

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»**

Психолого-педагогічний практикум

Частина 5.

2024

*Рекомендовано до друку на засіданні кафедри психології та педагогіки
НаУКМА*

(протокол № 3 від 29 лютого 2024 року)

Рецензенти:

Гірник А.М., кандидат філософських наук, професор

Давидюк Н.М. кандидат психологічних наук, доцент

Психолого-педагогічний практикум. — Методичний посібник. — К.: ПП
«Дірект Лайн», 2024. — Частина 5. — 164 с.

В методичному посібнику висвітлено розробки викладачів, аспірантів, здобувачів і студентів кафедри психології та педагогіки НаУКМА, які проводили дослідження в межах кафедральної наукової теми та викладачів і науковців інших ВНЗ.

В кожній теми представлено: теоретичний матеріал у вигляді схем, таблиць, малюнків; підібрано адекватні методи, методики та практичні завдання; розроблено контрольні запитання, тестові завдання, завдання для самостійної роботи та список рекомендованої літератури.

Запропоновані в посібнику матеріали допоможуть студентам оптимізувати вивчення психології та педагогіки, студенти матимуть цікавий матеріал для самостійного опрацювання, написання рефератів, підготовки до семінарів і практичних занять.

Тема: ПСИХОЛОГІЯ РЕКЛАМИ, PR ТА ІМІДЖМЕЙКІНГУ

Ключові поняття теми: реклама, імідж, психологія реклами, паблік рилейшнз, іміджмейкінг, психологічний вплив, психологічні засоби, адресат впливу.

Література:

1. Барна Н. В. Іміджологія: Навч. посіб. для дист навч / За наук. ред. В. М. Бебика.-К.: Університет «Україна», 2008.— 217 с.
2. Бутенко Н.Ю. Соціальна психологія в рекламі: Навч. посіб. К.: КНЕУ, 2006. - 384с.
3. Гупаловська В.А. Психологія реклами: Навч.посібник. – Львів, 2010.
4. Королько В.Г. Паблік рилейшнз. – К.: Вид-во «Скарби», 2001 - 400 с.
5. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Навч. посібник. - К., 2007. – 448с.
6. Обрисько Б.А. Реклама і рекламна діяльність: курс лекцій. – К.: МАУП, 2002. - 240 с.
7. Палеха Ю. І. Іміджологія: Навч. посіб. – К: Вид. Європейського ун-ту, 2005. – 324 с.
8. Психологія реклами: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.В. Зазимко, М.С. Корольчук, В.М. Корольчук та ін. – Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2016. – 384 с.
9. Психологія реклами / За ред. Коваленко Р.В. – К., 2001. – 315 с.
10. Чалдіні Р. Психологія впливу. - Харків: КСД., 2022. – 608с.
11. Fennis V.M The Psychology of Advertising. London – N. York: Psychology Press, 2016. 437 p.

Матеріал до теми

Психологія реклами, PR та іміджмейкінгу - є сучасним міждисциплінарним науково-дослідницьким та прикладним напрямом, що вивчає спільні для реклами, PR та іміджмейкінгу психологічні закони, феномени та механізми в сфері їх практичного застосування та поєднує в собі науково-практичні підходи, методи, методики, технології та алгоритми, притаманні як психологічній науці, так і вищезгаданим прикладним дисциплінам. Як міждисциплінарний науково-практичний напрям психологію реклами, PR та іміджмейкінгу формують три складові: психологія іміджмейкінгу, психологія реклами та психологія PR.

Психологія реклами – це самостійна прикладна область науково-психологічних знань, що спрямована на вивчення впливу методів реклами на поведінку людей та на процеси прийняття рішень, що обумовлюють її.

Психологія PR – це галузь науково-практичних психологічних знань, орієнтована на дослідження психологічних механізмів, закономірностей, чинників та умов, що впливають на досягнення високої ефективності PR-діяльності як особливого виду недирективної взаємодії, управління та спілкування.

Психологія іміджмейкінгу – це прикладна область наукових теоретичних та практичних психологічних знань, що вивчає психологічні феномени, закономірності та механізми, які впливають на реалізацію задачі по формуванню іміджу об'єкта (людини, предмета, явища) та зміну поведінки аудиторії за допомогою створення потрібного образу та його психологічної привабливості.

Як сфери професійної та наукової діяльності реклама, PR та іміджмейкінг з'являються лише в кінці 19 – першій третині 20 ст., хоча проблематика впливу на поведінку людини, пов'язаного з активністю в даних областях діяльності, викликала активний інтерес, мабуть, від самого початку цивілізаційної історії людства. Втім, лише в кінці 19 – на початку 20 ст. з'являється визначена суспільна потреба впливу на широкі маси та управління ними, пов'язана з початком «ери масовізації».

Відтак, з'являється і масовий запит на професійну діяльність в сферах реклами, PR та іміджмейкінгу, вслід за чим починають формуватись і відповідні науково-дослідницькі напрями, які до 70-х р. 20 ст. набувають уже значного розвитку. І лише наприкінці 20 ст. з'являються відповідні науково-прикладні дисципліни, що продовжують активно розвиватись і в наш час.

Наукові дослідження в означених сферах від самого початку «ери масовізації» і до нашого часу пов'язані з багатьма визначними іменами, серед яких У. Д. Скотт, Т. Кеніг, Ч. Х. Кулі, Дж. Мід, А. Дейян, У. Уеллс, Д. Вернет, С. Моріарті, Д. Майерс, К. Хопкінс, Р. Рівз, Д. Огілві, П. А. Кудін, Б. Ф. Ломов, А. А. Мітькін, І. Я. Рожков, А.Н. Лебедев, Р. Ф. Харлоу, С.М. Катліп, А. Х. Сентер, Г. М. Брум, К. В. Шульте, К. Марбе, Е. Р. Штерн, В. Блюменфельд, Дж. Уотсон, Г. Мюнстерберг, С. Гартунг, Е. Гофман, І. Грошев, П. Дракер, Є. І. Суїменко, О. Кузнецова, Я. Тереляк, М. С. Корольчук, А. Фальковський, І. Окландер, Р. Чалдіні, В. Г. Королько, Г. Г. Почепцов, В. М. Шепель, А. Ю. Панасюк, Е. Б. Перелигіна, М. Е. Кошелюк, Л. М. Семенова та інші. Наукові здобутки в сфері психології реклами, PR та іміджмейкінгу мають велике практичне значення не лише в межах цих областей людської діяльності, але і у організаційній, управлінській, економічній, військовій, юридичній, дипломатичній, політичній, релігійній, медичній практиці, в навчанні, в психологічному та бізнес-консалтингу, маркетингу, ІТ, на виробництві.

Серед галузей психологічної науки психологія реклами, PR та іміджмейкінгу є тісно пов'язаною з економічною психологією, психологією творчості, організаційною психологією, етнопсихологією, екопсихологією,

психологією праці, самосвідомості, військовою, політичною, педагогічною тощо. Як молодий міждисциплінарний дослідницький напрямок психологія реклами, PR та іміджмейкінгу знаходиться лише на шляху до створення загальної теоретичної бази, яка втім формується на основі великої кількості різних наукових підходів та дискурсів, що іноді суперечать один одному. Проте, такий стан справ лише сприяє збагаченню новими дослідженнями та активному розвитку напрямку, його взаємодії з різними галузями психологічної науки та з іншими науками і галузями наукових знань.

Проблемні питання

1. Соціальний PR: цілі, задачі, особливості комунікації.
2. Символи в рекламі та іміджмейкінгу: функції, значення, можливості символізації.
3. Ефективність гумору у рекламі та PR.
4. Етика психологічного впливу в соціальній рекламі.
5. Роль іміджу в досягненні мети.
6. Маніпулятивний вплив в рекламі, PR та іміджмейкінгу.

Вправи та ігри для практичних занять

Відомо багато вправ та ігор, що допомагають активізувати мислення та розвивати і вдосконалювати необхідні навички, прийоми, техніки тощо. Деякі з цих вправ орієнтовані на індивідуальну роботу, інші спрямовані на роботу в групі, команді. В кожному разі важливим є створення дружньої, психологічно комфортної атмосфери, адже саме вона допомагає долати комунікативні бар'єри та опановувати нові моделі поведінки.

Вправа «Розповіді»

Мета: формування вміння встановлювати контакт з партнером зі спілкування, чітко та образно формулювати та висловлювати думку, зацікавлюючи нею слухача.

Опис: Учасники тренінгової групи діляться на пари. Їм дається час на підготовку(до 10 хв.). Потім по черзі кожен з учасників розповідає іншому про своє місто(факультет, спеціальність тощо) так, щоб іншому захотілось детальніше познайомитись з предметом розповіді. Розповідь має тривати не більше 10 хв. і містити лише правдиву інформацію. Далі учасники діляться враженнями щодо почутого і своєї реакції на нього, та відбувається обговорення в групі щодо того, легким чи важким було для учасників завдання, які були складнощі – якщо вони були, та що, можливо, привернуло їх увагу в розповідях товаришів.

Вправа «Епідейктична промова»

Мета: активізація образного мислення, отримання досвіду публічного виступу, розвиток експресивності, виразності, артистизму в мовленні.

Опис: Учасникам пояснюється, що таке епідейктична промова («промова хвали чи хули»), наводяться її характеристики та принципи її створення та виголошення. Після того, як учасники засвоїли теоретичні матеріали, їм пропонується написати епідейктичну промову(будь-якого спрямування – на вибір авторів), присвячену певному місяцю року(дню тижня тощо), яку автор має прочитати перед аудиторією, дотримуючись всіх канонів проголошення таких промов. Аудиторія ж, яку складають інші учасники тренінгу, має демонструвати емоційну реакцію на почуте – оплески, вигуки, сміх тощо. Вправу можна виконувати, як в індивідуальному варіанті – коли кожен з учасників пише свою промову, так і в командному, коли промова пишеться і читається невеликим авторським колективом(2-3 людей).

Вправа «Реклама -антиреклама»

Мета: активізація творчого мислення, відпрацьовування навичок роботи в команді та отримання досвіду публічного виступу.

Опис: Тренінговій групі пропонується сформулювати самостійно задачі реклами так, як вони їх розуміють. Результат фіксується на дошці. Потім так само пропонується сформулювати задачі антиреклами і знову фіксується результат. Далі тренінгова група ділиться на команди, що включають парне число учасників(але не більше 8). Кожна команда делегує свого представника за предметом реклами. Предмети записані на окремих листочках, що знаходяться у ведучого. Предмети підібрані таким чином, щоб активізувати творче мислення учасників тренінгу. Кожна команда, отримавши предмет реклами, ділиться навпіл. При цьому задачею однієї половини команди буде написати рекламний ролик для обраного предмета, задачею іншої половини – антирекламний ролик для того ж предмета. На це відводиться до 20 хв. Після чого команди по чергову публічно представляють свої ролики, інша ж частина аудиторії перетворюється на мовчазних слухачів. І лише після того, як представлені всі ролики, відбувається їх обговорення всією тренінговою групою. Причому група обговорює не лише враження від побаченого-почутого, а і свої емоції, пережиті при створенні ролика, та колективну роботу над завданням і ті цікаві/складні моменти, що виникали в процесі роботи над завданням.

Вправа «Невербальний звір»

Мета: відпрацьовування навичок роботи з образом, сприйняття та розуміння інформації на невербальному рівні, розвиток експресивності, виразності, артистизму в поведінці.

Опис: Учасники тренінгу сидять по колу, ведучий дає інструкцію: «Зараз кожен з нас, мовчки, нічого не говорячи іншим, обирає собі будь-яку тварину. На роздуми відводиться 2-4 хв. Після цього ми по черзі, так само мовчки, не видаючи ніяких звуків, будемо невербально зображувати обрану тварину, при чому всі інші учасники намагаються вгадати, що це за звір, допоки тварина не буде названа». При цьому, якщо обрана кимось з учасників тварина, уже була продемонстрована, учаснику пропонується замінити її на іншу. Вправа нагадує гру, що проводиться доти, поки всі учасники не представлять свої творчі образи.

Вправа «Проблеми та рішення»

Мета: відпрацювання навичок прийняття рішень, роботи в команді, активізація креативного та аналітичного мислення.

Опис: Учасникам тренінгу пропонується сформувати команди по 3-5 чоловік. Кожній команді дається якась гіпотетична проблема (наприклад, «Страх виступати перед публікою», чи «Невміння знайти вихід з незручної ситуації» тощо), на яку потрібно придумати: 5 найбільш стереотипних, дуже логічних рішень; 5 нелогічних, божевільних рішень; 5 смішних вирішень проблеми. Всі рішення записуються командою, після чого команда обирає, або виробляє найкраще – з її точки зору, рішення для даної проблеми. Далі команда представляє свій набір рішень для проблеми всім учасникам і обґрунтовує доцільність найкращого обраного нею рішення.

Після виконання вправи обов'язково обговорюються, учасникам надається зворотній зв'язок. Особлива увага звертається на моменти вдалого чи, навпаки, проблемного виконання та можливі імпровізації в процесі виконання і оригінальні інтерпретації завдань.

Теми рефератів

1. Переконавання як метод психологічного впливу в рекламі та PR.
2. Стереотипи та їх дія в рекламі та PR.
3. Навіювання та наслідування як методи психологічного впливу в рекламі, PR та іміджмейкінгу.
4. Міфи та їх використання в рекламі та PR.
5. Пропаганда як вид рекламної діяльності.
6. Особливості політичної реклами та іміджмейкінгу.

Контрольні запитання

1. Що вивчає психологія іміджмейкінгу?
2. На які загально-психологічні методи спирається психологія PR?
3. Назвіть основні психологічні принципи рекламної діяльності.

4. Що таке психологічний вплив?
5. В чому полягають стратегічні відмінності між PR, рекламою та пропагандою?

Навчальні тести

1. Автором теорії унікальної торгової пропозиції є(виділити вірну відповідь):

а) Т. Кеніг; б) Дж. Мід; в) П. Дракер; г) Р. Рівз; д) К. Хопкінс.

2. Види психологічного впливу в рекламі(виділити невірну відповідь):

а) Зараження; б) Навіювання; в) Домінування; г) Наслідкування; д) Переконавання.

3. Як комунікативна технологія, PR за Г. Г. Почепцовим спирається на стратегію(виділити вірну відповідь):

а) Інформування; б) Самопрезентації; в) Довіри; г) Переконавання; д) Управління.

4. Іміджмейкінг використовує такі психологічні механізми(виділити невірну відповідь):

а) Стереотипізація; б) Маніпуляція; в) Метафоризація; г) Міфологізація; д) Атракція.

5. Агітація – це вид(виділити вірну відповідь):

а) Реклами; б) Пропаганди; в) PR; г) Іміджмейкінгу; д) Менеджменту.

Завдання для самостійної роботи

Самостійно продумати і описати бажаний власний імідж; проаналізувати і прокоментувати його, використовуючи питання:

1. Що саме було метою створення даного образу?
2. Якою є цільова аудиторія для даного іміджу?
3. Якою була схема побудови образу?
4. Які техніки і прийоми були використані?
5. Які виклики для Вас створило це завдання?

PSYCHOLOGY OF ADVERTISING, PR AND IMAGE MAKING

Annotation: The discipline is aimed at providing psychological competence regarding tools and technologies of social influence in advertising, PR and image making to be used in selection and development of one's own model of behavior, and acquisition of relevant practical skills.

Keywords: *advertisement, image, psychology of advertising, public relations, image making, psychological influence, psychological tools, addressee of influence.*

**Тема: СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ
ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

План:

1. Історичні аспекти становлення психологічної науки.
2. Особливості депресивності в підлітковому віці.
3. Особливості депресивності в юнацькому віці.

