використанням смартфонів під час виховання дітей. Також, дослідження виявило, що ситуативне почуття провини пов'язане зі зниженням задоволеністю роллю матері [7].

Компульсивна сексуальна поведінка та проблемне використання порнографії є проявами нехімічної адиктивної поведінки. На думку Е. Сасовер, З. Абрахамович, І. Амсель, Д. Галле, Й. Мішан, Я. Ефраті, А. Вайнштейн ці форми адикції прямо корелюються з самокритикою, що передбачає почуття провини. І навпаки, почуття провини, що стає більш домінуючим при адиктивній поведінці, опосередковує самокритику [6].

Отже, огляд теоретичних та емпіричних досліджень психологічних особливостей почуття провини та адиктивної поведінки особистості засвідчує багатоаспектність та глибину вивчення даної теми. Почуття провини та адиктивна поведінка особистості знаходяться у динамічній взаємодії. Подальші дослідження будуть спрямовані на підбір методологічного інструментарію для емпіричного дослідження почуття провини як чинника адиктивної поведінки у осіб різного віку.

Список використаної літератури

1. Галич Я. Когнітивно-поведінкова психотерапія як напрям у корекції поведінкових девіацій. *Юридична психологія*. 2023. № 2(33). С. 62–70.
2. Belfiore C. I., Galofaro V., Cotroneo D., Lopis A., Tringali I., Denaro V., Casu M. A Multi-Level Analysis of Biological, Social, and Psychological Determinants of Substance Use Disorder and Co-Occurring Mental Health Outcomes. *Psychoactives*. 2024. № 3(2). С. 194-214.
3. Fuchshuber J., Andres D., Prandstätter T., Roithmeier L., Schmautz B., Schwerdtfeger A., Unterrainer H. F. Influence of anxious attachment on the relationship between primary emotions and substance-related addictive behaviors. *Frontiers in Public Health*. 2024. № 12. 1380539.
4. Curtis G. J. Guilt, shame and academic misconduct. *Journal of Academic Ethics*. 2023. № 21(4). С. 743-757.
5. Piotrowski K., Bojanowska A., Nowicka A., Janasek B. Perfectionism and community-identity integration: the mediating role of shame, guilt and self-esteem. *Current Psychology*. 2023. № 42(2). С. 1308-1316.
6. Sassover E., Abrahamovitch Z., Amsel Y., Halle D., Mishan Y., Efrati Y., Weinstein A. A study on the relationship between shame, guilt, self-criticism and compulsive sexual behaviour disorder. *Current Psychology*. 2023. № 42(10). С. 8347-8355.

7. Wolfers L. N., Wendt R., Becker D., Utz S. Do you love your phone more than your child? The consequences of norms and guilt around maternal smartphone use. *Human Communication Research*. 2023. № 49(3). С. 285-295.

Богдана ПАТУТА,
асистент кафедри дисциплін загальної підготовки
КЗВО «Волинський медичний інститут»,
здобувач ступеня PhD факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна

ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У МЕДИЧНИХ СЕСТЕР

Постановка проблеми. У процесі дослідження особливостей професійної діяльності працівників сфери допомоги, було з'ясовано, що умови праці, стрес і ризики, котрі можуть виникати є основними чинниками втоми від співчуття.

Враховуючи специфіку діяльності медичних сестер в умовах збільшення навантаження на систему охорони здоров'я, зміну її структури та стрімку трансформацію, що пов'язано з війною, котра триває протягом років, наслідки переживання пандемії COVID-19, у порівнянні з професійною діяльністю інших представників цієї сфери, вартим уваги є визначення основних детермінант, що сприяють розвитку у них втоми від співчуття.

Метою дослідження є теоретичний аналіз детермінантів виникнення втоми від співчуття у медичних сестер.

Для досягнення мети дослідження, використано такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, систематизація та узагальнення результатів наукових пошуків.

Результати дослідження. На сьогоднішній день, актуальність дослідження втоми від співчуття серед медичних сестер зумовлена загальновідомими проблемами з якими медичні сестри зустрічаються виконуючи передбачені професією обов'язки. Постійно взаємодіючи з різними категоріями пацієнтів, котрі окрім медичної допомоги, мають потребу у підтримці переживаючи страждання, біль чи інші труднощі, медичні сестри ризикують пережити разом з ними їх травматизацію. Також у наслідок проявів емпатії, медичні сестри знаходяться в «зоні ризику» щодо виникнення професійного вигорання. Безперечно, вище описані явища негативно впливають на якість догляду та психічне здоров'я медичних сестер. Власне, емоційна залученість та емпатія під час догляду за пацієнтами є одними із детермінантів виникнення втоми від співчуття, що описується в дослідженнях [3]. У подальших дослідженнях Figley та колег, визначено та описано позитивний взаємозв'язок між соціальною підтримкою, яка дозволяє контролювати рівень стресу, що зменшує ризики виникнення втоми від співчуття [2, с. 103-108].

Сучасна психологічна література розглядає феномен втоми від співчуття у представників допомагаючих професій, які здійснюють догляд й підтримку різних категорій населення. Вперше цей феномен використано у дослідженні вигорання серед лікарів та медичних сестер. Його описують як стан глибокого фізичного, духовного й емоційного виснаження у наслідок інтенсивного залучення й переживання у процесі догляду [8, с. 1004-1006]. Таким чином, втома від співчуття виникає під впливом сукупності факторів таких як: робота з людьми під час кризових ситуацій, емоційного навантаження й відсутності емоційної регуляції. Коли відсутня підтримка у колективі, присутнє відчуття безпорадності та непотрібності, працівники також ризикують пережити втому від співчуття.

Представники української наукової спільноти одним із детермінантів виникнення втоми від співчуття вважають стрес. Стресові професійні фактори впливають на якість життя, рівень благополуччя та життєвого балансу, а також на якість надання допомоги пацієнтам. Перебуваючи у тісному контакті з пацієнтами, а також враховуючи місце роботи, його умови, понаднормову працю, ситуації пацієнтів, у медичних сестер збільшуються ризики пережити стрес. Разом із тим, для професії медичних сестер характерними є неминучі стресори, що мають негативні наслідки для психосоціального й фізичного

здоров'я. Для мінімізації їх негативного впливу науковці пропонують заходи, що спрямовані на покращення якості життя медичних сестер [1, с. 104-109]. Дослідження Layali та колеги підтверджує гіпотезу, що медичні сестри є більш ефективними у роботі, коли якість їх життя й благополуччя перебуває на оптимальному для них рівні [6, с. 129-133].

Проаналізувавши особливості й ризики професійної діяльності медичних сестер та особливості феномену втоми від співчуття, можна виділити основні детермінанти втоми від співчуття у медичних сестер. Зокрема, Rotenstein та колеги у системному дослідженні вигорання серед медиків виділили індивідуальні та організаційні детермінанти втоми від співчуття. До організаційних відносяться: особливості умов праці, рівень навантаження, несприятливий соціально-психологічний клімат в колективі. Основою індивідуальних детермінант є індивідуальні особливості емоційної стійкості особистості медичних сестер [7, с. 1131-1150]. Схожого висновку дійшли Gilbert з колегами вивчаючи досвід медичних сестер, котрі працюють в екстремальних умовах. Вони з'ясували, що такі медичні сестри ризикують переживати втоми від співчуття, що стрімко розвивається під впливом безпосередніх небезпечних факторів професійної діяльності [5]. У дослідженні феномену втоми від співчуття серед медичних сестер, котрі працюють у відділеннях швидкої допомоги, з'ясовано, що високий рівень стресу та надмірне навантаження є основними детермінантами виникнення втоми від співчуття [4].

Дослідження, що пов'язано із впливом пандемії COVID-19 на психічне здоров'я медичних працівників, виявило детермінанти втоми від співчуття такі як: відсутність соціальної підтримки та низький рівень стресостійкості. Оскільки, у складних та небезпечних умовах праці, для медичних сестер важливим є збереження стійкості та підтримка від колективу [5].