***Ключові поняття:** депресія, депресивність, особливості, підлітковий вік, юнацький вік, соціалізація, психіатрія, стани, поведінка, криза, самооцінка.*

Рекомендована література:

1. Критерії діагностики та принципи лікування психічних розладів та розладів поведінки у дітей та підлітків / За ред. П.В. Волошина. – Харків: Торсинг, 2001. – 258 с.
2. Мартинюк І.А. Патопсихологія. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008 – 208 с.
3. Никоненко Ю.П. Клінічна психологія: навчальний посібник. – Київ : КНТ, 2016. – 368 с.
4. Подольский І.А. та інш. Діагностика підліткової депресивності. Теорія та практика/ А.І. Подольский, О.А. Ідобаєва, П. Хейманс. – Харків, 2004. – 202с.
5. Савчин М.В., Василенко Л.Н. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав. 2005 – 360 с. (Альма – матер)
6. Сучасні аспекти загальної психопатології. Навч. посібник / За ред.. Л.М. Юр'євої. – Дніпропетровськ: «Солвей», 2008. – 162с
7. Худік В.О. Дитяча патопсихологія. – К.: Здоров'я, 1997. – 96с.

У всьому світі депресія є однією з основних причин захворюваності та інвалідності серед підлітків, а суїцид на її основі – є третьою причиною смерті у віці 15 – 19 років.

Виникнення депресії в такому віці впливає на формування особистості, не дозволяє індивіду гармонійно розвиватися, загрожує здоров'ю та життю.

На рівень розвитку тривожності та депресивності впливають різноманітні фактори, такі як вік та матеріальне благополуччя. Також, фахівцями встановлено, що розвиток депресивності відбувається зі збільшенням віку.

Депресивні настрої зумовлюють виникнення інших психічних захворювань таких як, проблеми поведінки, харчові розлади, неврози, психози, самогубство та заподіяння собі шкоди.

Психологія досить обережно ставиться до випадків депресії, депресивності та тих речей, що можуть супроводжувати цей стан. Нажаль, не так багато уваги в свій час було виявлено цьому питанню, особливо, це стосується аспектів дитячого, підліткового та юнацького років.

В міру накопичення знань про різноманітні психічні розлади в дитячому, підлітковому на юнацькому роках, в першу чергу про слабоумство та психотичні прояви, розпочалося формування уявлення про граничні стани у цих вікових періодах, тобто неврозгах, психогенних розладах, психопатіях. Розвиток думки про граничні стани пов'язували з конституціональними та психоаналітичними напрямками.

Саме психіатрія в проявляла цікавість до вивчення цієї проблеми, виявлення її особливостей, опису проявів, причин розвитку та знаходженню шляхів подолання. Завдяки дослідженням у психіатричній галузі та творчим доробкам, ми маємо уявлення про сучасний перебіг подій у цьому випадку, що неочіно доповнює психологічні знання, дозволяючи отримати більш повне уявлення про масштабність цього питання.

В дитячій психіатрії провідне місце належить досліднику Т. Циєну, який детально описав психічні розлади в юнацькому віці. Важливе місце у вивченні цих станів відіграли А. Гомбургер, М. Трамер, Ж. Лутц, Х. Штутте та інші.

Дитяча психіатрія у ХХ столітті збагатилася багатьма уявленнями та концепціями, в тому числі запозиченими з інших галузей, перш за все психології та логопедії. До них відносять діаду «мати – дитина» Р. Шпіца, наслідки психічної депривації Дж. Боулбі, Й. Лангмейєра та інших, про аутизм Л. Каненнера, Х. Аспергера.

Серед досліджень різноманітних форм граничних станів виокремлюють напрямок психогенних реакцій, які мають важливе значення у дитячій, підлітковій та юнацькій психіатрії.

У ХХ – ті роки на радянському просторі паралельно з розвитком лікарняної психіатричної допомоги почали створюватися не лікарняні психіатричні заклади. Формувалися наукові школи дитячих психіатрів: В. А. Гилярівської, М. О. Гуревич, Т. П. Симсон, Г. Ю. Сухарева, Н. І. Озерський та інші. Найбільш інтенсивно вивчалися проблеми психозів, шизофренії, епілепсії, неврозів та психопатій у підлітковому віці. Особливу увагу розладам в підлітковому віці надавала Г. Ю. Сухарева.

Інтенсивно відбувався розвиток наукових досліджень в області психопатії вітчизняними дослідниками, серед яких одне з провідних місць займав А. Є. Личко.

Особливе значення у вивченні вікових змін, психічних розладів у підлітків мають дослідження А. Є. Личко, автора першого вітчизняного посібника для лікарів з підліткової психіатрії, праць стосовно психопатій, акцентуацій, наркології й шизофренії у підлітків.

Психопатологія та психологія здійснюють важливий взаємовплив один на одного. Історію цього вкрай необхідного симбіозу можна поділити на два етапи: перший, коли психологічна наука адаптувалася під вимоги та критерії психопатологічного апарату та психіатрії загалом, та другий – стадія взаємозбагачення, в результаті чого розвивається клінічна психологія та інші напрямлення. Тому, психопатологія починає сконцентровувати свою увагу на аспектах: віку, особливостях порушення ігрової діяльності, мови, малювання

Існують різні способи оцінки психологічних труднощів у дітей, підлітків та юнаків. Наприклад, CDC використовує опитування, такі як «національне опитування здоров'я дітей» для того щоб зрозуміти кількість дітей з виявленими проблемами та допомогою, яку вони отримали.

Розлади «розповідають про себе через вік», а саме психологічна змістовна складова, що свідчить про відповідність біологічного, хронологічного віку ступені психічно розвитку індивіда, культурного розвитку, соціальну складову, яка відображає залучення дитини в певну систему суспільних відносин й ступінь його соціальної зрілості

Стадії, фази, вікові кризи. У будь – якої дитини відбуваються якісні новоутворення, що супроводжуються «зламами» та «стрибками». У дітей с певними порушеннями в моменти кризи проявляються такі відхилення індивідуального розвитку, за якими можна робити припущення або прогноз щодо стану у майбутньому.

Депресії – афективні розлади, що характеризується зниженням настрою, руховою та ідеаторною загальмованістю, зниженням життєвого тону, часто ідеями неповноцінності й самознищення, а також сомато - вегетативними розладами.

Для поведінки у стані депресії характерні: повільність, безініціативність, швидка втомлюваність, низька продуктивність. В тяжких затяжних випадках є імовірність спроби самогубств.

Розрізняються й функціональні стани депресії, які можливі у здорових людей у рамках нормального психічного функціонування, та патологічна депресія, яка являється одним з основних психіатричних синдромів.

З депресії може розвиватися афективні психози, які будуть змінюватися короткостроковими гіпоманіакальними епізодами.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, які впливають на особистий розвиток дитини. Вони стосуються фізіології організму, стосунків, що встановлюються у підлітків з дорослими й однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту та здібностей. У всьому цьому відбувається перехід від дитинства до дорослості.

Організм дитини починає швидко перебудовуватись й перетворюватись в організм дорослої людини. Центр фізичного та духовного життя дитини переміщується з домашнього у зовнішній світ, середовище однолітків та дорослих. Відносини у групі ровесників починають будуватися на більш

серйозних, ніж спільні гра, справах, що охоплюють широкий діапазон видів діяльності, від спільної праці до особистісного спілкування на життєво важливі теми. У всі ці нові відносини з іншими підліток вступає вже маючи достатній інтелектуальний розвиток й здібності, які дозволяють йому зайняти певне місце в системі взаємовідносин з однолітками.

Основою для формування нових психологічних та особистісних якостей підлітків являє собою спілкування в процесі різних видів виконуваної ними діяльності. Визначаючою особливістю спілкування підлітків є яскраво виражений особистісний характер. Зміна соціальної ситуації розвитку підлітка пов'язано з їх активним прагненням приєднатися до світу дорослих, орієнтуванням на поведінку, норми та цінності цього світу. Характерним для підліткового віку є почуття дорослості, а також розвиток самоусвідомлення та самооцінки, цікавості до себе як особистості, до своїх здібностей та можливостей.

Самооцінка підлітка має протиріччя: свідомо він сприймає себе вагомою особистістю, вірить у себе, в свої здібності, ставить себе вище за інших. В цей же час, має сумніви, які він намагається не допустити до свідомості, але ця підсвідома невпевненість нагадує про себе в переживаннях, пригніченості, поганому настрої, зниженні активності та іншому, причини виникнення яких незрозумілі й самому підліткові. Значення у розвитку кризи також відіграє розходження між виникненням потреб й обставинами життя, які перешкоджають їх реалізації. Цей перехідний критичний період завершується появою особливого особистісного новоутворення, яке можна визначити як «самовизначення», що характеризується усвідомлюванням підлітком себе як частиною суспільства.

Депресія у дітей та підлітків виявляється доволі важко. Це, по - перше, зумовлено тим що депресивна симптоматика накладається на психологічні особливості віку та, по – друге, нерідко має замасковані форми прояву. Досить часто діти просто не в змозі охарактеризувати свої переживання словесно. До типових проявів депресивності в дитячому віці різні автори зазначають: обмеженість їх у часі, швидкість зміни депресивного стану на піднесений, вегетативні порушення, шкільну неуспішність, за фіксованість на фізичному стані, випадки тривожності та страху, нав'язливість грубості, порушення поведінки. У перехідному віці помітна дисгармонічність особистості, замкнутість мудрування та резонерство.

Загальноновизнаним є й те, що депресія у дітей та підлітків складно розпізнається через велику кількість соматичних захворювань. Тільки невелика кількість дітей з початком розвитку депресивного стану зверталась на консультацію до психіатра, інші ж були на обліку у педіатрів, хірургів, невропатологів.

Найпоширенішими факторами виникнення та розвитку депресивних станів у підлітковому віці є:

1. підвищений рівень тривожності або наявність депресивних ознак у когось з батьків. Дитина починає переймати той стан та настрій якій панує у родинному колі, й тому нерідко діти розділяють емоційний стан з батьками;

2. Вимоги до дитини, які вміщують протиріччя між собою, або лунають від різних учасників родини, або неспівпадіння у вимогах батьків та вчителів. Через відсутність узгодженості між вказівками чи поглядами батьків, дитина не в змозі правильно скоригувати свою поведінку, і визначити очікування від неї.

3. Завищені вимоги батьків до успіхів підлітка. Коли дитина відчуває тиск та відповідальність за діяльність яку на неї поклали, але на яку вона не спроможна, то може виникнути почуття «страху помилки» та тривожність невпоратися з «відведеним очікуванням». На ґрунті цього й почнуть розвиватися депресивні настрої.

4. Вимоги та покарання, які пригнічують дитину. Деякі батьківські покарання викликають у підлітка почуття приниження його гідності, бо в цей момент розвивається почуття дорослості й тому подібні дії з боку батьків змушують дитину відчувати себе пригніченою.

5. Авторитарний стиль виховання. Підліток постійно знаходиться у стані напруження, не може почуватися вільно, самовиразитись або відстояти свою думку. Надмірний контроль та постійні заборони не дозволяє виховати в собі самостійність, почуття належності самому собі, і як наслідок виникає депресивність.

6. Постійні сварки у родині або розлучення батьків. Дітям важко перебувати у такій складній та напруженій атмосфері, ще складніше стає коли кожен з батьків намагається перетягнути дитину на свій бік, в такі моменти підліток може, навіть, уникати спілкування з обома батьками й досить часто бути відсутнім вдома. Бувають випадки, коли дитина вважає винним саме себе у сварках чи розлученні батьків.

7. Неврози або інші психічні розлади. Депресивність може бути не провідною проблемою, але присутньою разом з іншим психічним захворюванням, яке у свою чергу, не отримало повного прояву. Подібні випадки потребують спеціального клінічного обстеження.

Юність – період розвитку людини, що свідчить про перехід від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Хронологічні межі юності визначаються в психологічній науці по різному. Частіше дослідники виокремлюють ранню юність, тобто старший шкільний вік від 15 до 18 років, та пізню юність від 18 до 23 років.

Наприкінці юнацького періоду завершуються процеси фізичного дозрівання людини. Психологічний зміст цього етапу пов'язано з розвитком самосвідомості, вирішенням задач професійного самовизначення й переходом до дорослого життя.

У ранній юності формуються пізнавальні й професійні інтереси, необхідність у праці, здатність будувати життєві плани, суспільна активність. В юнацькому віці відбувається остаточне подолання властивої попереднім етапам онтогенезу залежності від дорослих та починається самоствердження особистості. Щодо відносин з ровесниками разом зі збереженням провідної ролі колективно – групових форм спілкування важливими стають індивідуальні взаємини та прихильності.

Соціальні теорії юності розглядають її як певний етап соціалізації, перехід від залежного дитинства до самостійної й відповідальної діяльності дорослого. Увага дослідників сконцентрована на тих соціальних ролях, які потрібно засвоїти, на формуванні його ціннісних орієнтирів, проблемах пов'язаних зі вступом до дорослого діяльнісного життя

Фізичний розвиток сприяє формуванню навичок та вмінь при оволодінні певними видами праці, заняттям спортом, дає змогу обрати професію з більш ширшого її переліку. Також, фізичний стан має неабиякий вплив на розвиток деяких якостей особистості. Усвідомлення своєї фізичної сили, привабливості, наявності здорового організму впливає на формування адекватно високої самооцінки, впевненості в собі, життєрадісності, й навпаки, наявність проблем у цій сфері викликає занижену самооцінку, негативні думки, песимізм та замкнутість.

Проте, статєва зрілість не свідчить про соціальну зрілість. Тобто, змістом юнацького віку є перехід на етап соціальної зрілості, а саме увійти до дорослого життя, засвоїти ті норми та правила які вже панують у сформованому суспільстві.

Провідна діяльність раннього юнацького віку – це професійне самовизначення. Психологічною основою для самовизначення в ранній юності є потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити себе як повноцінного учасника суспільства, тобто потреба сформулювати чітко розуміння себе, своїх сил, місця та смислу у житті. Вибір майбутньої професійної діяльності є центром процесу самовизначення. Проте, проблемною ситуація постає, коли спроби самовизначення та бачення життєвого шляху обмежуються обранням вищої навчальної школи, отриманням роботи та заробітної плати. В ролі внутрішніх умов вибору виступають світосприйняття, що ще формується, узагальнена форма самосвідомості, що проявляється в прагненні з позиції тих цінностей, які панують у даному суспільстві, також власного «Я», виражається у почутті власної неповторності.

Моральний розвиток відбувається у поєднанні таких компонентів: соціального оточення, виховання та самовиховання. Основні функції морального розвитку направлені на внесення у свідомість людини знань про моральні принципи й норми суспільства

Юнацький вік, порівняно з попереднім віковим періодом, є більш спокійним, сталим та виваженим. Знижується бурхливість емоційних реакцій, фізіологічні процеси віднаходять своє правильне положення. Юнак на відміну від бунтаря підлітка ставить розмірковування та аналіз ситуації перед дією.

Проте, незважаючи на таку оманливу спокійність цього вікового етапу, все ж є чинники які можуть зумовити розвиток депресивних станів у юнацькому віці. До таких елементів можна віднести проблему дорослості, а саме норм, правил та підкорення. Юнак вважає себе достатньо дорослим та отримує на це підтвердження зі сторони батьків, вчителів та інших людей. Подібне проявляється у таких висловлюваннях як «ти вже дорослий, відповідальний...», «як дорослий ти маєш змогу...», «ти дорослий, ти повинен...». Саме це «повинен» стає причиною виникнення як і зовнішнього конфлікту та і внутрішнього. Воно вміщує в собі підкорення, яке складно поєднується у розумінні дорослості та свободи у юнака, тобто залишається досить мало місця для прийняття власних рішень та прояву незалежності. З цього виходить інша складність – залежність від батьків. Усвідомлення цієї ситуації, її замкнутість та неможливість на неї вплинути або вирішити, може спровокувати пригнічений стан.

Питання соціальної взаємодії не втрачає своєї актуальності. Колектив так само важливий як і в попередньому віковому етапі, але гостре сприйняття референтної групи починає слабшати. Тобто, індивід прагне бути частиною колективу, але мотив змінюється з «загальної приналежності» до функціональності, реалізації себе, своїх якостей за допомогою колективу. Відбувається взаємодія у якій застосовуються здобуті раніше навички спілкування, перевіряється їх дієвість та виробляються нові. Підґрунтям до лідерства служать певні якості особистості, які ціняться у конкретному колективі. Часто риси на цьому віковому етапі є протилежними, тим що панували у ранньому підлітковому періоді та власне в момент переживання кризи. Шанується взаємодопомога, підтримка, знання, творчість та креатив, замість «гострих» слів та грубої фізичної сили. Однак, в перші ряди висувається інтимно–особистісне спілкування, пізнання дружби, любові, ворожості та самотності.