Отож, опираючись на результати досліджень, на мені яких було визначення особливостей переживання втоми від співчуття медичними сестрами, з'ясовано, що існують чіткі детермінанти її виникнення у порівнянні з іншими представниками допомагаючих професій. В їх основі особливості професійної діяльності медичних сестер: співчуття, емпатія, умови праці та індивідуальні психологічні особливості.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу за допомогою зіставлення й систематизації наукових пошуків, окреслено основні детермінанти виникнення втоми від співчуття у медичних сестер. Вони ґрунтуються на специфіці діяльності, а саме впливу факторів роботи в різних відділеннях, індивідуальних психологічних особливостях емоційної сфери. Стрес, перенавантаження, емоційна близькість з пацієнтами, переживання з ними їхніх травм, співчуття й емпатія, які надто проявляються у професійній діяльності є основними детермінантами виникнення втоми від співчуття у медичних сестер.

Список використаної літератури

1. Синенко, М. Ю., Марущак, М. І., Чижин, Б. З., Мялюк, О. П., & Заєць, Т. А. (2024). Основні стресові чинники в роботі медсестер. *Медсестринство*, (1), 104-109. <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2024.1.14665>.
2. Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-108.
3. Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
4. Francis-Wenger, H. (2023). Exploring compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency nurses: a mixed-methods study. *Emergency Nurse*. DOI: 10.7748/en.2023.e2164.
5. Gilbert, A., Hart, E., & Otway, C. (2023). Compassion fatigue in healthcare providers: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 23(7). DOI: 10.1186/s12913-022-09028-1.
6. Layali, I., Ghajar, M., Abedini, E., Emadian, S. O., & Joulaei, M. (2019). Role of Job Stressors on Quality of Life in Nurses. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 29(180), 129-133.

7. Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: A systematic review. *JAMA*, 320(11), 1131-1150.
8. Stoewen, D. L. (2019). Moving from compassion fatigue to compassion resilience. Part 2: Understanding compassion fatigue. *The Canadian Veterinary Journal / La revue vétérinaire canadienne*, 60(9), 1004-1006.

Ольга ПЕТРИЧЕНКО

здобувач ступеня PhD факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

*Науковий керівник:***Алла ФЕДОРЕНКО**

кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

ПОШУК МОЖЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТА АКТУАЛІЗАЦІІ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. Сьогодні, коли наша країна опинилась в центрі воєнного конфлікту, коли стан невизначеності та відсутність відчуття завтрашнього дня стають основною умовою життя, коли зовнішній конфлікт переріс у конфлікт внутрішній, створивши нову парадигму «свій – чужий», коли сучасні медіа активно використовують засоби тиску, впливу та маніпуляції з метою підтримання загальноприйнятої соціальної думки, що призводить до додаткового турбування, відчуття страху та безпомічності, виникає питання на що спиратися, в що вірити, як з цим усім взаємодіяти, як вижити в цих новітніх сучасних перетвореннях. Як за таких умов, нашому сучасному студентству, що є носієм «майбутнього», та наразі знаходиться в активному стані свого особистісного, соціального та професійного становлення, сприяти процесам розвитку, а не руйнування, підтримувати свій особистісний шлях самореалізації та ефективно взаємодіяти один з одним? Що в цій зоні турбулентності сьогодення, може надати сили та стійкості адаптуватися до новітніх умов існування та вибудувувати таку форму стосунків із всесвітом, яка буде підтримувати, а не послаблювати особистість в цей невизначений та нестабільний час?

Ступінь розроблення проблеми. Згідно існуючих наукових напрацювань, особистісним формоутворенням, що підтверджує власне існування особистості, визначає специфіку сприйняття обставин ситуації невизначеності, стресу та фрустрації та вибору своїх поведінкових стратегій визначається асертивність, яка реалізується у вигляді асертивної поведінки, як способу дії, що характеризується власними спонуканнями, виключаючи маніпуляцію, агресію, пасивність та підкорення (А.Солтер, Дж.Вольпе, Р.Лазарус, Ріта і Рюдігер Ульріх, Р.Альберті, М.Еммонс, П. Якубовські, М.Дж.Сміт, С.Бішоп, В.Каптоні, Т.Новак, Ф.Перлз, А.Маслоу, К.Роджерс, Е.Шостром, Р.Мей, В.А. Семиченко, О.П.Саннікова, С.В.Герасіна, Л.О.Ніколаєв, Л.М.Марчук, В.З.Лучків, В.В.Мойсеєнко, Н.М.Подоляк, Т.Г. Дріга) [7].

Сучасні дослідження розвитку асертивності особистості в період навчання у ЗВО виділяють асертивність як фактор, що впливає на самореалізацію (О.Є. Фальова, М.І.Шинкар) [9], адаптацію (Т.Г. Дріга, О.М.Харцій, А.О.Чередник, Ю.Кашпур, І.Роєнко) [2], здатність долати конфлікти (Л.П.Бутузова) [1], приймати життєво-важливі рішення, брати на себе відповідальність за свої дії, вчинки, слова (В.В.Мойсеєнко) [6], формування суб'єктності (О.В.Дробот, О.Б.Дубчак) [3], а також на становлення особистості, розкриття її психологічного, особистісного та професійного потенціалу (Л.М.Марчук, М.І.Шинкар) [5], та є рушійною силою емоційного інтелекту (Р.Альберті, М.Еммонс, М.Дж.Сміт).

Окрім цього, згідно робіт О.М.Харцій та А.О.Чередник, що розглядають проблематику формування суб'єктивного почуття вдовolenості життям молоді під час війни, асертивність має прямий зв'язок та впливає на рівень вдовolenості життям та відчуття власного благополуччя [8].

Отже, провівши теоретичний аналіз змісту поняття асертивності та систематизував результати існуючих досліджень в даній проблематиці, ми можемо бачити, що асертивність

зумовлює реалізацію життєдіяльності особистості, а асертивна поведінка є актом власного вибору форми взаємодії із навколишнім (соціальним) середовищем, що допомагає молодим людям не тільки психологічно відділитися від батьків, самовизначитися та набути професійної ідентичності, але й віднайти своє внутрішнє особистісне відчуття покою та стабільності.

Разом з цим виявлено ряд детермінант, що унеможливають здійснення розвитку асертивності особистості. Згідно досліджень, перешкодою процесу розвитку асертивності вважаються: переважання процесів утримання над процесами стимуляції в нервовій системі, що призводить до формування гальмівних процесів, нездатність відкрито та спонтанно виражати свої почуття, бажання та потреби (А.Сотлер, Дж.Вольпе) [13], відсутність усвідомлення власної індивідуальності («хто я є») (А.Сотлер), соціальний страх (Дж.Вольпе), ригідність, нездатність до адаптації, бідність поведінкового потенціалу, оцінки та установки (Арнольд Лазарус), почуття провини та сорому (Ріта та Рюдігер Ульріх) [11], ставлення себе вище за інших та порушення фундаментальних прав інших (Патриція Якубовські), не знання своїх прав та не визнання прав інших (М.Ж.Сміт), неспроможність усвідомлення особистих потреб та інтересів, не розуміння власних цілей і намірів, відсутність здатності встановлювати партнерські стосунки (М.Брух), агресивний, пасивний, маніпулятивний та підкорюваний стиль поведінки, недостатність навичок самоаналізу та самооцінки, контролю за вираженням емоцій та вміння уникати конфліктних ситуацій (Сью Бішоп) [10], фрагментарне сприйняття свого «Я», девіантні форми поведінки (Е.Фромм, Ф.Перлз, Е.Шостом, Р.Мей), «Онтологічно невпевненість» у власному існуванні (Р.Лейнг), нерозв'язані внутрішні суперечності особистості, залежність від зовнішніх впливів та оцінок, відсутність критичного мислення та рефлексії (Л.М.Марчук, В.А.Семиченко), відсутність емпатійності (В.З.Лучків) [4], нездатність до прийняття рішень та взяття на себе відповідальності, безкомпромісність (Т.Г. Дріга), використання деструктивних методів впливу маніпулятивних технологій та засобів імперативного тиску (М.І.Шинкар, Т.Б.Хомуленко).

З урахуванням цілого ряду чинників, що обумовлюють розвиток асертивності, та непростого часу, в якому студентська молодь проходить сьогодні свій шлях становлення, постає питання, що актуалізує можливості максимальної реалізації її асертивності та робить прояв асертивності максимально можливим.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити такі *висновки*: асертивність зумовлює реалізацію життєдіяльності особистості, а асертивна поведінка є актом власного вибору форми взаємодії із навколишнім середовищем, що допомагає молодим людям не тільки самовизначитися, переорієнтуватися на цінності саморозвитку і взяття на себе відповідальність за постановку життєвих цілей та їх реалізацію, але і дозволяє підтримувати особистісне психологічне благополуччя та конгруентність у стосунках в складних життєвих ситуаціях. Зважаючи на постійні зміни та стрес, які відчувають на собі молоді люди під час війни, питання пошуку можливостей розвитку та актуалізації асертивності студентської молоді є вкрай актуальним та вимагає додаткових вивчення та досліджень.