Нездатність побудувати близькі довірливі дружні стосунки, зрада близької людини, розбіжності у цінностях та світосприйнятті – все це може вплинути на розвиток депресивних настроїв у юнацькому віці. Окремим є момент потрапляння індивіду у новий колектив, чи то перехід до нового класу, навчального закладу, гуртка. Проблемою в цих випадках може стати неспроможність юнака налагодити взаємодію з представниками нової референтної групи.

Отже, становлення та розвиток дитячої психіатрії дозволив привернути увагу до цієї проблеми та визнати, що діти можуть мати такі ж проблеми та

захворювання як і дорослі. Проте, у симптоматиці можна помітити певні відмінності, що обумовлені віком та його новоутвореннями.

Депресії – афективні розлади, що характеризується зниженням настрою, руховою та ідеаторною загальмованістю, зниженням життєвого тону, часто ідеями неповноцінності й самознищення, а також сомато - вегетативними розладами.

Причинами для виникнення депресивних станів в підлітковому віці можуть слугувати:

1. Непорозуміння з батьками, вчителями, дорослими;
2. Неприйняття підлітка групою однолітків;
3. Сильні переживання щодо своєї зовнішності, щодо підкріплюються цькуваннями;
4. Булінг;
5. Проблеми у сімейних стосунках (конфлікти між батьками, розлучення, домашнє насилля);
6. Депресія як компонент психічного захворювання

Причинами розвитку депресивних станів та настроїв у юнацькому віці можуть слугувати:

- Проблеми у інтимно – особистісних стосунках;
- Протиріччя у визначенні поняття «дорослості» юнаком та дорослими;
- Професійне самовизначення – неспроможність юнака самостійно обрати свій напрям навчання/роботи;
- Внутрішні конфлікти (моральне становлення)

Попри свою різноманітність у причинах та проявах, обидва ці вікові періоди нестійкі до впливу негативних факторів та неспроможні чинити опір власним глибоким переживанням.

Вправи, тести, задачі

У Києві працює цілодобовий «Телефон довіри» Центру медико – психологічної допомоги та профілактики кризових станів, його телефони можна відшукати в інтернеті. Також, можна звернутися по допомогу до Lifeline – цілодобова лінія попередження суїцидальних випадків, та Всеукраїнський телефон довіри.

1. Уявіть, що вам, як фахівцю потрібно обережно надати вказану вище інформацію групі підлітків, яким чином ви це зробите? Напишіть коротке звернення із зазначеним інформуванням.
2. Уявіть, що ви психолог - оператор «Телефону довіри», побудуйте приблизний план проведення бесіди з підлітком, який вам телефонує. Які техніки ви б застосували? Що на вашу думку не потрібно робити/говорити?

Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняттю «депресія»; її прояви та вплив.
2. Коротко охарактеризуйте підлітковий вік та його особливості. Назвіть причини, що зумовлюють депресивні стани.
3. Охарактеризуйте юнацький вік та причини виникнення депресивних станів цього віку.
4. Розкажіть про історичне становлення психологічної думки в контексті висвітленої тематики.
5. Т. Циєн, Дж. Боулбі, А. Є. Личко, Г. Ю. Сухарева – їх роль у становленні психологічної теорії.

Теми для дискусії або презентацій

1. Які служби психологічної допомоги для підлітків/ юнаків існують в інших країнах. Розкажіть про них.
2. Презентуйте теорію, яка вам подобається, про підлітковий/ юнацький вік. (вказіть автора теорії; посилання на джерело).

Завдання для самостійної роботи

Опрацюйте за підручником Подольский І.А. та інші. *Діагностика підліткової депресивності. Теорія та практика. (див. рекомендована література;4.)* методику «Депрископ»; проведіть тестування за участю респондентів, проінтерпретуйте отримані результати.

Social and psychological features of depression in adolescents and youth

Mental disorders among children and adolescents are described as serious changes in learning, behavior, ability to regulate their emotions, which leads to suffering and changes in daily routine. Among the most common disorders are attention deficit hyperactivity disorder, anxiety, behavioral disorders and depressed mood.

Mental health problem amount of 16% of all people between 10 to 19 years old. In general, the establishment of this type of problem occurs at the age of 14, some of them aren't diagnosed and don't receive a help.

The level of development of anxiety and depression is influenced by various factors, such as age and material well-being. Specialists also occurate that the development of depression occurs with age rising.

Depressed moods predetermine other mental illnesses, such as behavioral problems, eating disorders, neuroses, psychoses, suicide, and self-harm.

Keywords: *depression, anxiety, features, youth, adolescence, socialization, psychiatry, states, behavior, crisis, self-esteem.*

Тема: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Діяльність та її багатомірність
2. Діяльнісний підхід в психології
3. Структура діяльності
4. Мотивація діяльності
5. Види діяльності
6. Психологія освоєння діяльності

Ключові поняття теми: *активність, поведінка, діяльність, структура діяльності, рівні діяльності, дія, операція, внутрішня діяльність, зовнішня діяльність, інтеріоризація, екстеріоризація, мотив, ієрархія мотивів, зсув мотиву на мету, смислоутворюючі мотиви, особистісний смисл, види діяльності (гра, навчання, праця, спілкування).*

Рекомендована література

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. - К.: Центр учбової літератури, 2019. – 388 с. Тема 2.2. Діяльність. С.90-95
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. - Київ: Центр учбової літератури, 2008. - 272 с. Розділ 6. Діяльність. С.77-98
3. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія та ін.: Підручник. Київ: Каравела, 2019. - 464 с. Діяльність як форма активності особистості. С.266-289.
4. Практикум із загальної психології: робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / за ред. Портницької Н.Ф. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2016. - 270 с. Модуль 4. Психологія діяльності та спілкування. С.90-117.
5. Тодорова І. С., Павленко В. І. Психологія і педагогіка : навчальний посібник. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 228 с. Тема 5. Діяльність особистості. С.90-107.

Інформаційний матеріал

Діяльність — це властива лише людині свідомо цілеспрямована активність, що зумовлена соціально значимими цілями та власними потребами людини, підпорядкована суспільним нормам та регулюється ними, визначається суспільними засобами та знаряддями, спрямована на пізнання і перетворення навколишньої дійсності, а також і самої людини.

Теорія діяльності — система методологічних та теоретичних принципів вивчення психічних феноменів, в контексті якої діяльність визнається основним предметом психологічної науки.

В чому цінність теорії діяльності?

В теорії діяльності підкреслюється, що поведінка людини є свідомою, довільною, цільовою. Людина розглядається активною істотою, що веде себе цілеспрямовано, прагне досягти своїх цілей, відповідальна за свою поведінку та здатна вибирати між різними формами реагування, визначає власні цілі і приймає рішення, на основі яких відбуваються ґрунтовні та раціональні дії.

Основні критичні зауваження до теорії діяльності полягають в тому, що в ній ігноруються екзистенційні та трансцендентні аспекти людської поведінки, а також несвідомі психічні процеси.

Діяльнісний підхід почав формуватися у психології у 20-30-ті рр. ХХ ст. Було запропоновано два тлумачення діяльнісного підходу.

Теорія діяльності С. Л. Рубінштейна (1889-1960). Перші ідеї підходу були сформульовані С. Л. Рубінштейном у статті «Принцип творчої самодіяльності», написаної в 1922 р, а в 1930-і рр. підхід постав у завершеному вигляді. Вчений сформулював **принцип єдності свідомості та діяльності**. Діяльність і свідомість розглядаються ним як дві інстанції, що утворюють неподільну єдність. Психіка визначається вченим як предмет аналізу і розглядається через розкриття її істотних об'єктивних зв'язків і опосередкування через діяльність. При вирішенні питання про співвідношення зовнішньої практичної діяльності та свідомості С. Л. Рубінштейн стверджує, що не можна розглядати «внутрішню» психічну діяльність як сформовану в результаті згортання «зовнішньої» практичної. Зовнішні чинники діють через внутрішні умови.

Теорія діяльності О. М. Леонтьєва (1903-1979). Методологічні установки А. Н. Леонтьєва сформувалися наприкінці 1920-х рр. в контексті культурно-історичної концепції Л. С. Виготського. На початку 30-х років О. М. Леонтьєв стає на чолі Харківської діяльнісної школи та розпочинає теоретичну та експериментальну розробку проблеми діяльності.

Спільно з іншими представниками Харківської психологічної школи О.М. Леонтьєв розробив проблему спільності будови зовнішньої та внутрішньої діяльності. В контексті підходу А. Н. Леонтьєва предметом аналізу є діяльність, а сама психіка розглядається як форма предметної діяльності. Психіка не може бути відокремленою від діяльності, що породжує її. У баченні О. М. Леонтьєва внутрішній план свідомості формується як результат згортання первинно практичних дій. Свідомість та діяльність розрізняються як образ та процес його формування. Образ при цьому є «накопиченим

рухом», згорнутими діями. На основі цих положень було розгорнуто дослідження широкого кола проблем. У розумінні особистості, в нормі та патології, О. М. Леонтьєв висуває положення про особистість як ієрархію її мотивів.

Таким чином, розглянуті варіанти теорії діяльності пропонують різні відповіді на питання про співвідношення зовнішньої практичної діяльності та свідомості.

Розвиток вищих психічних функцій здійснюється в такий спосіб. Спочатку вища психічна функція реалізується як форма взаємодії людей, між дорослим і дитиною, як *інтерпсихічний процес*, і лише потім — як внутрішній, *інтрапсихічний*. Далі зовнішні засоби, що опосередковують цю взаємодію, переходять у внутрішні, тобто відбувається їх **інтеріоризація**. Якщо на перших етапах формування вищої психічної функції вона є розгорнутою формою предметної діяльності, спирається на відносно прості сенсорні та моторні процеси, то надалі дії згортаються, стаючи автоматизованими розумовими діями.

Діяльність має складну ієрархічну будову і утворюється з рівнів (пластів): власне діяльностей (основні види діяльності), дій (що мають свої цілі), операцій (дій, узгоджених з умовами).

Структура діяльності	
Мотиви	Спонукають суб'єкт до діяльності
Цілі	Прогнозовані результати діяльності , що досягаються за допомогою дій.
Дії	Процес досягнення окремої певної мети. Процес взаємодії з будь-яким предметом, який характеризується тим, що в ньому досягається наперед визначена окрема мета . Види дій: <i>управління, виконавчі, утилітарно-приспосувальні, перцептивні, мнемічні, розумові, комунікативні.</i> Етапи дії: <i>прийняття рішення; реалізація; контроль та корекція.</i>
Операції	Операція — спосіб виконання дії. Це одиниця діяльності людини, що співвідноситься із її завданням і з предметними умовами її реалізації. Операції, за допомогою яких людина досягає своїх цілей, є результатом оволодіння суспільно виробленими способами дій. За допомогою дій діяльність реалізується в залежності від умов, в яких вона здійснюється. Як операції розглядаються, насамперед, вроджені чи рано сформовані <i>перцептивні, мнемічні та інтелектуальні акти.</i>

Дія може бути як зовнішньою, так і внутрішньою.

Зовнішні (предметні) дії виконуються за допомогою рухів і спрямовані на зміну стану або властивостей предметів навколишнього світу.

Розумові дії виконуються у внутрішньому плані свідомості, однак обов'язково включають і моторно-рухові компоненти.

Розумові дії поділяються на перцептивні (*формують цілісний образ предметів та явищ*), мнемічні (*забезпечують запам'ятовування, зберігання та відтворення інформації*), розумові (*забезпечують прийняття рішень*), імажитивні (*підтримують діяльність завдяки образам мети*).

Як зовнішні дії, так і розумові підпорядковані цілям діяльності.

У прийнятті рішення відбувається «ув'язування» образу ситуації, способу дії, інтегральної та диференціальної програм діяльності в цілому. Реалізація та контроль дій здійснюються циклічно. У кожному компоненті дії та дії в цілому відбувається використання як засвоєних, так і індивідуально вироблених засобів і знарядь.

Основні види діяльності	
Діяльність	Основні характеристики
Гра	Спрямована на умовне моделювання реальних життєвих ситуацій, має розвивальне значення, не вимагає значних вольових зусиль, сприяє появі позитивних емоцій, дозволяє без ризику опанувати складними навичками й уміннями в усіх сферах життя. Ігри у дітей є процесом соціалізації, готують до майбутнього життя, поступово ускладнюються за своєю структурою, наближаючись до навчання і праці. Ігри у дорослих служать засобом спілкування, розрядки, навчання та аматорства. Види ігор: предметні, сюжетно- рольові, ігри з правилами, ділові ігри та тренінгові (у дорослих)
Навчання	Спрямовано на передавання (викладання) і засвоєння суспільно-історичного досвіду (учіння). <i>Учіння</i> – цілеспрямоване засвоєння знань, умінь, навичок, соціального досвіду з метою наступного використання їх у практичному житті Учіння виступає у формі інтелектуальних дій
Спілкування	Спрямовано на спільну діяльність, обмін інформацією, діями, почуттями, розкриття внутрішнього світу інших, узгодження індивідуальних мотивів та планів, координації діяльності учасників
Праця	Спрямована на перетворення і освоєння навколишнього світу

	<p>з метою задоволення потреб, унаслідок якої створюються матеріальні й духовні цінності, формується сама людина як особистість і суб'єкт діяльності.</p> <p>Види праці: <i>репродуктивна, продуктивна, творча</i> (в залежності від психологічних механізмів, новизни та доцільності досягнутих матеріальних чи ідеальних результатів).</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

У ході онтогенетичного розвитку людини та чи інша діяльність може відігравати вирішальну роль у психологічних новоутвореннях. Така діяльність отримала назву «провідна діяльність».

Провідна діяльність — діяльність, при реалізації якої відбувається поява та формування основних психологічних новоутворень людини на тому чи іншому етапі її розвитку, закладаються основи для переходу до нової провідної діяльності.

Зміна структури діяльності дитини зумовлює розвиток її психіки.

Сукупність дій, викликаних одним мотивом, зумовлюють окремий вид діяльності. До окремих видів зазвичай відносять ігрову, навчальну та трудову діяльність. Їх називають формами активності людини. Крім зазначених, Б. Г. Ананьєв до багатьох «активно-діяльнісних форм ставлення людини до світу» зараховував також бойову та спортивну діяльність, пізнання, спілкування, управління людьми, самодіяльність. Активність, у такому разі, відповідає особливій формі діяльності чи особливій діяльності.

Кожному віковому періоду розвитку притаманна своя провідна діяльність, у якій розвиваються мотиваційні, пізнавальні, операційні, емоційні, вольові процеси, формується особистість.

Періодизація провідної діяльності

Віковий період	Провідна діяльність
Дитина (2 до 12 міс.)	Безпосереднє емоційне спілкування з близьким дорослим
Ранній вік (1-3 років)	Предметно-маніпулятивна діяльність , спрямована на оволодіння соціальною функцією та соціальним способом використання предметів
Дошкільний вік (3-7 років)	Гра , спрямована на орієнтацію дитини в системі соціальних і міжособистісних відносин, системі завдань, смислів та мотивів людської діяльності, здійснюється шляхом прийняття ролі, використання ігрових предметів.
Молодший шкільний вік	Навчальна діяльність , в процесі якої відбувається засвоєння нових знань та управління якою становить

(7 - 11 років)	основне завдання в цей період.
Молодший підлітковий вік (12 - 15 років)	Інтимно-особистісне спілкування з однолітками , змістом якого виступає встановлення близьких відносин, пізнання інших та самопізнання
Старший підлітковий вік (15 - 17 років)	Професійно-навчальна діяльність як оволодіння системою наукових понять у контексті професійного самовизначення.

Тестові завдання для перевірки засвоєння теми

Завдання 1. Визначте правильні чи ні наступні твердження.

Варіант А

1. Діяльність реалізується як дія чи послідовність дій.
2. Окремі діяльності виділяються за критерієм відмінності цілей.
3. Діяльність зумовлена мотивами.
4. Внутрішня діяльність є справжня діяльність, яка зберігає загальну структуру людської діяльності.
5. Діяльність суб'єкта опосередковується та регулюється психічним відображенням реальності.
6. Діяльність властива лише суб'єкту.
7. Діяльність властива лише особистості.
8. Люди у своїй суспільній за природою діяльністю формують і свою свідомість.
9. Одна і та ж дія може здійснювати різні діяльності та переходити з однієї діяльності в іншу.
10. Окрема діяльність може мати кілька мотивів.