Список використаної літератури

1. Бутузова Л.П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Одеса, 25 берез. 2010 р.: Вид-во ПНПУ ім. К.Д.Ушинського, 2010. С.33-40.
2. Дріга Т.Г. Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі: дис. ...канд.психол.наук.: 19.00.05. Луганськ, 2014. 273 с.
3. Дробот О.В., Дубчак О.Б. Розвиток асертивності особистості у світлі формування її суб'єктності. *Перспективи та інновації науки. Серія загальні питання психології*. 2023. № 8(26). С.561-569.

4. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: дис. ... канд. псих-них наук: 19.00.07. Житомир, 2017. 200 с.
5. Марчук Л. М. Психологічні новоутворення й асертивність у студентському віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 5. Том 32. С. 106-110.
6. Мойсеєнко В.В. Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю: дис. ...канд.психол.наук.:19.00.05. Херсон, 2020.193 с.
7. Петриченко О.В., Федоренко А.Ф. Поняття про асертивність як ствердження власного існування особистості. *Освіта і наука - 2024* : зб. наук. праць м.Київ, 9-11 квіт. 2024 р.: Вид-во УДУ ім. М.Драгоманова, 2024. – С.182-184.
8. Харцій О.М.,Чередник А.О. Взаємозв'язок асертивності особистості з відчуттям суб'єктного благополуччя та задоволеністю життям серед молоді під час війни. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. № 37. С.143-148
9. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 1 (54). С. 210-214.
10. Bishop, S. (2010). *Develop your assertiveness* (2nd ed.). London: Kogan Page., pp. 129-130.
11. Ullrich, R., & Ullrich de Muynck, R. (1973). Standardisierung des Selbstsicherheitstrainings für Gruppen. In J.C. Brengelmann& W. Tunner (Eds.), *Behavior Therapy – Verhaltenstherapie*, München: Urban und Schwarzenberg., pp. 252-260.
12. Salter, A. (2002). *Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy*. Gretna, LA:Wellness Institute.

Олена РОНЖЕС

здобувач ступеня PhD факультету психології,
науковий керівник доктор психологічних наук Кряж І. В.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
Харків, Україна
ORCID ID: 0000-0003-3260-8996

ГЛИБИННІ ІНТЕРВ'Ю ЯК ІНСТРУМЕНТ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Адаптація до цифровізації є великим викликом для сучасної людини, бо адаптація полягає не тільки в змозі використовувати цифрові технології (ЦТ). Метою дослідження є вивчення індивідуального досвіду психологічної, психофізіологічної та соціальної адаптації людини до цифровізації. Завдання включають вивчення особистого ставлення до цифровізації та аналіз проблем і ресурсів для адаптації. Метод дослідження - якісний аналіз напівструктурованих глибинних інтерв'ю з відкритими питаннями [1]. Аналіз проведено за допомогою тематичного індуктивного підходу. Для аналізу було застосовано програмне забезпечення ATLAS.ti [2]. Проведено 15 інтерв'ю до досягнення інформаційної насиченості [3]. Вибірка складалася з українців віком 30-50 років з різноманітним професійним досвідом та особистою історією, які перебувають в м. Кельн, Німеччина.

Основні результати та висновки

Проблеми та тривоги. Для з'ясування питання, чи насправді існує проблема адаптації до цифровізації був проведений індуктивний аналіз текстів. Визначено 26 ключових проблемних тем, пов'язаних із цифровізацією. Основні теми включають зміни у сприйнятті людини після взаємодії з цифровими середовищами (ЦС), страх деструктивного використання технологій іншими, виклики інтеграції людини та цифрових технологій, а також проблеми, пов'язані зі здоров'ям та залежністю від цифрових технологій.

Готовність до децифровізації. Аналіз бажання повернутися в аналоговий світ без ЦТ через наявність проблем показав неготовність респондентів до повної відмови від цифровізації (75% респондентів). Респонденти зазначали необхідність наявності вибору між глобальною цифровізацією і мінімізацією ЦТ на індивідуальному рівні. Висловлена важливість періодичного дигітального детоксу. Також виявлено внутрішні конфлікти між бажанням децифровізації та професійною залежністю від цифрових інструментів (20% респондентів).

Ресурси для адаптації. Попри наявність проблем цифровізації, респонденти зазначили власні ресурси та стратегії, що сприяють гармонійній адаптації. Відмічено значення цифрової гігієни (заходи мінімізації негативних наслідків взаємодії з ЦТ), нові можливості завдяки технологіям, цінність живого спілкування, а також допомогу штучного інтелекту (ШІ) у щоденних задачах.

Сенси та цінності в цифрову епоху. Виявлено, що у процесі адаптації важливою є підтримка живого спілкування та реального життя, а також творчості, креативності та саморозвитку. Дякими респондентами ЦТ розглядаються як інструменти соціальної інтеграції та реалізації життєвих цілей, але підкреслюється необхідність підтримання балансу між цифровими та офлайн-активностями. Зазначено, що ЦТ можуть вивільняти час людини для бажаної діяльності і досягнення стану потоку (flow).

Психофізіологічна адаптація. Використання цифрових технологій впливає на психофізіологічний стан людини, про що свідчать багато досліджень. Аналіз досвіду респондентів виявив ряд фізіологічних проблем (погіршення зору, відчуття втоми очей, напруження в шиї та плечах, а також загальне відчуття втоми в тілі після тривалого використання цифрових пристроїв). Інтенсивна взаємодія з ЦС спричиняє втому мозку, ускладнення сну та головні болі. При цьому зазначалося, що фізіологічний дискомфорт виникає переважно після тривалого перебування в ЦС. Вирішенням цієї проблеми

респонденти вважають розвиток практик цифрової гігієни, фізичну активність та організацію активного відпочинку і діяльності без сидіння та зорового перевантаження.

Психологічна адаптація. Технічне освоєння технологій є важливою, але не єдиною частиною адаптації до ЦТ. Респондентами зазначена необхідність когнітивно-емоційного переосмислення сенсу використання цифрових інновацій. Важливими аспектами психологічної адаптації та мінімізації негативного впливу технологій є підтримка балансу між онлайн та офлайн активностями, усвідомлене використання цифрових технологій, та розвиток практик цифрової гігієни. Учасники зазначили, що цифрові технології можуть сприяти реалізації життєвих цілей, підвищенню творчості та особистісному розвитку. Однак дуже важливим є вміння управляти часом та ефективністю перебування в ЦС, аби уникнути потенційної залежності від технологій і зберегти внутрішній психологічний баланс.

Соціальна адаптація. ЦТ значно вплинули на соціальні аспекти життя, змінюючи форми комунікації, професійної взаємодії, навчання, зменшення залежності від індивідуальної локалізації. Респонденти цінують швидкий доступ до інформації, розширення можливостей для комунікації без локальних обмежень, а також розвиток онлайн-спільнот. Проте такий великий обсяг інформації часом перетворюється на інфошум. Для зменшення впливу шуму та соціальних викликів деякі дотримуються особистих правил інформаційної гігієни. Зазначена підвищена цінність живого спілкування, що іноді втрачається через у форматах віртуальній комунікації. Підкреслена важливість систематичного навчання цифровим компетентностям, саморозвиток та флексибільність для гармонійного поєднання цифрового та соціального життя.

Висновки та рекомендації

Дослідження підтверджує необхідність підвищення цифрової компетентності. Психофізіологічна адаптація характеризується низкою фізіологічних наслідків, які виникають через тривале використання цифрових технологій. Втома очей, напруження в шії та плечах, а також загальна втома тіла вказують на необхідність практик цифрової гігієни, щоб мінімізувати негативний вплив на організм і покращити фізичне благополуччя.

Психологічна адаптація полягає в усвідомленому підході до ЦТ, дотримання власних задач та сенсів. Це передбачає здатність управляти часом та контентом, споживаним у ЦС. Баланс між онлайн та офлайн активностями, розвиток цифрової компетентності та увага до власного психоемоційного стану сприяють ефективній адаптації та допомагають уникнути потенційних залежностей.

Соціальна адаптація до цифровізації розглядає зміни в комунікації, навчанні та професійному житті. З одного боку, цифрові технології надають нові можливості для соціальних взаємодій, забезпечуючи швидкий доступ до інформації та можливість підтримки зв'язків незалежно від просторових обмежень. З іншого боку, важливим залишається збереження цінності живого спілкування, адже надмірне використання цифрових технологій може призводити до втрати навичок міжособистісної взаємодії.

Рекомендовано впровадження практик цифрової гігієни; розвиток стратегії гармонійної адаптації до цифрової епохи; розробка навчальних програми що сприяють свідомому використанню ЦТ; проведення тренінгів з метою підвищення психологічної резильєнтності в умовах цифрової трансформації.

Список використаної літератури

1. Glaser B. G., Strauss A. L. *Discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Taylor & Francis Group, 2017.
2. *Qualitative data analysis with atlasti*. Sage Publications (CA), 2012. 288 p.
3. Guest G., Bunce A., Johnson L. How many interviews are enough?. *Field methods*. 2006. Vol. 18, no. 1. P. 59–82.

Дмитро СИДОРКЕВИЧ*здобувач ступеня PhD**Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна***Роман ПАВЕЛКІВ***професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології**Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна*

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Постановка проблеми. Протягом останнього десятиріччя значно спостерігається зростання інтересу роботодавців до проблем оцінювання, вимірювання та прогнозування ефективності роботи працівників. Тому пріоритетними напрямками фахової підготовки є професійна компетентність, як необхідна для сучасної людини здатність якісно здійснювати свою професійну діяльність. Значення професійної компетентності за умов невизначеності та світових викликів є актуальним питанням у всіх сферах діяльності.

Метою нашого повідомлення полягає у визначенні змісту поняття «професійна компетентність» у науково-психологічній літературі.

Виклад основного матеріалу. Компетентність – це інтегративна характеристика особи, що відбиває готовність і здатність людини мобілізувати набуті знання, вміння, досвід і способи діяльності та поведінки для ефективного вирішення завдань, які виникають перед нею в процесі діяльності [5, с. 43].

У тлумачних словниках «компетентність» трактується так: «поінформованість, авторитетність». Це поняття представлено як властивість від поняття «компетентний», а компетентний – такий, що має значні знання в якій-небудь галузі; з чим-небудь всесторонньо обізнаний, здогадливий; ґрунтується на особистісному знанні; фахово-кваліфікований [4, с. 445].

У розумінні В. Цибулько, компетентність взаємопов'язана з володінням фундаментальними знаннями та унормованими вміннями, які уможливають професійно-грамотні і правильні судження, висновки та оцінки [12, с. 33].

Науковець О. Сорока розкриває компетентність особистості як її інтегровану характеристику, що неперервно формується за допомогою чітко визначених знань, умінь і навичок, які дають змогу майбутньому фахівцю ефективно діяти та здійснювати результативні професійні вчинки [11, с. 301–302].

На думку С. Клепко, компетентність з'являється внаслідок обізнаності з певною системою фактів, яка передбачає вербальне та невербальне осягнення предмета, яке (осягнення) ми можемо назвати голографічним [1].

Ребуха Л. С., Боршуляк Н. С. компетентність розглядають як освітню цінність, мірило активності при розв'язанні будь-якого рівня професійних завдань, готовність до майбутніх змін у діяльності за фахом та як інтегральне внутрішньо-особистісне утворення [10].

Поряд із поняттям «компетентність» в науковій літературі ми часто можемо спостерігати використання поняття «професійна компетентність». Термін «професійна компетентність» складається із двох категорій – «професія» і «компетентність». Професія (від лат. *profession* – офіційно вказане заняття) – вид трудової діяльності людини, яка володіє комплексом теоретичних знань і практичних навичок, набутих в результаті спеціальної підготовки й досвіду роботи.

У своїх працях дослідники поняття «професійна компетентність» трактують по-різному. На прикладі таблиці 1 розглянемо детальніше визначення поняття «професійна компетентність» у вітчизняній науці.

Таблиця 1

Підходи до визначення поняття професійна компетентність

Дослідники	Трактування поняття
О. Алексюк	Професійна компетентність – володіння знаннями, уміннями, нормативами, необхідними для виконання професійних обов’язків, психологічними якостями, а також як реальну професійну діяльність до еталонів і норм [1]
О. Ачкасова, А. Семенченко	Професійна компетентність – це інтегративна характеристика ділових і особистісних якостей фахівця, що відображає рівень знань, умінь, досвіду, достатніх для досягнення мети з певного виду професійної діяльності, а також моральну позицію фахівця [3]
О. Малихін	Професійна компетентність – це якісна характеристика рівня оволодіння особистістю своєю професійною діяльністю й передбачає: усвідомлення своїх спонукань до даної діяльності, потреб та інтересів; прагнень і ціннісних орієнтацій; мотивів діяльності й уявлень про свої соціальні ролі; оцінку своїх особистісних властивостей і якостей як майбутнього фахівця – професійних знань, умінь і навичок, професійно важливих якостей [8]
Л. Мороз	Професійна компетентність – інтегрована характеристика особистості фахівця, під якою розуміється наявність необхідного для успішної реалізації професійної діяльності комплексу ставлень, цінностей, знань, умінь і навичок, що проявляються у спроможності сприймати індивідуальні професійні та соціальні потреби; у забезпеченні соціальної і професійної самореалізації в умовах ринкових відносин у можливості професійного самовдосконалення протягом всього життя [9]

В літературі виокремлюють два види критеріїв професіоналізму: зовнішні по відношенню до людини (об’єктивні) і внутрішні (суб’єктивні). У першу групу критеріїв входять такі показники результативності діяльності, як кількість і якість виробленої продукції, продуктивність і т. д. У другу групу критеріїв оцінки рівня професіоналізму включають:

- а) професійно важливі якості, професійні знання, уміння і навички;
- б) професійну мотивацію,
- в) професійну самооцінку і рівень домагань,
- г) здатність до саморегуляції і стресостійкість; д) особливості професійного взаємодії [7, с. 263].

Узагальнивши усі підходи, можна зазначити, що професійна компетентність – це готовність і здатність цілеспрямовано діяти відповідно до вимог, методично організовано і самостійно вирішувати завдання і проблеми, а також оцінювати результати власної діяльності; встановлений формальними кваліфікаційними вимогами, сформований суспільною практикою обсяг знань і вмінь, потрібний для успішного виконання суб’єктом суспільно значущих завдань [6].

Висновки. У підсумку зазначимо, що узагальнення науково-психологічних джерел з проблеми професійної компетентності фахівця дозволяє стверджувати, що характерними ознаками професійної компетентності є прагнення до постійних змін, орієнтація на майбутнє, вияв лідерських якостей, уміння здійснювати вибір у конкретній ситуації, мотивація до неперервної самоосвітньої діяльності.

Список використаної літератури

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України : Історія. Теорія : підручник для студентів, аспірантів та молодих викладачів. Київ : Либідь, 1999. 560 с.
2. Афанасьєва Л. В. Формування професійної компетентності майбутніх менеджерів організацій у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2013. 20 с.
3. Ачкасова О. В., Семенченко А. В. *Сучасні методи формування персоналу вітчизняного підприємства*. Економічний розвиток і спадщина Семена Кузнеця : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. М. Харків, 31 травня-1 червня 2018 р. Харків, 2018. С. 274-275.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. Бусел В. Ірпінь : Перун, 2007. 1736 с.
5. Кондрацька Л. В., Шукалова О. С. Психологічні особливості формування професійної компетентності майбутнього керівника в освіті. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2 (3). С. 42-47.
6. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. психологічні особливості становлення професійної компетентності студентів у процесі фахової підготовки *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 10 (34). С. 117-128. URL: <http://surl.li/fuhqhj> (дата звернення: 06.09.2024).
7. Ларіонова І. Т., Іншеков М. В. Професійна компетентність фахівця як психологічна категорія. // Харківський національний університет внутрішніх справ: 25 років досвіду та погляд у майбутнє (1994-2019 рр.) : зб. тез доп. на міжнар. наук.-практ. конф. до 25-річчя створення ун-ту (м. Харків, 22 листопада 2019 р.). Харків, 2019. С. 262-264.
8. Малихін О. В. Організація самостійної навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів : теоретико-методологічний аспект : монографія. Кривий Ріг. 2009. 307 с.
9. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС). Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ.; Івано-Франківськ : Надвірнянська друкарня, 2007. 311 с.
10. Ребуха Л. З., Боршуляк Н. С. Професійна компетентність фахівців: сутнісні ознаки та розвіткові умови. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти*. 2020. № 3 (22). С. 87-90.
11. Сорока О. Арттерапевтична компетенція як складова професійної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2016. № 2 (12). С. 301-306.
12. Цибулько В. Комунікативна компетентність у контексті професійної діяльності соціального працівника. *Молодь і ринок*. 2015. № 12. С. 31-37.