Варіант Б.

1. Цілі та відповідні їм дії усвідомлюються.
2. Суб'єктивно мотиви виявляються опосередковано (у формі переживання бажання, хотіння, прагнення до мети).
3. Коли ми здійснюємо ті чи інші дії, то ми зазвичай не усвідомлюємо мотиви, які їх спонукають.
4. Не всі бажання є мотивами.
5. У стані переживання потреби суб'єкта жорстко записаний предмет, який здатний задовольнити потребу.
6. Мотиви відкриваються свідомості лише об'єктивно, шляхом аналізу діяльності.

7. Немотивована діяльність - це діяльність із суб'єктивно та об'єктивно прихованим мотивом.
8. При аналізі діяльності природний шлях руху це: від потреб до мотиву, потім до цілі (мети) та дії: П-М-Ц-Д.
9. Емоції не підпорядковують собі діяльність, а є її результатом та «механізмом» її руху.
10. Індивід не може визначити мети своєї дії, поки він не діяв.

Завдання 2. Виберіть одну правильну відповідь:

1. Психофізіологічні функції становлять:

- А) інтелектуальну основу діяльності
- Б) засоби діяльності
- В) спрямованість діяльності
- Г) передумови діяльності

2. Макроструктура діяльності визначається:

- А) рівнем інтелектуальних можливостей
- Б) сукупністю сенсорних і моторних функцій
- В) властивостями нервової системи
- Г) рівнем видів діяльності, рівнем дій, рівнем операцій, рівнем психофізіологічних функцій.

3. Діяльність — це:

- А) спонтанна активність людини
- Б) активна взаємодія із навколишнім світом, зумовлена потребами
- В) свідомо цілеспрямована активність, що зумовлена потребами та мотивами
- Г) взаємодія суб'єкта зі світом

4. Психологічна основна характеристика діяльності:

- А) єдність діяльності та свідомості
- Б) сукупність послідовних реакцій
- В) спілкування та соціальна взаємодія
- Г) емоційність та суб'єктивність

5. Предмет діяльності виступає:

- А) як момент суб'єктивності діяльності
- Б) як образ предмета, як продукт психічного відображення його властивостей, що здійснюється в результаті діяльності суб'єкта
- В) як сукупність дій та операцій

Г) як процес психічного відображення

6. Основна особливість діяльності:

- А) постійна розумова активність
- Б) полімотивованість
- В) вияв сили та енергії людини
- Г) предметність

7. Потреба.

- А) виступає як умова діяльності.
- Б) фіксується на першому предметі, що задовольнить особу
- В) лежить поза суб'єктом.
- Г) у свідомості представлена емоціями та особистісними смислами.

8. Мотиви

- А) завжди усвідомлюються
- Б) не усвідомлюються повною мірою
- В) спрямовують діяльність
- Г) виконують функцію смислоутворення

9. Усвідомлення мотивів:

- А) виникає лише на рівні особистості
- Б) виникає лише на рівні суб'єкта
- В) це орієнтація на емоційні «позначки» подій
- Г) відбувається через аналіз діяльності

10. Смислоутворюючі мотиви:

- А) є провідними у житті.
- Б) можуть не усвідомлюватись
- В) надають діяльності особистісний зміст
- Г) додатково стимулюють діяльність

Завдання для самостійної роботи

Вкажіть, які з наведених нижче особливостей характеризують дії, а які операції та запишіть їх у таблицю. Завершивши, дайте визначення дії та операції.

А. Дії	Б. Операції

1. відповідають цілі діяльності
2. відповідають умовам, у яких задана мета
3. мало усвідомлюються
4. характеризуються свідомим контролем за їх перебігом
5. характеризуються окремою усвідомлюваною метою
6. виводять людину в предметний та соціальний світ
7. виникають шляхом адаптації
8. з'являються шляхом автоматизації.

Практичні завдання

Завдання 1.

Проведіть психологічний аналіз Вашої майбутньої професійної діяльності. Виконуючи це завдання, орієнтуйтеся на такі виміри діяльності.

1. Що буде предметом діяльності?
 2. Які знаряддя та засоби використовуються у діяльності?
 3. Які особливості процесу діяльності?
 4. З яких основних дій складається діяльність?
 5. Мета та значення професійної діяльності.
 6. Продукт діяльності. Які матеріальні та духовні цінності створюються завдяки діяльності.
 7. Суб'єкт діяльності.
- Хто має право здійснювати цю діяльність?
 Які якості важливі для тих, хто здійснює діяльність?
 Опишіть, які знання, вміння, навички вже наявні у Вас для майбутньої професійної діяльності?

Завдання 2.

Під час діяльності у особистості можуть утворюватися нові мотиви. В психології вивчається механізм утворення мотивів, який отримав назву механізму зсуву мотиву на мету. Суть цього механізму полягає в тому, що мета, яку раніше спонукав до її здійснення якийсь мотив, згодом набуває самостійної спонукальної сили, тобто стає мотивом. Саме в цьому полягає механізм перетворення мети на мотив.

Таке перетворення мети на мотив може відбутися тільки за умови зростання позитивних емоцій, що пов'язані з досягненням цієї мети.

Сам предмет не може стати мотивом довільно за рішенням чи навіть за гарячого бажання особи. Має пройти період акумуляції позитивних емоцій. Емоції виступають у ролі своєрідних «містків», які пов'язують предмет діяльності із системою існуючих мотивів, поки новий мотив не входить до цієї системи на правах одного з них.

Підберіть кілька прикладів із Вашого досвіду діяльності та спілкування, коли Ви виявляли такий психологічний механізм у себе особисто.

Тренінгові вправи

Вправа 1. «Обмін професійно важливими якостями». Уявіть, що Ви прийшли до офісу компанії, де продаються позитивні якості для професійних психологів. Розділіться на групи по 3 особи. Кожна із трійок може придбати лише 5 якостей для членів групи. Оберіть ці якості, запишіть їх. Отримати бажані якості можна лише за умови віддати 3 якості членів групи та залишити їх в офісі. Запишіть їх теж. Після цього групи обмінюються своїми записами. Кожна група, аналізуючи рішення та вибір, визначає, якими мотивами керувалися члени груп, обираючи якості і які діяли мотиви під час виборів якостей для обміну.

Вправа 2. «Подія дня» Мета: аналіз минулого дня, визначення та проговорення проблем, усвідомлення позитивних моментів дня, інформування інших членів групи про свою реакцію на ті чи інші події. Кожен учасник називає одну позитивну та одну негативну подію, яка сталася з ним за день та окреслює, які наслідки цих подій.

Вправа 3. Згадайте ситуацію у Вашому особистому житті або ситуацію у когось із знайомих Вам людей, або описану в літературі, коли проявився механізм зсуву мотиву на ціль (перетворення мети на мотив). Розкажіть про переживання цієї ситуації та наслідки цього моменту діяльності у Вашому житті. Визначте спільні характеристики таких переживань. Спробуйте узагальнити цей досвід у якихось законах діяльності, давши цим законам та відкриттям метафоричні найменування.

Задачі для обговорення на семінарі.

Розв'яжіть задачі, відповіді обґрунтуйте.

Задача 1. Визначте, що спільного та відмінного в поняттях: активність, діяльність та життєдіяльність.

Задача 2. Чи можливе перетворення діяльності в дію, а дії в операцію та навпаки перетворення операції в дію, а дії в діяльність? Наведіть приклади таких взаємних перетворень.

Задача 3. Видатний філософ Г. Гегель зазначав: індивід «не може визначити мету свого діяння, поки він не розпочне діяти». В чому суть такого трактування мети діяльності?

Задача 4. Як Ви вважаєте, внутрішня діяльність відрізняється від зовнішньої лише формою існування, а по своїй структурі вони однакові?

Задача 5. У ході дискусії у Вас виникла думка, і Ви її висловили, дбаючи в основному про її зміст, а не про спосіб формулювання. Що ви здійснили дію чи операцію?

Задача 6. Під час дискусії у Вас виникла думка, і Ви її висловили. Однак, щоб сформулювати свою думку Ви відразу не змогли підібрати потрібні слова. Що сталося у цьому випадку? Що Ви здійснили дію чи операцію?

Задача 7. При зав'язуванні вузлика у хірурга рука зісковзнула. Чим стає для хірурга цей елемент виконання?

Задача 8. Ви вивчаєте нову іноземну мову. На самому початку навчання, чим для Вас буде вимова окремих слів і навіть окремих звуків?

Задача 9. На стадії вільного володіння іноземною мовою, чим для Вас буде вимова окремих слів? Що відбуватиметься із діяльністю?

Задача 10. Яка закономірність зв'язку між психікою та діяльністю, діяльністю та особистістю проявляється в наведеному описі?

Вивчення людей похилого віку та довгожителів показує, що поступове звільнення від соціальних обов'язків та пов'язаних з ними функцій призводить до звуження та порушення особистості. І, навпаки, постійний зв'язок із навколишнім життям сприяє збереженню особистості до глибокої старості. Якщо людина з тих чи інших причин (наприклад, у зв'язку з виходом на пенсію) припиняє професійну, громадську діяльність, це призводить до глибоких змін у структурі її особистості — особистість починає руйнуватися. Це у свою чергу призводить до функціональних нервових та серцево-судинних захворювань. (За Б. Г. Ананьєвим.)

Завдання для групової дискусії

Які закономірності діяльності розкриваються у висловлювання видатних людей, що описують різні ситуації?

Визначте ці закономірності, поясніть можливі механізми діяльності.

Чи згодні Ви з такими твердженнями?

Чи властиві такі особливості Вам особисто?

Чи властиві такі закономірності більшості людей?

Підготуйте власні аргументи на підтримку або ж спростування висловлювання.

Ситуація 1. «Найбільш нестерпний для людини спокій, який не порушується ні пристрастями, ні справами, ні розвагами, ні заняттями. Тоді вона відчуває свою незначність, занедбаність, недосконалість, залежність, безсилля, порожнечу». (Б. Паскаль)

Ситуація 2. «Люди поринають у діяльність заради неї самої, а не для досягнення яких-небудь зовнішніх нагород. Така діяльність є самоціллю, а не засобом для досягнення іншої мети». (С.Л. Рубінштейн)

Ситуація 3. «Страждання – умова діяльності генія. Ви вважаєте, що Шекспір і Гете творили б або Платон філософствував би, а Кант критикував би розум, якби вони знайшли задоволення і втіху в навколишньому дійсному світі і якби їм було в ньому добре, і їх бажання здійснювались би? Тільки після того, як у нас виникає певною мірою розлад із дійсним світом та невдоволення ним, ми звертаємося за розрадою до світу думки». (Артур Шопенгауер)

Ситуація 4. «Після періоду щастя, радісного хвилювання і відчуття повноти життя неминуче прийде сприйняття досягнутого як само собою зрозумілого і виникне занепокоєння, незадоволеність і бажання більшого!». (Абрахам Маслоу)

Ситуація 5. «Життя – це процес постійного вибору. В кожний момент людина має вибір: чи відступити чи рухатися до мети. Або рух до ще більшої тривоги, страхів, захисту, або вибір мети і зростання духовних сил. Вибрати розвиток замість страху разів десять на день - значить десять разів наблизитися до самореалізації». (Абрахам Маслоу)

Завдання для дослідження та самодослідження

Вивчення мотивації навчальної діяльності (М. І. Алексєєва)

Проведіть дослідження за методикою М. І. Алексєєвої для виявлення особистих реально діючих мотивів навчання та когось з Ваших друзів. Спробуйте визначити домінуючі та підпорядковані групи мотивів, опишіть ієрархію мотиваційної сфери навчання досліджуваної особи.

Інструкція для проведення дослідження: «В цій анкеті перераховано причини, які можуть пояснити Ваше прагнення вчитися. Біля кожного судження анкети зазначте свою відповідь. Зробіть це таким чином:

причина дуже важлива, саме через неї я вчусь «++»

не дуже важлива причина, але також відіграє роль «+»

не знаю, про таку не думав «0»

не має для мене важливого значення «- -»

не має для мене ніякого значення «- -»

	Я навчаюсь, оскільки:	Відповідь	Бали
1	Хочу розширити свій кругозір, краще орієнтуватися у оточуючій дійсності.		
2	Хочу у майбутньому отримувати високу заробітну платню.		
3	Хочу знати закони розвитку природи, суспільства.		
4	Оволодіння знаннями — обов'язок студента.		
5	Без навчання неможливо розвинути свої розумові здібності.		
6	Інакше будуть неприємності в університеті та вдома.		
7	Такий порядок: батьки працюють, діти навчаються.		
8	Хочу відповідати сучасному рівню життя.		
9	Цікаво пізнавати щось нове.		
10	Знання допомагають спілкуватися на різноманітні теми.		
11	Вища освіта допоможе отримати обрану мною професію.		
12	Хочу підготуватися до магістратури.		
13	Нашій країні потрібні освічені та всебічно розвинені люди.		
14	Знання дають почуття впевненості в собі.		
15	Хочу оволодіти способами самостійної роботи над собою, щоб вдосконалюватися далі		
16	Хочу бути освіченою, культурною людиною.		
17	Думаю, що диплом про вищу освіту забезпечить мені деякі переваги у житті над тими, хто його не має.		
18	Хочу мати забезпечене майбутнє.		
19	В університеті, у спілкуванні із своїми		

	товаришами та викладачами перевіряєш правильність своїх поглядів, вчинків.		
20	Університет допомагає виробити власні погляди на оточуючий світ, суспільство, політику, культуру.		
21	Вища освіта — гарна основа для будь-якої професії.		
22	Вчитися примушують.		
23	В студентські роки з'являються дійсні друзі.		
24	Вища освіта забезпечить мені певну позицію у суспільстві.		

Обробка та аналіз результатів

1. Переведіть відповіді у систему балів наступним чином.

Відповідь 1 «-»; 2 «-»; 3 «0»; 4 «+»; 5 «++» 2.

2. Підрахуйте суму балів по кожній групі мотивів:

- суспільні (позиційні) мотиви: 4, 8, 13

- пізнавальні мотиви: 1, 3, 9

- мотиви професійного становлення: 11, 12, 21

- мотиви особистісного становлення: 14, 16, 24

- комунікативні мотиви: 10, 19, 23

- мотиви самовиховання: 5, 15, 20

- формальні (ситуаційні) мотиви: 6, 7, 22

- утилітарні мотиви: 2, 17, 18. 3.

3. Визначте ієрархію мотивації навчання: від найбільш значимих (отримали найбільшу кількість балів) до найменш значимих (отримали найменшу кількість балів). Домінуючими вважаються групи мотивів, які посіли 3 перших місця у структурі ієрархії.

Коротка характеристика мотивів навчання

(за М. І. Алексеевою та М. Т. Дригус)

Соціально-ціннісні мотиви: бажання підготуватися до участі в житті країни, бажання приносити користь своєму народу, активна громадянська позиція, бажання стати гідним громадянином суспільства.

Навчально-пізнавальні мотиви: бажання розширити свій кругозір, краще орієнтуватися в навколишній дійсності, бажання пізнати закони розвитку природи і суспільства, інтерес до розумової праці.

Професійно-ціннісні мотиви: бажання отримати в майбутньому гідну освіту і хорошу професію.

Позиційні (суспільні) мотиви: бажання зайняти гідне місце в колективі, в суспільстві.

Комунікативні мотиви: бажання співпрацювати з іншими людьми, бажання спілкуватися з ровесниками та педагогами, бажання знайти друзів.

Мотиви самовиховання: бажання розвинути свої здібності і особистісні якості.

Ситуаційні (формальні) мотиви: бажання уникнути покарання від батьків, навчання з почуття обов'язку.

Утилітарні мотиви: бажання отримати в майбутньому гідну зарплату, отримати переваги в роботі, мати забезпечене життя.

Завдання для групового проекту

Для виконання завдання створіть команду.

Опишіть домінуючі та підпорядковані мотиви навчання учасників проекту та спробуйте пояснити індивідуальні відмінності.

Порівняйте профілі у різних учасників команди.