Ірина ЩИРУК,
*здобувач ступеня PhD кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ОСІБ ПОСТРАЖДАЛИХ В УМОВАХ БОЙОВОГО СТРЕСУ

У бойовій обстановці існує ціла низка складних патогенних чинників, які можуть викликати найсильніший психічний і фізичний стрес і в кінцевому підсумку призводять до бойового стресу. Екстремальні умови військової служби викликають психічне стомлення, знижують опірність нервової системи і підвищують ризик і підвищують ризик розвитку дисфункціональних станів психічної діяльності та психопатологічні симптоми.

Дисфункціональні стани психічної діяльності, характерні для бойового досвіду і не типові для мирного часу, спричиняються певними психобіологічними та етіологічними змінами.

Специфічні психобіологічні зміни або патологічні механізми, індукуються:

- позбавлення важливих потреб, зокрема потреби в безпеці,
- близький контакт зі смертю.
- тривале перебування в невизначених і небезпечних для життя ситуаціях;
- підвищене почуття відповідальності та сильний психологічний стрес,
- почуття провини перед тим, хто вижив,
- особистий конфлікт між цінностями і необхідністю вбивати, обов'язком, страхом та інстинктом самозбереження;
- перехід від суб'єктивно регульованої до зовнішньо регульованої поведінки;
- сон і неспання, порушення біологічних ритмів і активності
- нестача відпочинку, фізичне і психічне стомлення.
- фізичне і психічне стомлення тощо.

Адаптаційний потенціал індивіда – це поєднання об'єктивних і суб'єктивних чинників. Він визначається поєднанням об'єктивних і суб'єктивних чинників. Особистісні, моральні та соціальні (інтенсивність і тривалість бойових дій, умови перебування та параметри бойової обстановки, фізичний стан, стан здоров'я, сенс війни, війна, здоров'я, моральне здоров'я, моральне здоров'я, морально-психологічний клімат у підрозділі тощо), ставлення до війни в суспільстві та підтримка населення тощо. Впливають ступінь і динаміка виснаження функціональних резервів організму.

Різноманітність симптомів психічних розладів воєнного часу зумовлена множинною етіологічною природою виснаження психічної діяльності військовослужбовців та осіб, що пережили дію бойового стресу.

Поєднання психогенних, екзогенних і соматогенних чинників та їхнє повторення практично неможливе. Тому симптоми бойової психологічної травми включають специфічні поєднання психогенних розладів, зокрема, ворожість, підозрілість, дифузна тривога, замкнутість, гіпоманія, двозначність, емоційні та психічні характеристики ендогенних розладів. Увага, зосередженість, наполегливість, великодушність, жорстокість, нестійкість, психічне виснаження. Схильність, грубість, нестійкість до екзогенних впливів.

Складність патологічних механізмів і різноманіття клінічної картини вимагають ретельного психологічного аналізу. Бойова психічна травма розглядається як патологічний стан центральної нервової системи, її розглядають:

- як результат бойового стресу і контролює поведінку жертви через патологічні та патофізіологічні механізми;
- вона контролює поведінку жертви через патофізіологічні механізми.

Психопатологічний реєстр бойової психологічної травми має такий вигляд:

- 1) дифузні та нестійкі передпатологічні кризові реакції;
- 2) передпатологічні кризові реакції з дифузними та нестабільними емоційними, поведінковими та фізичними симптомами, що порушують життя комбатанта (дисгармонійна психомоторика в бою, дисгармонійні психомоторні реакції в боротьбі зі стресом);
- 3) синдромально зумовлені патологічні стани (невротичні і патологічні реакції, наприклад, гострі дисоціативні розлади, адиктивна поведінка, психомоторний стиль поведінки, психомоторна дисфункція) тісно пов'язані з впливом ситуаційних чинників і функціональною домінантою;
- 4) специфічні для ураження розлади (ПТСР, емоційні та маячні психози, стрес-індуковані, наркоманічні та психосоматичні розлади).

Патологія особистості структурована і відносно стабілізована. Поєднується зі специфічнішими продуктивними симптомами, такими як дефекти та розлади уяви, власне етіологія процесу захворювання. Залежно від ступеня бойової травми, вона має свої специфічні симптоми. А саме:

1. Шоковий стан (бойовий шок). Зовні бойовий шок проявляється: бліда шкіра; концентрований погляд, що майже не моргає; забування про те, що сталося і що потрібно робити, відсутність емоцій під час опису важких випадків.

2. У тяжких випадках можуть виникати реакції емоційного шоку, такі як кома або фуґа. Характерні ознаки цієї патології включають: високий рівень тривоги; високий рівень страху; високий рівень тривоги; високий рівень занепокоєння.

Характерними ознаками цього стану є емоційна нестійкість, гіпералгезія, різні вегетативні та судинні розлади. Збудження та гіперактивність зовні проявляються в таких формах: почервоніння шкіри; часте моргання; різкий невмотивований сміх; занепокоєння; розгубленість; швидка, нестримана мова; дратівливість; емоційні спалахи, надмірні реакції страху, що тривають протягом тривалого часу. Раптове відчуття жару, раптова відсутність мотивації; раптова відраза до зовнішнього вигляду; надмірна дратівливість; м'язова напруга. Ці симптоми поєднуються з тривожними, астено-депресивними, істероїдними реакціями.

Можуть бути присутніми поведінкові (дисциплінарні) розлади, суїцидальні думки, адиктивна та самоагресивна поведінка.

3. Втома (бойова втома). Бойова втома – це довгостроковий і більш патогенний наслідок хронічного бойового стресу, з такими симптомами, як: песимізм, депресія, млявість, дратівливість, незадоволеність («Я нічого не хочу»). Нервозність, напружений вираз обличчя; відсутність зорового контакту, гучні розмови, труднощі з розслабленням. Проблеми зі сном і апетитом. Труднощі з виконанням завдань. Небажання митися або голитися. Звісно, досвідчені військовослужбовці зі стійкими рисами темпераменту мають вищу толерантність і життєстійкість. Незважаючи на високі показники толерантності та життєстійкості, загалом спостерігається схильність до апатії, депресії та млявості, а також набуті схильності. Погіршення комунікації та міжособистісних взаємодій, зниження мотивації та конструктивних стратегій подолання. Поведінка може регресувати, а симптоми посилюватися, зокрема, емоційні патологічні реакції, і фіксація набутих поведінкових стереотипів загрози. Накопичення специфічних змін особистості, психосоматичних і морфологічних змін підвищує ризик розвитку психічних розладів.

4. Відновлення після травми. Можуть виникати хвилі смутку, депресії та спустошеності, почуття провини та образи. При згадці про травмувальну подію хочеться плакати. Психосоматика (наприклад, проблеми з травленням, високий кров'яний тиск, головний біль, (наприклад, гіпертонія, головні болі).

5. Адаптація до екстремальних умов. Підвищена концентрація уваги; активізація вищих емоцій: патріотизм, відповідальність, колективізм, совість, готовність до самопожертви; здатність протистояти випробуванням; емоційна стійкість; здатність зосередитися на вирішенні проблем; стійкість до негайної невдачі; здатність організму до швидкого відновлення; здатність до підвищення витривалості тощо.

Наслідки стресових ситуацій, пов'язаних із війною, визначаються психологічними факторами (індивідуально-типологічними, психічними та особистісними характеристиками,

адекватністю механізмів психологічного захисту та адаптації тощо), тривалістю впливу стресора і соматичною неврологічною тяжкістю.

Крім того, психологічна підтримка військовиз та осіб, які пережили дію бойового стресу. Наступні напрямки довели свою ефективність для ветеранів бойових дій. До них належать групова психотерапія, лікування посттравматичних розладів, сімейна психотерапія, психотерапія та психологічна підтримка, індивідуальне психологічне консультування, екзистенціальна психотерапія та ін. Добре зарекомендували себе такі види психотерапії, як гештальт-терапія, сімейна терапія, нейро-лінгвістичне програмування, символічна драма (імагінативна психотерапія), окорухова десенсибілізація і трансформації рухами очей і багато інших.

Загалом модель психологічної реабілітації включає такі етапи:

1. Взаємна адаптація психолога і пацієнта.
2. Навчання пацієнта методів саморегуляції.
3. Фаза катарсису (повторення пережитого досвіду).
4. Обговорення найбільш типових форм поведінки (на прикладах із життєвих ситуацій).
5. Випробування нових форм поведінки через гру.
6. Визначення життєвих перспектив.

Олена ЮРЧУК*здобувачка ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна*

ORCID: 0009-0003-4238-4305

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

Проблема емоційної стійкості особливо гостро відчувається у період юнацького розвитку особистості, що поєднується із навчанням у закладах вищої освіти. Насамперед, пов'язано це із перехідним періодом до дорослого життя та характеризується, на думку З. Оніпко, підвищеною емоційністю й пониженою емоційною стійкістю [4, с.76].

Період студентства пов'язується із наявністю психологічних труднощів дорослішання, протиріч між очікуваннями, бажаннями та образом «Я», інтенсивним становленням особистості здобувача вищої освіти та формування стійких її психологічних властивостей. Студентський вік, на що вказує О. Ткачишина, є тим проміжком часу, коли молоді люди здатні найбільш ефективно здобувати необхідні знання, отримувати ази професійної підготовки, формувати необхідні в майбутній професійній діяльності вміння та навички [5, с.64]. В період студентства закінчують формуватися основні компоненти емоційної стійкості (емоційний, мотиваційний, вольовий, поведінковий, когнітивний), яка власне й набуває характеристик інтегральної властивості особистості

Емоційна стійкість майбутніх психологів тісно пов'язана з процесами психологічної адаптації до дорослого життя та професійного самовизначення студента і чим вищий рівень та якість психологічної адаптації студентів, тим вищий рівень емоційної стійкості.

О. Малхазов, який розглядає емоційну стійкість як механізм, активність, що забезпечує цілісність функціонування системи емоційної регуляції поведінки особистості, її діяльності, як здатність індивіда до контролю своїх емоційних станів в стресогенних умовах, значущих ситуаціях професійної діяльності та соціальної взаємодії, вважає таку здатність детермінованою системою індивідуально-психологічних, психофізіологічних та соціально-психологічних чинників [2, с.134]. Науковцем висунуто припущення про те, що ефективність функціонування такої системи можливо підвищити шляхом корекції її окремих елементів. Так, з позиції соціально-психологічної теорії відновлення психологічного здоров'я, О. Малхазов виділяє групи чинників, корекція яких буде сприяти підвищенню рівня емоційної стійкості особистості в психогенних умовах:

1) здатність до емоційної саморегуляції, що визначається балансом досвіду та схематичних уявлень в емоційно подразливих ситуаціях, диференціації емоцій, об'ємності спектру наявних стратегій виходу з емоційно скиданих ситуацій;

2) здатність до рефлексії своїх емоційних проявів, яка залежить від міри усвідомлення своїх індивідуальних особливостей, проблемних зон, ресурсів, способів емоційної саморегуляції, рівня антиципації ситуацій, що знижують рівень емоційної стійкості;

3) самоствавлення та самосприйняття, що проявляється уявленнями про бажані моделі поведінки в емоційно напружених ситуаціях, впевненістю у власній спроможності до контролю своїх емоційних станів, моделей поведінки, які вважаються респондентом оптимальними в типових ситуаціях [2, с. 141].

Відповідно формування емоційної стійкості потребує її розвиток, враховуючи такі її критерії, визначеними на основі аналізу праць науковців (К. Армітадж, О. Делмер М. Коен, М. Коннер, О.Малхазлв, Р.Кесслер та ін.), як:

1. Фізіологічна реактивність – емоційна збудливість; фізична та нервова витривалість, інтенсивність, тривалість та характер емоційного збудження чи гальмування, періодичність їх коливань; глибина та поріг емоційних переживань, їх інтенсивність, рухливість, тривалість, лабільність; здатність диференціювати, розпізнавати та регулювати емоційні стани; направленість форма емоційного реагування (стенічність – роздратованість стосовно себе та оточуючого середовища, чи астеничність – бажання відмежуватися від несприятливих ситуацій, заспокоїтися);

2. Особистісні якості – інтровертність чи екстравертність, застрявання, демонстративність, нейротизм, тривожність, рефлексія, комунікабельність; домінування негативного чи позитивного фону емоційних переживань, емоційна експресія;

3. Соціально-психологічні – переживання у конструктивному діалозі, поведінка в конфліктних ситуаціях, сугестивність [7; 8; 9].

Якщо вважати основними ознаками емоційної стійкості збалансованість проявів інтенсивності емоційних реакцій, їх адекватність, стабільність, здатність до контролю власних астеничних станів, то результатом формування емоційної стійкості слід визначити її рівень за такими ознаками:

- високий рівень – здатність адекватного оцінювання та прогнозування у взаємодії своєї поведінки та поведінки партнера; вміння розпізнавати та передбачати емоційні прояви, які можуть виникнути в складних емоційних ситуаціях; епатувати та рефлексувати; враховувати негативний та позитивний попередній досвід подолання напружених емоційних станів;

- низький рівень – негативізм, підвищена вразливість, впертість, часта зміна емоцій різної модальності, загальмованість, замкненість, нездатність переживати позитивні радісні ситуації, неспокій, боязкість, хворобливий песимізм.

Психотравмуюча ситуація проявляється як негативна сила, яка гальмує бажання жити і радіти життю. Інший полюс, як парадокс травми, – це її здатність зцілювати і змінювати особистість. Для проведення психологічної роботи з формування емоційної стійкості в процесі соціально-психологічної реабілітації особистості в стресогенних умовах О. Малхазовим пропонується використання стратегії, яка складається з чотирьох кроків:

Перший крок. Бесіда: Чи хочу я змінити свою оцінку ситуації? Чому я це хочу? Чи можу я самостійно впоратися зі своїми переживаннями? Чи можу я змінити оцінку ситуації? Що для цього потрібно зробити? Який в мене є для цього потенціал?

Другий крок. Діагностика, актуалізація здатностей особистості: диференціація емоцій та станів; рефлексування подій, які сталися; вирізнення ситуацій, які пов'язані зі зниженням рівня емоційної стійкості, виявлення типових ситуацій; застосування наявних стратегій виходу з посттравматичної ситуації (досвід уникнення, успішного розв'язання).

Третій крок. Рефлексія: встановлення та рефлексія чинників та умов виникнення емоційного збудження чи гальмування; моделювання успішних та неуспішних стратегій опанування емоціями та емоційними станами; аналіз досвіду та залучення технологічних прийомів для розвитку принципової спроможності контролю власних емоцій та емоційних станів.

Четвертий крок. Формування: конкретизація уявлень про моделі поведінки в емоційно напружених ситуаціях, які є бажаними, про необхідні вміння та навички самокорекції емоцій та емоційних станів; використання технік реабілітації та технік формування впевненості у своїй здатності до контролю власних емоцій та емоційних станів; розвиток здатності антиципувати ситуацію, яка викликає зниження рівня емоційної стійкості, вибір оптимальної моделі поведінки (зміна ставлення до ситуації, розв'язання, уникнення, заміщення чи витіснення ситуацій, які не можуть бути вирішеними) [2; 3].

За результатами аналізу Б. Якимчук та І. Якимчук емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, науковцями було

виділено, що: оптимізувати емоційні стани та підвищити емоційну стійкість можливо засобами регуляції функціональних характеристик, оскільки всі рівні систем життєдіяльності особисті є взаємозалежними, а тому зміна кожної з них призводить до зміни системи загалом; рівень емоційної стійкості може підвищитися за умови дотримання основних психогігієнічних правил завдяки правильній організації режиму відпочинку та праці, систематичним заняттям спортом та фізичною культурою, періодичній зміні видів діяльності, переключенню з фізичної роботи на інтелектуальну та навпаки [6, с.83].