Проаналізуйте перспективи та проблеми у навчанні у майбутньому у учасників проекту.

Сформулюйте висновки групової роботи та поділіться висновками з іншими командами, а також порівняйте переживання, враження та результати діяльності різних проектних команд.

Завдання для творчої самостійної роботи

1. Визначте тезаурус понять, необхідних для психологічного аналізу та характеристики діяльності.

2. Діяльність — це активність людини, до якої можна віднести такі характеристики:

специфічно людська...

багатовимірна...

свідома...

цілеспрямована...

соціальна...

предметна

суб'єктна

розгорнута в часі...

нормативно підпорядкована

розвивальна для людини

творчо перетворююча дійсність.

Розкрийте ці характеристики діяльності та підберіть до цих визначень приклади з власного діяльнісного досвіду.

Які ще важливі для суті діяльності характеристики Ви можете вказати?

3. Які закономірності діяльності розкриває притча?

Відома давня легенда про людей, які працювали на будівництві та зносили каміння. Коли одного трударя запитали, що він робить, той сказав: «Хіба не бачите? Я тягаю каміння». Другий відповів: «Я стараюся заробити собі на хліб». Третій чоловік відповів: «Я будую храм».

Завдання для підсумкового контролю.

Прокоментуйте такі визначення діяльності.

1. Діяльність — процес, що спонукається і спрямовується мотивом — тим, у чому опредметнена та чи інша потреба (О. М. Леонтьєв).
2. Діяльність — активна взаємодія з навколишньою дійсністю, в ході якої жива істота виступає як суб'єкт, цілеспрямовано впливає на об'єкт таким чином, що задовольняє свої потреби (Психологічний словник).
3. Діяльність — специфічно людська форма активного ставлення до навколишнього світу, зміст якого становлять доцільні зміни та перетворення світу (Філософський енциклопедичний словник).
4. Діяльність — являє собою динамічну, ієрархічну систему, що постійно розвивається, взаємодій суб'єкта зі світом, в процесі яких відбувається породження психічного образу, втілення його в об'єкті, здійснення та перетворення опосередкованих психічним образом відносин суб'єкта в предметній дійсності (О. Г. Асмолов).
5. Діяльність - специфічна людська, регульована свідомістю активність, що породжується потребами і спрямована на пізнання і перетворення навколишнього світу і самої людини (М. В. Гамезо, І. А. Домашенко).

Психологічні поради щодо цілепокладання.

У своїй діяльності люди зазнають невдач через те, що припускаються помилок у визначенні ключових моментів діяльності.

Помилки в визначенні цілей. Багато людей не знають, до чого вони прагнуть, не можуть чітко усвідомити власних бажань, прагнень, устремлінь. Інші ж мають занадто багато бажань, тож не можуть нічого добитися, оскільки не можуть спрямувати свої зусилля на конкретну справу. Деякі люди, невиправні мрійники, ставлять перед собою нереальні, недосяжні цілі, яких їм не досягти. Буває, що цілі, наявні в людини, настільки розпливчасті, невизначені, що вони не можуть реально підтримати людину в активному стані.

Щоб досягати бажаного, необхідно оволодіти психологічними техніками, які підтримають діяльність. Це техніки постановки цілей, правильний алгоритм цілепокладання, визначення послідовних кроків та шляхів досягнення цілей.

В своєму житті ми усвідомлюємо важливі для нас цілі, однак ми не завжди досягаємо бажаного. Ми маємо зрозуміти, що мета має бути реалістичною, що треба, визначити оптимальні кроки для досягнення та діяти твердо і рішуче. Здатність діяти і досягати цілей — важливий показник зрілості людини.

Спробуйте дотримуватися певного алгоритму цілепокладанням.

1. Щоб діяти, слід визначити свої цілі. Вирішіть, чого ви хочете. Чого я хочу саме зараз, через рік, через 5 років

2. Складіть ясну, чітку, точну картину того, що ви бажаєте зараз і в майбутньому.

3. Конкретизуйте свої цілі. Визначте пріоритети та ієрархію цілей, ступінь важливості кожної з них, визначте цілі найбільш значимі для вас. Для цього дайте відповіді на наступні питання: Що найбільш важливо для мене серед цих цілей?. Чому ця мета так важлива для мене?

4. Визначте, чи реально досягнення цих цілей, які умови необхідні для їх досягнення.

5. Проаналізуйте необхідні умови. Визначте проблемні моменти, що можуть виникнути у подальшій діяльності.

5. Конкретизуйте, що потрібно зробити для втілення мети в життя (конкретні кроки, їх послідовність для досягнення бажаного)

6. Подумайте, чи є у Вас почуття впевненості у своєму успіху. Намагайтеся викликати у себе почуття впевненості в тому, що ви дійсно хочете досягти саме цієї мети, що Ви хочете зробити все, що необхідно, для її досягнення. Підтримуйте почуття впевненості в своїй діяльності.

Схема психологічного аналізу діяльності

Мета самостійної роботи: Дослідити уявлення про індивідуальні психологічні якості та осмислити їх значення в майбутній професійній діяльності.

Інструкція. Уважно прочитайте весь перелік якостей.

Оцініть значення кожної якості для Вашої майбутньої діяльності.

Оцінюйте якості наступним чином:

2 – особливість вкрай необхідна для успішної діяльності;

1 – особливість є бажаною для успішної діяльності;

0 – особливість не має значення для успішної діяльності.

Список Ліпмана

(для професій, у яких переважають елементи розумової праці)

1. Здатність тривалий час зберігати стійку увагу, незважаючи на втому, сторонні подразники.
2. Здатність розподіляти увагу при виконанні кількох дій, функцій, завдань.
3. Здатність зосереджувати увагу на одному предметі досить тривалий період часу.
4. Здатність швидко переключати увагу з одного виду діяльності на інший.
5. Здатність проводити спостереження за великою кількістю змінних досліджуваного об'єкта чи за значною кількістю об'єктів одночасно.
6. Уміння помічати незначні (малопомітні) зміни в досліджуваному об'єкті, в показниках приладів.
7. Уміння вибирати при спостереженні матеріал, необхідний для розв'язання даної проблеми.
8. Тонка спостережливість за душевним життям людини.
9. Здатність до самоспостереження.
10. Здатність помічати зміни в оточенні, при цьому свідомо не зосереджуючись на них.
11. Здатність відразу після читання тексту відтворювати його дослівно, точно.
12. Здатність відразу відтворити один раз почуте.
13. Здатність легко запам'ятовувати словесно логічний матеріал (тексти, дати, цифри).
14. Здатність легко запам'ятовувати наочно образний матеріал (схеми, зображення, графіки).
15. Здатність до мимовільного запам'ятовування матеріалу.
16. Здатність тривалий час утримувати у пам'яті значний обсяг матеріалу.
17. Особлива пам'ять на зовнішність і поведінку людини.
18. Здатність точно відтворювати матеріал у потрібний момент.
19. Здатність до впізнання об'єктів, явищ, фактів за малою кількістю ознак.
20. Здатність до вибіркового відтворення потрібного в даний момент матеріалу.
21. Узгодженість рухів з процесами сприймання.
22. Стійкість до статичних навантажень.
23. Здатність швидко діяти в умовах дефіциту часу.
24. Швидка рухова реакція на несподівані слухові враження (подразники).
25. Красивий почерк.
26. Узгодженість одночасних рухів рук і ніг в різних поєднаннях (синхронні, послідовні тощо).
27. Швидка рухова реакція на раптові зорові враження (подразники).
28. Швидкість і точність пальців рук.
29. Пластичність і виразність рухів.

30. Вміння швидко записувати.
31. Уміння впізнавати і розрізняти різні кольори.
32. Окомірне визначення відстаней, кутів, розмірів.
33. Здатність до розрізнення звуків за силою, висотою, тембром.
34. Здатність до розрізнення перепадів температури.
35. Здатність швидко розпізнавати невеликі відхилення від заданої форми.
36. Здатність наочно уявляти собі нове, що раніше не зустрічалося в досвіді, чи старе, але в нових умовах.
37. Здатність прогнозувати хід подій з урахуванням їхньої імовірності.
38. Здатність знаходити нові, незвичні рішення.
39. Уміння бачити кілька можливих шляхів розв'язання проблеми і подумки вибрати найбільш ефективний.
40. Уміння переводити образ з одної модальності в іншу, створювати образ на основі словесного опису.
41. Здатність розглядати проблему з кількох різних точок зору.
42. Аргументованість критичного аналізу.
43. Здатність схоплювати суть основних взаємозв'язків, властивих проблемі.
44. Здатність відкинути звичні, стандартні методи і рішення, які виявилися непридатними, і шукати нові, оригінальні.
45. Уміння вибрати з великого обсягу інформації ту, яка необхідна для розв'язання певного завдання.
46. Вміння робити висновок з суперечливої інформації.
47. Здатність відчувати проблему там, де, здавалося б, все вже вирішене.
48. Здатність бачити більше від безпосередньо даного і очевидного.
49. Уміння визначати характер інформації, необхідний для прийняття рішення.
50. Здатність приймати правильне рішення при недостатності необхідної інформації чи відсутності часу на її осмислення.
51. Постійність хорошого настрою.
52. Емоційна стійкість при прийнятті відповідальних рішень.
53. Вміння знайти привабливі сторони у будь-якій роботі.
54. Захоплення процесом пошуку розв'язання питань.
55. Здатність переживати те, що переживають і відчувають інші.
56. Врівноваженість, самовладання при конфліктах.
57. Здатність передавати іншим людям свій настрій, емоційний заряд.
58. Швидка адаптація до нових умов.
59. Уміння примусити себе робити нецікаву, але необхідну роботу.
60. Уміння відстоювати свою точку зору.
61. Уміння слухатися, точно виконувати розпорядження.
62. Здатність до тривалої розумової праці без погіршення якості, зниження темпу.
63. Наполегливість у подоланні труднощів, які виникають.

64. Здатність тривалий час зберігати високу активність (енергетичність).
65. Мала навіюваність, здатність не піддаватися впливам, особливо авторитетних осіб.
66. Здатність брати на себе відповідальність у складних ситуаціях.
67. Здатність об'єктивно оцінювати свої досягнення, сили і можливості.
68. Збереження зібраності (спокою) в умовах, які викликають збудження.
69. Уміння давати чіткі, ясні формулювання при стислому викладі думки (під час відповідей і постановки запитань).
70. Уміння чітко і логічно викладати свої думки в розгорнутій формі (звіт, доповідь, виступ).
71. Уміння вести наукову розмову, суперечку, діалог, аргументувати, доводити свою точку зору.
72. Сильний, звучний і витривалий голос.
73. Відсутність дефектів мови, хороша дикція.
74. Здатність довільно передавати свої уявлення, почуття за допомогою жестів, міміки, інтонацій голосу.
75. Здатність розуміти підтекст (іронію, жарт).
76. Уміння вести ділову розмову, переговори.
77. Уміння довести до слухача свої думки і наміри.
78. Здатність знайти потрібний тон, доцільну форму спілкування залежно від психологічного стану та індивідуальних особливостей співбесідника.
79. Здатність швидко встановлювати контакти з новими людьми.
80. Здатність приваблювати людей, викликати в них довіру.
81. Здатність розумно поєднувати ділові та особисті контакти з оточуючими людьми.
82. Уміння узгоджувати свої дії з діями інших людей.
83. Уміння дати об'єктивну оцінку діям інших людей.

Обробка результатів.

1. Визначте із списку, які якості відносяться до окреслених груп і впишіть номери цих якостей у відповідну групу. Визначте суму балів

	Види властивостей	Номери властивостей	Бали
1	Атенційні		
2	Спостережливість		
3	Мнемічні		
	Моторні		
	Сенсорні		
	Імажинітивні		
	Інтелектуальні		
	Емоційні		
	Вольові		

	Мовні		
	Комунікативні		

2. Оберіть властивості, які група визначила необхідними для професії. Проведіть аналіз середньо групових значень цих якостей.

3. Проаналізуйте ієрархію якостей (індивідуальну і групову)

Атенційні якості: здатність швидко перемикаати увагу з одного виду діяльності на інший; здатність тривалий час зберігати стійку увагу, незважаючи на утому та сторонні подразники;

Спостережливість: професійна спостережливість; уміння вибрати при спостереженні інформацію, необхідну для розв'язання даної проблеми;

Мнемічні якості: здатність протягом тривалого часу утримувати в пам'яті багато інформації; здатність точно відтворювати матеріал в потрібний момент; здатність помічати зміни в обстановці, не зосереджуючи свідомо на них увагу; здатність відразу точно передати те, що чув лише один раз; здатність легко запам'ятовувати словесно-логічний матеріал (терміни, дати, цифри, П. І. Б.); здатність до вибіркового відтворення потрібного в конкретний момент матеріалу;

Моторні якості: уміння швидко записувати; стійкість до статичних навантажень; погодженість рухів із процесом сприйняття; швидка реакція на раптову візуальну інформацію за допомогою певних рухів; швидка реакція на несподівану аудіальну інформацію за допомогою певних рухів;

Сенсорні якості: уміння впізнавати і розрізняти різні кольори; окомірне визначення відстаней, кутів, розмірів; здатність до розрізнення звуків за силою, висотою, тембром; здатність до розрізнення перепадів температури;

Імажинітивні якості: здатність знаходити нові незвичайні рішення; здатність прогнозувати результат подій з урахуванням їхньої ймовірності;

Інтелектуальні якості: уміння бачити декілька можливих шляхів і подумки вибрати найефективніший; уміння вибрати з великого обсягу інформації ту, котра необхідна для вирішення завдання; уміння визначити характер інформації, необхідної для ухвалення рішення; здатність до переведення інформації з однієї модальності в іншу; здатність прийняти правильне рішення при нестачі необхідної інформації або відсутності часу на її осмислення; здатність схопити суть основних взаємозв'язків, властивих проблемі; здатність розглянути проблему з декількох різних точок зору;

Емоційні якості: врівноваженість, самовладання в конфліктних ситуаціях;

Вольові якості: здатність брати на себе відповідальність у складних ситуаціях; здатність об'єктивно оцінювати свої досягнення, сили та можливості; здатність до тривалої розумової роботи без погіршення якості, зниження темпу; здатність до тривалого збереження високої активності (енергетичність); уміння відстоювати свою точку зору; швидка адаптація до нових умов; завзятість у подоланні труднощів; збереження зібраності в умовах, стимулюючих збудження;

Мовні якості: уміння давати чіткі, ясні формулювання при стислому викладі інформації; уміння логічно викладати свої думки у розгорнутій формі (доповідь, звіт); уміння вести діалог, аргументувати, доводити свою точку зору; відсутність дефектів мови, гарна дикція;

Комунікативні якості: здатність до швидкого встановлення контактів з новими людьми; уміння вести ділову бесіду, переговори; уміння дати об'єктивну оцінку діям інших людей; здатність схилити до себе людей, викликати у них довіру; здатність розумно сполучати ділові та особистісні контакти з оточуючими; уміння погоджувати свої дії з діями інших людей; уміння донести до слухача свої думки та наміри; здатність швидко знайти потрібний тон, доцільну форму спілкування залежно від психологічного стану та індивідуальних особливостей співрозмовника; здатність розуміти підтекст того, що сказав співрозмовник.

Висновки. У висновку з проведеної роботи (яка може бути індивідуальною і груповою) дайте оцінку таким проблемам.

1. Професійно важливі якості та їх ієрархія у вашій групі досліджуваних.
2. Якості, які є виділеними найбільш важливими (за результатами).
3. Якості, які не є важливими для вашого виду діяльності
4. Відповідність отриманих результатів професійним завданням діяльності.

Контрольні запитання

Що таке діяльність?

Який зв'язок між потребами людини та діяльністю?

У чому полягає сутність процесу екстеріоризації дії?

У чому полягає сутність процесу інтеріоризації дії?

Якою є структура діяльності? Охарактеризуйте структуру діяльності.

Що таке дія? Що таке предметні дії? Що таке розумові дії?

Яке значення потреби і мотиву в діяльності?

Що є метою людської діяльності?

Охарактеризуйте основні види діяльності людини.

Опишіть процес формування знань, навичок і вмінь.

Що таке знання? Що таке навички і вміння?