За припущенням І. Аршави, емоційна стійкість здатна змінюватися під впливом пристосування людини до екстремальних умов, однак успішність такого пристосування залежить від ряду стійких особистісних характеристик. Які необхідно коригувати, в тому числі характеристики емоційності в структурі особистості, мотиваційні та вольові характеристики, особливості пізнавальної діяльності, пов'язані з емоційною сферою [1, с. 15].

Таким чином, в результаті аналізу теоретико-методологічних засад психологічних особливостей формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах, було визначено, що при тривалому впливі сильних стресогенних чинників виникає дистрес, що може мати руйнівні наслідки для особистості: руйнування кар'єри, стосунків, щлюбу, здоров'я, життя людини загалом. Медичними та психологічними дослідженнями доведено, що головною причиною соматичних та деяких психічних захворювань є нездатність подолати повсякденні стреси та вплив стресогенних умов, таких як внутрішньоособистісні стресори, міжособистісні стресори. До стресогенних умов майбутніх психологів також відносять академічні стресори, зміну умов дистанційного навчання тощо.

Однією з головних умов ефективного подолання стресу є сформованість емоційної стійкості, що проявляється в здатності емоційно збудженого індивіда слідувати наперед визначеній направленості своїх дій, здатність до контролю своїх емоцій та до пригнічення емоційних реакцій; ступніть емоційного збудження, що не стає на заваді ефективному здійсненню своєї діяльності та не перевищує максимально допустимої граничної величини порогу, за яким виникають астеничні реакції.

Емоційна стійкість майбутніх психологів тісно пов'язана з процесами психологічної адаптації до дорослого життя та професійного самовизначення студента. Найбільш ефективним шляхом формування шляхом формування емоційної стійкості студентської молоді слід вважати опанування прийомами емоційно-вольової регуляції як на психофізіологічному, так і на психологічному рівнях, а також розвиток індивідуальних характеристик особистості

Список використаної літератури

1. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномену «емоційна стійкість» як основи для вдосконалення його діагностики. *Зб. наук. пр. ін.-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології»*. Київ, 2006. Т.8. Ч.9. С. 13–20.
2. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип.. 2. С.132-147.
3. Малхазов О.Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. *Зб. статей*. Київ: 2017, Вип. 40 (43). – С. 22 – 31.
4. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічних ВНЗ. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. Випуск 24. Т.2. с.73-77.
5. Ткачишина О. Р. Психологічні основи підготовки майбутніх фахівців. *Професійна підготовка практичного психолога: зб. наук. праць*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 63–72.

6. Якимчук Б. А. Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. 2020. №4. С.78-88.
7. Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Social cognition models and health behavior: a structured review. *Psychology and Health*, 15, 173–189.
8. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. – Львів: Свічадо, 2016. 264 с.
9. Kessler R.C., Berglund P., Delmer O., Jin R., Merikangas K.R., Walters E.E. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 2005. Vol. 62. No 6. P. 593– 602.

Юрій ЯНКАВС*здобувач ступеня PhD**Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна***Лариса КУЛАКОВА***доцент кафедри вікової та педагогічної психології**Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна*

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Постановка проблеми. Для сучасних закладів вищої освіти пріоритетною стає підготовка фахівців, які матимуть гнучкі навички ХХІ століття, ключовими серед яких є здатність до комунікації та взаємодії, до вибудовування міжособистісних відносин. Іншими словами, навичками, які становлять основу комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність є однією з базових характеристик професійної компетентності сучасних професіоналів.

На думку Г.Михайлинин, серед основних завдань, що стоять перед системою вищої освіти, важливе місце посідає завдання підготовки компетентнісного фахівця широкого профілю, подальше посилення фундаментальної освіти й наближення її до дослідницької та практичної професійної діяльності, тому мета навчання має передбачити оптимальне поєднання теоретичних знань і творчих здібностей майбутніх фахівців, що уможливило б їм після закінчення ЗВО самостійно підвищувати рівень своєї освіченості й професійної підготовки, знаходити принципово нові розв'язки проблем науки і практики [3, с. 10]

Проблема формування комунікативної компетентності є особливо актуальною для майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, різні види професійної діяльності яких передбачають взаємодію із споживачами фізкультурно-оздоровчих послуг. Варто зауважити, що у професійної діяльності фахівців з фізичної культури і спорту комунікативний аспект займає близько 80% робочого часу. І відсутність у них комунікативних умінь та навичок призводить до суттєвого зниження ефективності професійної діяльності.

Як свідчить практика, чимало студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, відчують труднощі у спілкуванні як у процесі тривалого одностороннього висловлювання (доповідь, усний реферат, захист курсової роботи), так і у діалогічному спілкуванні (професійна бесіда, консультація, обговорення і т.ін.). У студентів виникають труднощі із налагодженням комунікації у різних нестандартних ситуаціях.

Саме тому виникає об'єктивна необхідність формування комунікативної компетентності фахівців фізичної культури та спорту ще в період їхнього навчання у закладі вищої освіти

Відтак, **метою** повідомлення є психологічний аналіз особливостей розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту за умов освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття комунікативна компетентність утворилося від лат. *communico*, що означає робити загальним, зв'язувати, спілкуватися, і *competens* (*competentis*) – здатний. Звідси до змісту цього поняття зазвичай відносять «сукупність знань про норми і правила ведення природної комунікації – діалогу, суперечки, переговорів і т. ін. Комунікативна компетентність пов'язана із здатністю передавання-прийняття інформації; з оволодінням різними засобами: вербальними і невербальними; з особистим впливом; досягненням однакового сприйняття комунікативної ситуації [2].

Н.Гнесь поняття комунікативної компетентності трактує як інтегративне особистісне утворення, що виявляється у процесі комунікації як здатність актуалізовувати та

застосовувати отриманий досвід комунікативної діяльності та індивідуальнопсихологічні якості особистості для досягнення комунікативної мети. Дослідниця вважає, що основу комунікативної компетентності становлять комунікативні компетенції, що базуються на знаннях, уміннях, навичках, способах комунікативної діяльності і проявах емоційно-ціннісного ставлення до неї. Комунікативна компетентність виявляється у процесі розв'язування комунікативних задач [1, с. 54].

Одним із головних завдань нашого дослідження є визначення рівнів сформованості комунікативної компетентності у досліджуваних студентів. Нами проведено опитування студентів бакалаврського рівня освіти спеціальностей 014 Середня освіта. Фізична культура та 017 Фізична культура і спорт Рівненського державного гуманітарного університету у кількості 50 осіб. З них 22 здобувачі вищої освіти опановують спеціальність «Фізична культура і спорт», а 28 осіб – «Середня освіта (Фізична культура)».

Методика виявлення рівня комунікативних і організаторських здібностей (КОС) базується на принципі відображення і оцінки деяких особливостей поведінки в різних ситуаціях, знайомих з досвіду [4, с.119]. У методиці представлені питання для вивчення комунікативних здібностей і виявлення таких особливостей поведінки: чи проявляє особистість прагнення до спілкування; чи швидко звикає до нових людей, до нового колективу; чи легко встановлює контакти з незнайомими людьми; чи легко виступає перед аудиторією; наскільки швидко реагує на прохання; проявляє інтерес до громадської роботи. Методика виявлення організаторських здібностей включає також 20 питань, які допомагають оцінити такі якості, як швидкість орієнтації в складних ситуаціях, винахідливість, ініціативність, наполегливість, вимогливість, схильність до організаторської діяльності, самостійність, самокритичність; витримка, ставлення до громадської роботи, товарищескість тощо.

Отримані емпіричні дані стосовно розвитку комунікативної компетентності наочно можна представити у вигляді діаграми. На рис. 1 представлено розподіл респондентів за рівнями прояву комунікативних здібностей: у 70% опитаних виявився низький і нижче середнього рівня прояву комунікативних здібностей, у 15% опитаних показник комунікативних здібностей знаходиться в межах середнього рівня, у 13% респондентів виявився високий і тільки у 2% респондентів – дуже високий рівень прояву комунікативних здібностей.

На рис. 2 представлено розподіл респондентів за рівнями прояву організаторських здібностей. У сукупності 50% опитаних визначено рівень прояву організаторських здібностей нижче середнього і низький, в тому числі 30% з них відрізняє низький рівень, 20% – рівень нижче середнього. Середній рівень прояву організаторських здібностей відзначений у 30% респондентів, високий і дуже високий рівні зафіксовані у 15 і 5% опитаних відповідно.

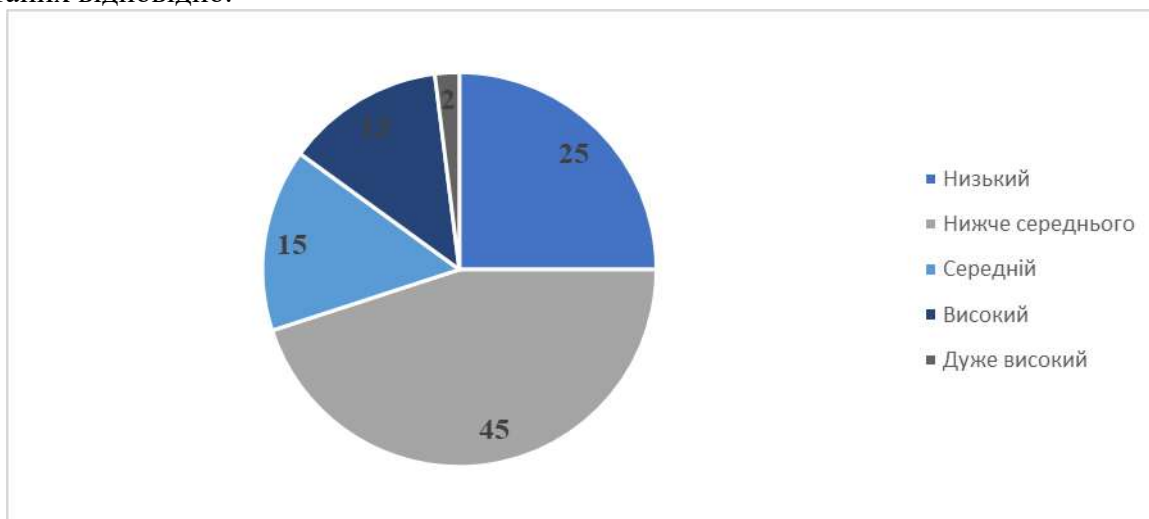


Рис. 1. Розподіл респондентів за рівне розвитку комунікативних здібностей

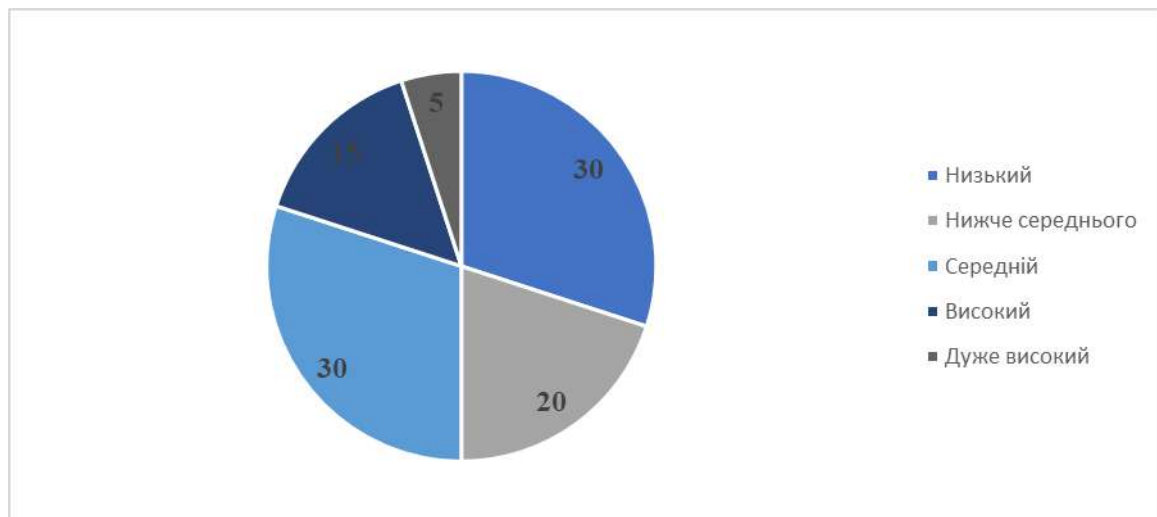


Рис. 2. Розподіл респондентів за рівне розвитку організаторських здібностей

Таким чином, використання даної методики показало, що значна частина респондентів відрізняється низьким рівнем комунікативних та організаторських здібностей, прояв ініціативи в діяльності вкрай занижена, студенти вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень. Середній рівень комунікативних і організаторських здібностей виявляється в тому, що респонденти прагнуть до контактів, відстоюють свою думку, планують роботу. Однак потенціал цих здібностей не відрізняється високою стійкістю в залежності від ситуації. Групи опитаних з низьким, нижче середнього і середнім рівнями прояву комунікативних та організаторських здібностей потребують подальшої серйозної та планомірної роботи з формування та розвитку цих здібностей.

Високий і дуже високий рівні прояву комунікативних та організаторських здібностей визначаються здатністю опитаних швидко орієнтуватися в складних ситуаціях, невимушеністю поведінки в новому колективі, високим рівнем адаптації. Респонденти, які показали ці рівні, ініціативні, воліють приймати самостійні рішення, в тому числі в складних і нестандартних ситуаціях, відстоюють свою думку і домагаються того, щоб воно було прийнято.

Висновки. Відтак, комунікативна компетентність – це сукупність комунікативних знань, вмінь і навичок, потрібних фахівцю для ефективної професійно-комунікативної діяльності. Результати дослідження показали, що сформованість комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є недостатньою, а володіння студентами окремими її комунікативними проявами слід розвинути до вищого рівня. У перспективі дослідження – більш глибоке вивчення показників та структурних компонентів комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

Список використаної літератури

1. Гнесь Н. О. Педагогічні умови формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту // Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції (м. Одеса, Університет Ушинського, 15 червня 2022р.). Одеса, 2022. С.53-57.
2. Лахтадир О., Коротя В., Совгира Т. Комунікативна компетентність фахівця фізичної культури і спорту // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : тези доповідей XVI Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2021. С. 79-81.
3. Михайлинин Г. Й. Формування професійних умінь майбутніх вчителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2006. 227с.

4. Шевенко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю : Методичні рекомендації. Київ : [б.в.], 2016. 157 с.

ЗМІСТ

Булах І., Казанцев В. Метод інтерпретації в контексті психодинамічного підходу та психоаналітичної терапії	3
Вашенюк А., Кулаков Р. Проблема обдарованості в контексті психологічних досліджень	6
Галицька О. Особливості мотивації особистості до духовного зростання	9
Демида П. Освоєння конкурентної арени: розвиток навичок подолання труднощів у торгових представників	11
Дерполок О. Активні медитації, як інноваційний підхід до профілактики емоційних порушень у роботі з жінками в умовах еміграції	14
Івасенко О. Проблема інтеграції та методологія психології	17
Каграманян М. Психологічні стратегії для профілактики та подолання больових відчуттів у роботі стоматолога: практичні рекомендації та сучасні підходи	20
Левко О. Сприяння соціально-емоційній компетентності майбутніх стоматологів	23
Луцик Г. Факторний аналіз у дослідженні структури готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками	26
Молочко Я. Нарцисичний симптомокомплекс як чинник соціальної адаптації	28
Паламарчук В., Кулаков Р. Формування професійного мислення як науково-психологічна проблема	31
Паламарчук В., Кулаков Р. Соціально-психологічні аспекти професійного спілкування сучасного фахівця	34
Панашук І., Павелків Р. Відповідальність як психосоціальна категорія	37
Пасічник Л. Психологічні особливості почуття провини та адитивної поведінки особистості	40
Патуга Б. Детермінанти виникнення втоми від співчуття у медичних сестер	43
Петриченко О., Федоренко А. Пошук можливостей розвитку та актуалізації асертивності студентської молоді в умовах воєнного стану	46
Ронжес О. Глибинні інтерв'ю як інструмент дослідження адаптації людини до цифровізації	49
Сидоркевич Д., Павелків Р. Професійна компетентність як науково-психологічна проблема	51
Щирук І. Психологічні особливості діагностики та корекції осіб постраждалих в умовах бойового стресу	54

Юрчук О. Особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах 57

Янківс Ю., Кулакова Л. Комунікативна компетентність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як психолого-педагогічна проблема 61