Розкрийте суть гри як виду діяльності.
Охарактеризуйте навчальну діяльність.
У чому виявляється праця як вид діяльності?
У чому відмінність розумової та фізичної праці?
Яким чином діяльність впливає на психіку людини?
Що означає для людини процес оволодіння діяльністю?

Тематика для презентацій

1. Діяльнісний підхід як об'єктивний принцип психології.
2. Психологічні виміри діяльності.
3. Психологічні механізми діяльності.
4. Саморегуляція діяльності.
5. Індивідуальний стиль діяльності людини.
6. Навчальна діяльність студента та її успішність
7. Види діяльності та їх психологічна характеристика
8. Психічні процеси як форми діяльності.
9. Становлення вищих психічних функцій у процесі діяльності.
10. Розвиток діяльності людини в онтогенезі.

Topic: Psychological analysis of activity

Abstract. The published work considers the problem of activity. It is presented a psychological analysis of activity, its regularities, its structure, the main types of activity. It is provided methods for research of activity processes. The author recommends a logical algorithm for studying the content of the topic for future psychologists.

Key concepts of the topic: activity, behavior, structure of activity, levels of activity, action, operation, internal activity, external activity, internalization, externalization, motive, hierarchy of motives, shift of motive to the goal, meaning-making motives, personal meaning, types of activities (play, learning, work, communication).

Тема: ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС: ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ В СУЧАСНОМУ ДИСКУРСІ

План

1. Поняття про професійний стрес.
2. Фактори, які сприяють розвитку професійного стресу.
3. Методи діагностики професійного стресу.
4. Копінг-стратегії подолання професійного стресу.

Ключові поняття теми: стрес, професійний стрес, професійне вигорання, задоволеність роботою, копінг-стратегії.

Рекомендована література:

1. Barber, G. (1986). Correlates of job satisfaction among human service workers. *Administration in Social Work*. 10 (1), 25–38
2. BrenChristine Grant, Louise Wallace, Peter Spurgeon. (2014). The Development of ‘Actionable’ Strategies for Individuals, Supervisors and Organizations to Facilitate the Improvement of Work-Life Balance, Job Effectiveness and Well-Being of Remote E-Workers.^[L]_[SEP]
3. Coping with stress. Effective people and processes. Edited by C. R. Snyder. Oxford university press. 2001
4. Gail Kinman, Almuth McDowall. (2014). DOP Symposium: Researching the Work/Non-Work Interface: A Focus on Diversity and Difference in Sampling, Measurement and Management.^[L]_[SEP] Materials of 11th Conference of the European Academy of Occupational Health Psychology. London
5. Occupational stress in social work practice//By Camille Sabree, Nikki Wooten. Handbook of Stress. Jan 1, 2011
6. Tom Cox. (2014). Work & Stress. The UK Management Standards: Looking Forwards, Looking Back.^[L]_[SEP] Materials of 11th Conference of the European Academy of Occupational Health Psychology. London
7. Костенко О.М. Стрес на робочому місці: колективний виклик : матеріали наук.-практ. конф. Полтава: РВВ ПДАА, 2016. 326 с. ^[L]_[SEP]

Стрес (від лат. stress - тиск, напруження) - це ”неспецифічна відповідь організму на будь - яку пред’явлену йому вимогу” (Г. Сельє); іншими словами, це - функціональний стан напруження, реактивності організму, що виникає у людини та тварин у відповідь на вплив стресорів - значних за силою при дії екстремальних або патологічних для організму людини або тварини подразників.

Вважають, що вперше термін “стрес” у фізіологію та психологію ввів Волтер Бредфорд в 1932 році, описуючи одну з універсальних реакцій організму “боротись чи втікати”. Канадський фізіолог Ганс Сельє описав дане поняття і першим ввів його в широке коло використання.

Грунтовні дослідження стресу можна умовно поділити на кілька напрямків.

Відповідно до одного з них, стрес вивчається за допомогою клінічних досліджень, діагностичних методик, і визначається як внутрішній стан організму, реакція організму на тиск.

Центральною в даному напрямку є концепція гомеостазу (рівноваги внутрішніх біологічних процесів), класична теорія стресу Г. Сельє, фокусується на вивченні емоційних психічних станів, комфорту та патологічних дискомфортних станів.

Другий напрямок об'єднує теоретичні концепції, в яких стрес розглядається з точки зору ситуацій, які періодично виникають в процесі діяльності. Для цих концепцій характерні визначення стресу, як стану людини в екстремальних ситуаціях, під час дії неблагоприємних факторів середовища.

Стрес може справляти як позитивний, так і негативний вплив на організм людини (Leka, S., Griffiths, A. & Cox, T (2004).

Проте, саме руйнівна дія стресу на людину стала приводом до тривалого та ґрунтового його вивчення.

Професійний стрес є об'єктивною закономірністю багатьох видів професійної діяльності, здійснює істотний вплив на ефективність праці, професійне становлення і особистісний розвиток людини на робочому місці, соматичне і психічне здоров'я.

Професійна діяльність є центральною частиною життя більшості сучасних людей. Більшість дорослих людей присвячують роботі не менше третини свого життя (Landy & Conte 2004), розвиток кар'єри складає близько 70% всіх особистісних задач, які ставить перед собою сучасна людина починаючи з 20 років і протягом життя. Більшість питань, які доводиться вирішувати протягом звичайного робочого дня, стосуються професійної діяльності, організації процесу виробництва; значна частина емоційних переживань пов'язані з стосунками в робочих колективах, переживаннями успіхів чи неуспіхів на роботі, загальною задоволеністю роботою.

Стрес, пов'язаний з роботою (професійний стрес), - це можлива реакція організму, коли до людей на робочому місці пред'являються вимоги, що не відповідають рівню їх знань і навичок.

Причини виникнення професійного стресу розділяють на кілька груп: на **безпосередні** та **головні**.

Безпосередні причини виникнення стресу, як правило ті, які пов'язані з об'єктивно несприятливими факторами взаємодії людини і професійного

середовища, джерелом екстремальної робочого навантаження і "пусковим моментом", початковим етапом розвитку стресу.

До них відносять:

- Семантичні, або смислові (це - висока суб'єктивна складність завдання, висока відповідальність завдання, небезпека ситуації, недостатній контроль за ситуацією, невизначеність (невідомість) оперативної ситуації, непередбачуваність розвитку ситуації, частковий або повний неуспіх у діяльності, суперечливість інформації тощо);
- Операціональні (це - дефіцит інформації, надмірність інформації, великий обсяг інформації, низька ймовірність надходження значимої інформації, порушення ритму надходження інформації тощо);
- Тимчасові (це - дефіцит часу, велика тривалість дії робочого навантаження, аритмічність пред'явлення робочих задач, високий темп їх пред'явлення, несподіваність надходження і т.п.)
- Технічні (це - погана оснащеність, застаріле обладнання, часті зупинки в роботі технічних засобів тощо).

Головними причинами професійного стресу, вважаються ті, що відображають індивідуальні особливості суб'єкта професійної діяльності, визначають можливості виникнення стану стресу у конкретної людини, механізми його регуляції і способу подолання:

- ставлення до дисципліни, рівень відповідальності;
- рівень розвитку професійних навичок, досвід;
- фізіологічні ресурси організму;
- психологічні особливості (особиста мотивація, особливості розвитку професійно-важливих психічних якостей).

Бриф А.П. (2010) дає дещо іншу класифікацію причин (або джерел) професійного стресу, і виділяє три відповідні категорії:

- організаційні характеристики і процеси;
- умови праці та між особистісні стосунки;
- вимоги які продиктовані рольовими характеристиками виконуваної діяльності.

Виробничими стресорами можуть визнаватися наступні умови праці: тіснота, неможливість усамітнитися, високий рівень шуму, підвищена або знижена температура, недостатнє освітлення, сліпуче або мерехтливий світло і наявність токсичних хімікатів або інших речовин, що забруднюють повітря. Вважається, що виникненню стресу сприяють також міжособистісні відносини на роботі, які характерні відсутністю поваги, доброзичливості та довіри, конкуренцією і конфліктами (Кожевникова О.А. 2009).

Розвиток стрес-реакцій можливо навіть у прогресивних, добре керованих організаціях, що обумовлено не тільки структурно-організаційними особливостями, а й характером роботи, особистісними

відносинами співробітників, їх взаємодією (Абабков В.А., Перре М. 2003, Leka, S., Griffiths, A. & Cox, T. 2004).

Для повного розуміння змісту і значення поняття “професійний стрес” важливо ідентифікувати і виначити поняття “задоволеність роботою”.

Визначено, що задоволеність роботою (працею) як показник ставлення до професійної діяльності дає можливість розглядати її як одну з головних потреб сучасної людини, під впливом якої формуються і ціннісні орієнтації, і мотиви. У свою чергу це забезпечує високі індивідуальні і колективні результати трудової діяльності.

Задоволеність працею можна розглядати на двох рівнях: афективне задоволення працею (роботою), та – когнітивне задоволення працею (роботою).

Афективне задоволення від роботи – це емоційне відчуття з приводу роботи в цілому. А когнітивне – розглядається як пізнавальна задоволеність працею – наскільки задоволені працівники, яким є ставлення щодо деяких аспектів праці, таких як: заробітна плата, інші матеріальні та нематеріальні вигоди. Іншими словами, задоволеність роботою визначається як те, наскільки працівник відчуває себе мотивованим, щасливим і задоволеним своєю роботою. Задоволеність роботою виникає, коли працівник відчуває, що у нього або неї є стабільна робота, кар’єрне зростання, комфортний баланс між роботою та життям та відповідність очікуванням.

Задоволеність працею формується під впливом низки факторів, серед яких найбільшу роль відіграють такі:

1. Оплата праці
2. Власне робота
3. Особистий інтерес до роботи як такої
4. Можливості просування по службі
5. Стиль керівництва, лідерство
6. Стосунки і комунікація з колегами
7. Умови роботи

Фактори, які впливають на рівень задоволеності роботою працівників, часто порівнюють з факторами, які сприяють розвитку професійного стресу. Тобто, брак або викривлення в будь-якому з цих факторів може стати основою для формування стресу. І навпаки- грамотне врахування кожного фактору дозволить сформувати ефективну систему попередження формування професійного стресу і попередити виникнення емоційного вигорання.

Вигорання, вживається також термін “емоційне вигорання”, — це «втома, розчарування або апатія, що виникають внаслідок тривалого стресу, перевтоми чи інтенсивної діяльності». Воно походить від англійського дієслова -to burn out, «горіти, поки паливо не вичерпається». Вже до середини 1900-х років цей термін став метафорою розширено до опису людини, яка вичерпати свою енергію через надмірну роботу.

У 1974 році психолог Герберт Фройденбергер опублікував статтю «Вигорання персоналу», якій приписують початок формального вивчення вигорання як медичного синдрому. Виходячи з існуючої ідіоми вигорання (самого себе), Фройденбергер визначив — і допоміг популяризувати — вигорання на робочому місці як «виснаження через надмірні вимоги до енергії, сили чи ресурсів». У 2019 році Міжнародна класифікація хвороб (МКБ-11), посібник Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила, що вигорання буде класифіковано та описано як «проблеми, пов'язані з зайнятістю чи безробіттям». (У попередньому виданні, МКБ-10, вигорання лише коротко відзначалося як «стан життєвого виснаження» під «проблемами, пов'язаними з труднощами повсякденного життя».)

Якщо професійний стрес є невід'ємною частиною робочого процесу, то вигорання може сформуватись лише в певних умовах.

В 2020-2021 роках актуальність проблеми вигорання постала особливо гостро, фактично, поряд з епідемією COVID -19 розгортається епідемія вигорання лікарів. Лікарів відносять до категорії осіб, які найбільше піддаються професійному стресу (Maslach С, 1982). Вважають, що соціально-економічна «ціна» професійного стресу у медичних працівників надзвичайно висока. Так, наприклад, в Англії 40% всіх випадків непрацездатності у лікарів пов'язані з емоційним стресом. За даними останніх досліджень, у лікарів часто спостерігається високий рівень тривоги та клінічно вираженої депресії, часто навіть більш вираженої, ніж у пацієнтів. Лікарі нерідко відмічають головний біль, загострення хронічних захворювань, порушення сну, дратівливість, агресія по відношенню до пацієнтів.

Серед важливих задач постає дослідження поведінки, спрямованої на подолання стресу, тобто ефективних «копінг –стратегій».

Поняття «копінг» почали активно застосовувати в психологічних та соціальних науках в другій половині ХХ століття. Власне, тлумачення слова «копінг» (від англійського «to cope» – долати, справлятися) запропонував Абрахам Маслоу.

Під «копінгом» прийнято розуміти спроби людини подолати або дати раду внутрішнім та зовнішнім вимогам, що оцінюються, як напруга, тиск або перевищують можливості людини. Тобто, це така форма поведінки, яка відображає готовність людини долати життєві проблеми, пристосуватись до обставин, застосовувати конкретні заходи для подолання стресу.

Лазарус та Фолкман виділяють два основні аспекти поведінки, які визначають копінг-стратегії: поведінка, орієнтована на вирішення проблеми, та емоційно орієнтована поведінка. Поведінка, орієнтована на вирішення проблеми – це спроби покращити стосунки у сфері людина-середовище, зміна когнітивної оцінки ситуації. Емоційно орієнтована поведінка – це думки та дії, націлені на те, щоб знизити фізичний та психологічний вплив стресу (Folkman S. and Lazarus R.S 1991).

Розрізняють також пасивні та активні стратегії подолання стресу. Активні стратегії - це поведінка, яка з'являється у відповідь на стрес, вона спрямована на зміну природи стресора та його переосмислення. Пасивні стратегії передбачають, насамперед, уникання активного рішення проблеми, стримування емоційних реакцій, використання ліків, алкоголю. Карвер К. окремо виділяє такі копінг-стратегії, як звернення до релігії та застосування гумору (Scheier M.F., Carver C.S.. 1988).

Якщо людина надає перевагу уникаючим стратегіям, – це яскрава ознака ризику або маркер небезпечної відповіді на стрес (Holahan C. J. & Moos R. H. 1981, Camille Sabree, Nikki Wooten 2011).

Застосування переважно уникаючих стратегій призводить з часом до формування ригідних психічних процесів, зростання стресового навантаження, що ще більше виснажує людину і посилює вплив стресових факторів.

Якщо поведінка, спрямована на подолання стресу, не спрацьовує ефективно, страждає якість послуг, загальна задоволеність роботою, що призводить до повного емоційного вигорання.

Дослідження, які проводились в останні роки, демонструють, що серед спектру поведінкових реакцій на стрес у соціальних працівників переважають активні – адаптивні копінг - стратегії. Так, соціальні працівники, які відвідують клієнтів (літніх або важко хворих людей) вдома, частіше застосовують такі стратегії, як планування, пошук активної підтримки з боку інших (суспільства), разом з тим, в деяких випадках вони все ж використовують і пасивні стратегії, наприклад, стримування емоційних реакцій, відсторонення.

Порівняно з соціальними працівниками, медики частіше застосовують відсторонення як стратегію уникання. Це пояснюється тим, що вони порівняно частіше мають справу зі смертю пацієнтів, фізичними стражданнями, прийняттям рішень, що впливають на здоров'я та стан пацієнтів. Застосування емоційного відсторонення саме в такі моменти і в короткотривалій перспективі вважаються не дезапативним, а, швидше, адаптивним видом поведінки. Це дає можливість полегшити психологічний тиск, розвантажити нервову систему, отримати короткий відпочинок.

На вибір тих чи інших стратегій впливають ресурси особистості: самооцінка, оптимізм, здатність до емпатії та міжособистісної взаємодії, рівень професійної підготовки (Pisarski A, Bohle P, Callan VJ, 1998).

Можливість аналізувати й обговорювати у професійних колах застосування тих чи інших копінг-стратегій для подолання професійного стресу позитивно впливає на формування адаптивної поведінки на робочому місці, зменшує тиск стресогенних факторів, заохочує до застосування ефективних поведінкових стратегій. Саме тому до програм підтримки

соціальних та медичних працівників на робочому місці обов'язково повинні включатись заходи, які це передбачають

Вправи, тести, задачі.

Завдання 1 “Визначення поняття”

Вправа 1.

Визначте, будь ласка, що входить в зміст поняття “професійний стрес” і що НЕ входить в зміст даного поняття.

Підсумуйте і зробіть висновки.

Вправа 2.

Пригадайте зі свого досвіду – які фактори сприяють розвитку професійного стресу, які є основою задоволеності роботою.

№	Фактори, які впливають на розвиток професійного стресу (саме у вас)	Фактори, які впливають на задоволеність роботою (саме у вас)

Підсумуйте і зробіть висновки. Як співвідносяться фактори в обох стовпчиках?

Вправа 3.

Оберіть з попереднього завдання один-два визначених факторів професійного стресу і визначте, яка копінг стратегія буде кращим варіантом відповіді на нього

№	Фактор формування професійного стресу	Копінг-стратегія

Підсумуйте і зробіть висновки.

Контрольні запитання

1. Дайте визначення терміну “професійний стрес”.

2. Чим поняття “професійний стрес” відрізняється від поняття “професійне вигорання”?
3. Які фактори формування професійного стресу і емоційного вигорання?
4. Дайте визначення поняття “копінг-стратегії”.
5. Яким чином задоволеність роботою пов'язані з копінг стратегіями подолання професійного стресу?

Теми для дискусії або презентацій

1. Якими ви вважаєте перспективи вивчення професійного стресу?
2. Методи діагностики професійного стресу і професійного вигорання.
3. Які стратегії і підходи до попередження професійного вигорання вважаються актуальними і дієвими?

Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати матеріали статті Hassard, Juliet and Teoh, Kevin and Visockaite, Gintare and Dewe, Philip and Cox, Tom (2018) The cost of work-related stress to society: a systematic review. Journal of Occupational Health Psychology 23 (1), pp. 1-17. ISSN 1076-8998.

Topic: Occupational stress

Annotation

The main topic of the seminar is to study the concept of occupational stress. The term is defined and described along with such related concepts as burnout and job satisfaction. It is important that the concept of burnout is not identified with occupational stress, but as a constant component of any process of professional activity. Considerable attention is also paid to the study of factors that contribute to the development of occupational stress, as well as coping strategies that help to overcome it.

Key concepts of the topic: occupational stress, burnout, job satisfaction, coping strategy.

Тема: ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МЕДІАТОРІВ У ЗВО УКРАЇНИ

План

Вступ

1. Категорія «парадигма» за Т. Куном, поняття «освітня парадигма» за І. Зязюном.
2. Міжнародні вимоги та законодавча база України з підготовки медіаторів у ЗВО.
3. Сутність медіації та підготовка медіатора.
4. Конфліктна та конфліктологічна компетентність.

Висновки

Ключові поняття теми: *парадигма, освітня парадигма, ключові компетентності, професійні компетентності, професійна конфліктологічна компетентність медіатор, вітчизняна законодавча база медіації, підготовка медіатора, конфліктологічна компетентність, конфліктна компетентність.*

Рекомендована література:

1. Всесвітній економічний форум: майбутнє професій і 10 топ-навичок для 2025 року. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/4427-vseshvitiy-ekonomichnyi-forum-maibutnie-profesii-i-10-top-navychok-dlia-2025-roku>
2. Гірник А. М. Конфліктологічна компетентність як складова професійної компетентності сучасного фахівця. 3б. матер. III Міжнар. наук. конф. «Соціально-гуманітарні вектори педагогіки вищої освіти». Харків : ХНТУСГ ім. П. Василенка, 2011. С. 19-22.
3. Гірник А. М. Психолого-педагогічний зміст термінів «конфліктна компетентність» та «конфліктологічна компетентність» / А. М. Гірник, М. О. Голубєва, І. В. Жарук // Матеріали III Міжнародної наукової конференції «Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації» 13 травня 2022. Хмельницький, Україна. С. 449-454. <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/110>
4. Дзюба Т. Конфліктологічна компетентність директора школи // *Шлях освіти* № 1. 2004. С. 29-34.
5. Закон України «Про вищу освіту» 2014 р. / Урядовий кур'єр. №86. Травень 2014.
6. Закон України «Про медіацію». 15.12.2021 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text>
7. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. №2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

8. Зязюн І. Філософія освіти : парадигми і технології // *Педагогічні новації столичної освіти: теорія і практика* : науково-методичний посібник. Київ 2001. 338 с.
9. Жарук І. В. Професійна підготовка у вітчизняних ЗВО медіаторів – вимога часу / І. В. Жарук // Наук-практ. конф. «Особистість в просторі проблем ХХІ століття». Національний університет «Києво-Могилянська академія», кафедра психології та педагогіки. Київ : ПП «ДіректЛайн», 2022. С. 69-73.
http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23051/Zharuk_Profesiina_pidhotovka_u_vitchyznianskykh_ZVO_mediatoriv
10. Кремень В. Г. Енциклопедія освіти. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1044.
11. Климентьева О. С. Конфліктологічна компетентність як складова професіоналізму майбутніх правоохоронців // *Педагогіка та психологія: зб. наук. праць. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди*, 2015. № 51. С. 269-276.
12. Міністерство освіти та науки України. (2018). Наказ № 776 від 16 липня 2018 р. «Про затвердження Концепції розвитку педагогічної освіти». <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-koncepciyi-rozvitku-pedagogichnoyi-osviti>
13. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії розвитку сфери інноваційної діяльності на період до 2030 року» від 10 липня 2019 р. № 526-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/526-2019-%D1%80#Text>
14. Ягупов В. В., Свистун В. І. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти // Наукові записки НаУКМА : *Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. Київ : КМ Академія. 2007. Т. 71. С. 3-8.
15. Hutmacher W. Key Competencies for Europe: Report of the Symposium (Berne, Switzerland, March 27-30, 1996). A Secondary Education for Europe Project. Strasbourg: Council for Cultural Cooperation. 1997.
16. Kuhn Tomas S. The structure of Scientific Revolutions / T. Kuhn. Chicago-London : The University of Chicago Press. 1996. 212 p.

Вступ. Наразі необхідно вивчати та враховувати складні процеси глобалізація, кардинальних соціально-економічних змін останніх років, вплив пандемії «Covid-19», карколомне повномасштабне вторгнення рф в Україну. Усе все – об’єктивні, у тому числі, негативні чинники впливу на розвиток освіти в Україні. Прагнення нашої Вітчизни достойно ввійти в міжнародний освітній простір потребують кардинальної зміни освітньої парадигми.

1. Категорія «парадигма» за Т. Куном, поняття «освітня парадигма» за І. Зязюном. Слід звернути увагу, що певний історичний період розвитку людства неповторно відбивається у філософській картині світу. Із цього найвищого теоретичного рівня картина світу трансформується

у конкретні наукові теорії та парадигми. *Хочемо пояснити*, починаючи від всесвітньовідомої книги **Томаса Куна** «Структура наукових революцій» (1975 р.), зміст категорії «**парадигма**» поступово увійшов до наукового обігу як інструмент пояснення багатьох складних феноменів. Т. Кун підкреслював: «Учені, в основі наукової діяльності яких однакові парадигми, спираються на ті самі правила і стандарти наукової практики» (*переклад з англійської тут та далі – І. Ж.*) [16, с. 22]. Академік Національної академії педагогічних наук України **Іван Зязюн**, писав, що **парадигма освіти** – це категорія філософії освіти, у якій закладено вимоги до компетентностей тих, хто вчить та тих, хто вчиться, у відповідності до обсягу очікувань, до рівня розвитку самого суспільства [8, с. 22].

2. Міжнародні вимоги та законодавча база України з підготовки медіаторів ЗВО. *Хочемо нагадати*, що ще у 2015 р. у звіті про майбутнє професій на Давоському економічному форумі було визначено **10-ТОП навичок**, які слід сформувати у випускників/випускниць ЗВО. Це:

- 1) вирішення складних проблем (Complex Problem Solving);
- 2) взаємодія з людьми (Coordinating with Others); 3) управління персоналом (People Management);
- 4) критичне мислення (Critical Thinking);
- 5) **перемовини (Negotiation)** (*виділено авторами*);
- 6) контроль якості (Quality Control); клієнтоорієнтованість, клієнтоцентрованість (Service Orientation);
- 8) винесення суджень та прийняття рішень (Judgment and Decision Making);
- 9) активне слухання (Active Listening);
- 10) креативність (Creativity) [1]. Як бачимо, під №5 – одна з найважливіших навичок – перемовини.

Про зміну якості освіти на краще йдеться в низці законодавчих актів України [5; 6; 7; 12].

3. Сутність медіації та підготовка вітчизняних медіатора. В Україні було прийнято Закон України «Про медіацію». *Стаття 3* наголошує: «Дія цього Закону поширюється на суспільні відносини, пов'язані з проведенням медіації з метою запобігання виникненню конфліктів (спорів) у майбутньому або врегулювання будь-яких конфліктів (спорів), у тому числі цивільних, сімейних, трудових, господарських, адміністративних, а також у справах про адміністративні правопорушення та у кримінальних провадженнях з метою примирення потерпілого з підозрюваним (обвинуваченим) [6]. У *статті 1* цього ж Закону зазначається: «медіатор – спеціально підготовлена нейтральна, незалежна, неупереджена фізична особа, яка проводить медіацію». У *статті 9*: «Медіатором може бути фізична особа, яка пройшла базову підготовку медіатора в Україні або за кордоном». У *статті 10* йдеться про підготовку медіаторів: «1. Базова підготовка

медіаторів здійснюється за програмою обсягом (тривалістю) не менше 90 годин навчання, у тому числі не менше 45 годин практичного навчання. Програма базової підготовки медіатора включає теоретичну підготовку і відпрацювання практичних навичок. 2. Підготовку медіаторів здійснюють суб'єкти освітньої діяльності» [2], [9].

4. **Конфліктологічна та конфліктна компетентність.** У сучасному суспільстві існують дві протилежні, однак взаємопов'язані тенденції. Із одного боку, громадяни об'єднуються в різноманітні групи в соціальних мережах, і, в такий спосіб, швидше поширюється інформація. Із іншого боку, легко створюються умови для передачі неправдивої інформації особливо під час інформаційних війн.

Уміннями зняття психологічної напруги, розбалансованості гармонійних стосунків у колективі, вмінню використовувати прийоми медіації в умовах конфлікту повинні бути озброєні випускники/випускниці сучасних ЗВО. Зрозуміло, що «конфліктологічну компетентність необхідно формувати в процесі підготовки спеціаліста, який у подальшому продовжує її набувати разом із досвідом роботи» [2, с. 19].

У Законі України «Про вищу освіту» зазначається, що якість вищої освіти забезпечується набуттям майбутніми фахівцями різних видів компетентності як динамічної комбінації знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей [5]. У цьому ж документі підкреслюється, що компетентність визначає здатність особи успішно здійснювати професійну, подальшу навчальну діяльність, є результатом освіти на певному ступені вищої освіти [7].

Про ґрунтовний та дуже цікавий підхід до розвитку загальних та ключових компетентностей говориться у «Концепції розвитку педагогічної освіти» (далі – *Концепція*): «Майбутнє характеризується зростанням невизначеності. Багато традиційних професій можуть зникнути..., натомість з'являтимуться інші,... Саме тому в змісті...вищої освіти все більше уваги приділяється формуванню та розвитку (загальних, ключових тощо) компетентностей...» [11, с. 2]. І далі, «заслуховують підтримки зусилля, спрямовані на підготовку педагогічних працівників за новими перспективними професіями...» [11, с. 2]. Однак, чомусь не йдеться про підготовку медіатора, Хоча в пункті 2.2. цієї Концепції записано: «Завдання третього...рівня вищої педагогічної освіти є підготовка педагогів-дослідників..., які здатні розв'язувати комплексні проблеми...» [11, с. 9]. На наш думку, комплексні проблеми завжди містять об'єктивні суперечності, які є рушійною силою будь-якого розвитку, крім того, суперечності можуть трансформувати в конфлікти.

Наукові дослідження низки вітчизняних учених присвячено теоретичним та методичним засадам формування професійної компетентності

та професійної конфліктологічної компетентності (Н. Бібік, В. Галаган, А. Гірник, Т. Дудкевич, А. Ішмуратов, Н. Кошечко, Н. Пов'якель, О. Пометун, В. Свистун, І. Тітаренко, С. Філь, В. Ягупов).

Радою Європи визначено п'ять ключових компетенцій/компетентностей (із англійської - key competencies), комплексне впровадження яких в освітній процес повинно забезпечити готовність випускників різних навчальних закладів до швидкої адаптації та ефективної самореалізації в умовах ринку праці сучасного суспільства. Наводимо лаконічно **перелік ключових компетенцій/компетентностей**: 1) політичні та соціальні; 2) такі, які пов'язані з життям у багатокультурному суспільстві; 3) ті, котрі стосуються володіння усною й письмовою комунікацією; 4) такі, що пов'язані з опанування інформаційних технологій, здатністю критично оцінювати інформацію; 5) такі, які пов'язані зі здатністю неперервного навчання упродовж життя в професійному та соціальному контекстах [15, с. 11].

Деякі дослідники (Н. Бібік, М. Головань, Н. Нагорна) пояснюють розбіжності щодо визначення понять «компетенція» та «компетентність» як результат неточного перекладу термінів. Англійський термін *competence* налічує два українських еквіваленти – компетентність і компетенція.

Провідні дослідники **В. Ягупов, В. Свистун під структурою професійної компетентності фахівця** мають на увазі такі елементи: 1) загальнолюдську компетентність; 2) загальнонаукову; 3) загальнопрофесійну; 4) фахову; 5) функціональну; 6) особистісну [14].

У «Енциклопедії освіти» поняття «компетентність у навчанні» визначено як інтегрований результат, що передбачає зміщення акцентів з накопичення нормативно визначених знань, умінь, навичок до формування, розвитку в тих, хто вчиться здатності практично успішно діяти [10, с. 408]. **Компетенції** – це відчужена від суб'єкта, наперед задана соціальна норма (вимога) до освітньої підготовки, необхідна для якісної продуктивної діяльності того, хто вчиться в певній сфері, тобто соціально закріплений результат. **Компетентність** є результатом набуття компетенцій, яка на відміну від них включає особистісну характеристику й ставлення до предмета діяльності [10, с. 409].

Низка українських науковців (В. Калінін, О. Кучай) вважають помилковим ототожнення понять «компетентність» та «компетенція». Інші (М. Головань, І. Чемерис) акцентують увагу на тому, що компетенція не може бути елементом компетентності, оскільки обидва ці поняття мають власну структуру. Крім того, *компетенція завжди пов'язана зі змістом сфери діяльності, а компетентність завжди стосується особистості*.

При аналізі психолого-педагогічної літератури знаходимо два поняття «конфліктологічна компетентність» (А. Гірник, Т. Дзюба, О. Климентьєва, І. Козич, Л. Котлова, Н. Кошечко, Л. Мухіна, І. Тітаренко, С. Філь та інші) та

«конфліктна компетентність» (М. Войтович, О. Воронцова, Ю. Данєчкіна, Л. Нікіфоров та інші), які деколи ототожнюються, інколи диференціюються. Ці два поняття походять із двох слів: «конфліктологія» та «конфлікт». Іноді при розумінні конфлікту наголошують то на аспекті виникненні суперечностей, на зіткненні інтересів, то на аспекті способу усунення суперечностей.

У сучасних психолого-педагогічних джерелах існують різні визначення поняття *«конфліктологічна компетентність»*. Це і *психологічна особливість особистості, й інтегроване психологічне утворення, і підсистема психологічних новоутворень* та т. і.

Т. Дзюба підкреслює, що конфліктологічна компетентність – це вміння ефективно використовувати технології запобігання конфлікту та його подолання [4, с. 29]. Такої ж думки притримується й А. Гірник [3]. На думку О. Климентьєвої, конфліктологічна компетентність є інтегрованим особистісним утворенням, яке відображає теоретичну підготовку та практичну готовність майбутнього фахівця до попередження, ефективного вирішення конфліктів [10, с. 275].

Деякі дослідники (І. Козич, Л. Котлова, І. Тітаренко) вважають що конфліктологічна компетентність посідає важливе місце в структурі професійної компетентності. На їхню думку, конфліктологічна компетентність є однією із необхідних складових професійної компетентності, поняття «конфліктологічна компетентність» є різновидом як професійної компетентності так і соціальної компетентності. Окрім того, конфліктологічна компетентність виступає складовою професійної компетентності, оскільки її сформованість сприяє підвищенню якості та забезпеченню високої результативності професійної діяльності фахівця.

Про термін *«конфліктна компетентність»* можна сказати таке. Якщо розглядати феномен конфлікту як специфічно організовану діяльність, в якій суперечність іманентно присутня та утримується у процесі його вирішення, то тоді, *можна вважати, що конфліктна компетентність є складовою комунікативної компетентності*. У такому ракурсі, конфліктна компетентність виступає однією з найважливіших характеристик особистості. Конфліктна компетентність – це вміння і готовність використовувати конфлікт як засіб досягнення власних цілей. Це може бути провокування особистісного конфлікту з метою послаблення позицій іншої сторони у діловому конфлікті, вміння максимально використовувати свої сильні сторони та ресурси, водночас скористатися з помилок і слабких сторін іншої сторони для перемоги у конфлікті. *Конфліктна компетентність* виявляється не тільки у ефективній безпосередній боротьбі з опонентом, але *включає комплекс діагностичних, прогностичних, рефлексивних умінь*. Такі уміння виявляються, наприклад, у виборі найсприятливішого часу та місця початку конфлікту, у системному накопиченні доказової бази своєї правоти для

подальшого використання у судовому розгляді, в усвідомленні та ліквідації своїх «слабких місць», що проявилися в процесі конфлікту, тощо. Таким чином, на нашу думку, *конфліктна компетентність може використовуватися як для перемоги в конфлікті так і для перемоги над конфліктом* (розв'язанні, залагоджені конфлікту), на відміну від *конфліктологічної компетентності, яка є переважно технологією запобігання конфлікту та його подолання* [3].

Висновки. Із поширенням нових інформаційно – цифрових технологій виникли кардинально інші вимоги до компетентності працівників. Конкуренція на ринкові праці вимагає від випускників/випускниць ЗВО не лише високий кваліфікаційний рівень, але й достатній рівень розвитку загальної, особливо психолого – педагогічної, культури. До останньої ми відносимо й професійну підготовку у ЗВО майбутніх фахівців із медіації у відповідності до принципів добровільності, конфіденційності, нейтральності, незалежності, неупередженості, як того вимагає чинний Закон України «Про медіацію».

При виникненні будь-якого конфлікту існує два рівні вирішення цього феномену: перший передбачає розпізнавання ознак конфлікту, утримання втілену в ньому суперечність, володіння засобами регулювання для вирішення конфлікту; другий рівень – проектування необхідних результатів конфлікту, конструювання їх в певній ситуації взаємодії, володіння методами організації продуктивної поведінки сторін взаємодії в конфлікті.

Зміст терміну «компетенція», як правило, розуміють як здатність фахівця відповідати певним професійним вимогам. Зміст терміна «компетентність» в основному відповідає діяльності особистості, інтегровану властивість, що відображає поведінку людини в широкому спектрі життєвих і професійних ситуацій.

Конфліктологічна компетентність передбачає звернення до науково-теоретичної бази, формування та розвиток конфліктологічних умінь і навичок, до набуття практичного досвіду вирішення конфліктів із метою зменшення деструктивного впливу та переведення їх у конструктивне русло. Конфліктологічна компетентність є інтегрованим психологічним новоутворенням, яке відображає теоретичну підготовку та практичну готовність особистості до попередження та ефективного вирішення конфліктів. Конфліктна компетентність – це вміння і готовність використовувати конфлікт як засіб досягнення власних цілей.

Контрольні запитання

1. У чому суть наукової парадигми за Т. Куном?
2. У чому відмінність вітчизняної трактовки змісту термінів «компетентність» та «компетенція»?
3. Які елементи входять в структуру професійної компетентності фахівця за

Василем Ягуповим та Валентиною Свистун?

4. Назвіть ключові компетенції/компетентності за визначенням Ради Європи.
5. Які є принципи діяльності медіатора за Законом України «Про медіацію»?
6. Як визначається термін «медіатор» у чинному вітчизняному законодавстві?
7. Хто може проводити діяльність як медіатор в Україні?
8. Скільки академічних годин за Законом України «Про медіацію» потребує базова (теоретична + практична) підготовка медіаторів?
9. Які інституції в Україні мають право здійснювати підготовку медіаторів?

Теми для дискусії

1. Як на Вашу думку, чи є сучасним підхід Т. Куна до діяльності наукової спільноти?
2. Чи змінюється парадигма освіти з плином часу?
3. Як би Ви зараз побудували рейтинг із 10-ТОП навичок, які слід формувати у випусників/випусниць ЗВО?
4. Як Ви думаєте, чи всі ключові компетенції/компетентності визначено Радою Європи?
5. Чим принципово відрізняються конфліктологічна та конфліктна компетентності?

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати матеріал за статтею Наталії Кошечко «Тьюторство у контексті профілактики педагогічних конфліктів вищої школи». Зробити висновки (усно) про значення виховної функції викладання <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33565> :
2. Знайти у статті Н. Кошечко «Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ» // *Педагогіка*. 1(3). 2016. С. 21-27. поради про подолання цього синдрому та намагатися використовувати їх у власні практики.
3. Прочитати статтю Н. Кошечко «Специфіка педагогічних конфліктів у вітчизняній вищій школі» // *Педагогіка*. 2017. 2(6). С. 39-45. З'ясувати,
 - чому не працює стара парадигма вирішення конфліктів у вищій школі;
 - які є види педагогічних конфліктів у ЗВО;
 - які шляхи перетворення стосунків викладач-студент в площину особистісно-партнерських;
 - чому іноді відбувається ігнорування педагогічних конфліктів у вищій школі;
 - які існують рекомендації для профілактики конфліктів у ЗВО.
4. Із змісту статті Н. Кошечко «Інноваційні освітні технології навчання та викладання у вищій школі» // *Педагогіка*. 1(1). 2015. С. 35-38. визначити, які існують різновиди інноваційних освітніх технологій за критеріями їхнього змісту та способу передачі інформації

5. З'ясуйте, яка діяльність найблища до процесу медіації у сучасному вітчизняному ЗВО:

- коучинг
- менторинг
- модерація
- фасилітація.

Використовуйте зміст статті Н. Кошечко «Інноваційні технології навчання студентів з педагогічної конфліктології» // Педагогіка. 1(7). 2018. С. 31-36.

Professional training of mediators at the Higher Education Institution of Ukraine

Abstract. The section provides provisions on the importance of T. Kuhn's paradigm for science, on the educational paradigm. Definitions of key competencies, professional competence, professional conflict competence are given. The issue of the importance of the training of mediators of higher education institutions in Ukraine was revealed.

Keywords: *paradigm, educational paradigm, key competencies, professional competence, mediator, legal basis of mediation, mediator training, professional conflict competence.*

Тема: ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

План

1. Поняття про емоції та почуття.
2. Фізіологічні основи емоцій
3. Форми переживання емоцій
4. Види почуттів
5. Теорії емоцій
6. Особистість та світ емоцій.

Ключові поняття теми: Емоції. Почуття. Стенічні почуття. Астенічні почуття. Базові емоції. Амбівалентність почуттів. Настрій. Афект. Стрес. Дистрес. Еустрес. Фрустрація. Алекситимія. Ажитація. Гедонізм. Атараксія. Ейфорія. Катарсис. Емоційний інтелект. Емпатія. Емоційна зрілість.

Рекомендована література

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2019. – 388 с. Тема 4.6. Емоційна сфера особистості. С.209-216
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. - Київ: Центр учбової літератури, 2008. — 272 с. Розділ 15. Емоції та почуття. С.211-223
3. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія та ін.: Підручник. Київ: Каравела, 2019. 464 с. Почуття. С.219-243
4. Практикум із загальної психології: робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / за ред. Портницької Н.Ф. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 270 с. Модуль 9. Вивчення емоційної сфери. С.214-233.
5. Тодорова І. С., Павленко В. І. Психологія і педагогіка: навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 228 с. Тема 3. С. 54–70
6. Психологія та педагогіка: Навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисц. / Л. В. Музичко, А. В. Тімакова, Л. В. Корват та ін.; За ред. Л. В. Музичко. — К.: КНЕУ, 2008. — 304 с.

Додаткова література

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. - Харків: Віват, 2019. — 512 с
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - 328 с.
3. Лазуренко О. О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. — 262с.
4. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Емоційний світ людини : навч. посібник. 2- ге вид. доповн. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. — 126 с.
5. Carroll E. Izard The Psychology of Emotions. 1991 p.- 452 p.

6. Theories of Emotion, Volume 1. Robert Plutchik, Henry Kellerman. Academic Press, 1980 - 399 pages.

Інформаційні ресурси

Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. / Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я, 2021. - 126 с. Доступно: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>

Інформаційний матеріал

Емоції та почуття складають своєрідну життєво важливу сторону внутрішнього життя людини. Внутрішній світ постає для нас перш за все як **емоційна реальність**, як переживання. В кожний момент часу ми знаходимось в певному емоційному стані, переживаємо ті чи інші почуття. Всім нам відоме різноманіття емоцій: *радості, горя, страху, гніву, подиву, смутку, тривоги, захоплення, зневаги тощо*.

Світ почуттів пронизує всі сторони нашого життя – діяльність, спілкування та пізнання, стосунки з іншими.

До емоцій та почуттів звертається мистецтво з його величними творами.

1. Поняття про емоції та почуття.

Емоції (лат. **emovere** - збуджувати, хвилювати) — особливий вид психічних процесів чи станів людини, що пов'язані з оцінкою значущості для людини чинників, що діють на неї.

Емоції — це психічне відображення у формі переживання життєвого змісту явищ і ситуацій.

Емоції виступають як головні регулятори психічного життя і виникають у процесі практично будь-якої активності людини *внаслідок розбіжності між реальністю та очікуваннями*.

Розуміючи потреби людини, можна передбачити її емоції та навпаки, побачивши емоції, можна виявити потреби.

Структура емоцій. Емоції включають у себе: **суб'єктивний досвід** (*безпосереднє, чуттєве переживання*); **фізіологічні реакції** (внутрішню реакцію певних систем організму, автономної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, серцебиття, почервоніння); **когнітивні процеси** (*думки про емоції та ситуації, які їх викликають*); **експресивна поведінка** (*експресивні зовнішні виразні рухи, які можна помітити у виразі обличчя (міміка), рухах тіла (пантоміміка), вокалізації*); **інструментальна поведінка** (схильність до певних дій).

Емоційне переживання вимагає, щоб всі ці процеси стали скоординованими і синхронізованими на короткий період часу, керовані процесами оцінки (тоді і відбувається **емоційний епізод**).

Почуття — це вищі емоції, стійкі емоційні ставлення до певних предметів або процесів навколишнього світу. Це специфічно людські, узагальнені переживання, що визначають ставлення до людей, до предметів або явищ навколишнього світу.

Почуття мають культурно-історичний характер походження.

Розуміння природи емоцій та почуттів передбачає вихід за межі власне нашої чуттєвої сфери та розгляд їх у контексті життєдіяльності людини.

Емоції та почуття — особливий пласт людської суб'єктивності, тож за своїми функціями відрізняються як від пізнавальних процесів (розуму), так і від мотиваційної сфери (бажаючої сторони психічного життя).

Основні функції емоцій	
Сигнальна	Емоції, що виникають в людини, дозволяють їй орієнтуватися в навколишній дійсності, оцінювати предмети та явища згідно їх бажаності, сигналізують про те, як проходить процес задоволення потреб, які перешкоди виникають, на що в першу чергу треба звернути увагу
Регулятивна	Емоції та почуття регулюють стан організму, приймають участь у регуляції поведінки людини в цілому, <i>впливають на спрямування та здійснення діяльності суб'єкта</i> (через актуалізацію індивідуального досвіду, попередній досвід успішних чи неуспішних дій, що визначає вибір дій у поточній ситуації).
Мотивуюча	Емоції та почуття спонукають до дії, сприяють пошуку шляхів задоволення актуальної потреби та вирішення задачі, що стоїть перед людиною
Підкріплююча	Емоції та почуття приймають участь в навчанні – інформація, яка викликає сильні емоції, швидко і надовго залишається в пам'яті, засвоюється.
Переключення	Функція, що проявляється при конкуренції мотивів, в результаті якої визначається домінуюча потреба
Адаптивна	Емоції допомагають підготуватися до адекватної реакції у ситуації, за допомогою емоцій суб'єкт може встановлювати значущість тих чи інших умов для задоволення актуальних потреб і ефективно пристосовуватися до навколишньої дійсності
Комунікативна	За допомогою емоцій людина може передавати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє

	ставлення до предметів та явищ дійсності, здійснювати вплив на оточуючих.
--	---------------------------------------------------------------------------

Емоційний стан впливає на продуктивність діяльності, її темп і ритм, Емоції радості, впевненості в успіху діяльності надають людині додаткових сил, спонукають до більш інтенсивної та напруженої роботи.

Синтезуюча функція емоцій дозволяє поєднувати, синтезувати в єдине ціле окремі, пов'язані в часі та просторі події та факти. Сукупність образів, прямо чи випадково пов'язаних із ситуацією, що породила сильне емоційне переживання, утворює у свідомості суб'єкта міцний комплекс (О. Р. Лурія). Актуалізація одного з елементів цього комплексу тягне, *іноді проти волі суб'єкта*, відтворення у свідомості інших елементів.

Перелічені функції емоцій є різними гранями однієї загальної функції - **внутрішнього регулювання діяльності**.

2. Фізіологічні основи емоцій. Емоції та почуття становлять складну реакцію організму, в якій беруть участь майже всі відділи нервової системи.

Природа емоцій і почуттів, як і решти психічних процесів, **рефлекторна**. Фізіологічним механізмом емоцій як таких є діяльність підкоркових нервових центрів — **гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації**. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у проявах емоцій і почуттів, здійснюючи регулювальну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовуючи їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань. Між корою та підкорковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія.

3. Форми переживання емоцій.

Емоційний світ людини різноманітний і різноякісний.

Форми емоційних переживань	
Емоційний тон відчуттів	Базова форма емоцій, генетично обумовлені переживання, не мають предметної віднесеності, супроводжують життєво важливі відчуття, (смакові, температурні, больові)
Емоційний відгук	Оперативна емоційна реакція на поточні зміни в предметному середовищі, визначається емоційною збудливістю людини (емоційне співзвуччя, синтонія).
Власне емоції	Тривалі слабкої сили стани, предметні, мають ідеаторний та ситуативний характер, виражають оцінне ставлення людини до реальної чи можливої ситуації, до своєї діяльності, своїх дій.
Настрій	Емоційний, непередметний, розлитий загальний стан, надає емоційне забарвлення всієї поведінки людини, виявляється у

	всіх її проявах, характеризується дифузністю, відсутністю чіткої усвідомленої прив'язки до певних предметів або процесів, достатньою стійкістю; є інтегральною характеристикою системи діяльностей, їх реалізації та узгодженості (бадьорість, ейфорія, втома, апатія, депресія, відчуження, втрата почуття реальності).
Пристрасть	Сильне, глибоке, абсолютно домінуюче емоціональне переживання, виявляється у спрямованості помислів і сил на єдину мету.
Афект	Сильні короточасні дієві емоційні переживання, що проявляються в порушенні свідомого контролю за поведінкою, пов'язані з активною поведінкою щодо вирішення екстремальної ситуації (коротка потужна емоційна буря, емоційний шторм).
Фрустрація	Своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи через зустріч на шляху до бажаного уявних або реальних перешкод.
Стрес	Особлива форма емоційного переживання, виникає в екстремальній життєвій ситуації (загрози, небезпеки, образи), що вимагає від людини мобілізації нервово-психологічних сил, призводить до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки; іноді позитивно впливає на діяльність людини (еустрес).
Почуття	Основна форма переживання людиною свого ставлення до предметів та явищ дійсності; почуття відрізняються відносною стійкістю та сталістю, виникають як узагальнення емоцій; почуття виділяють явища, які мають постійну мотиваційну значимість.

4. Види почуттів. Почуття людини завжди предметні. Предметність почуттів знаходить вираження у цьому, що самі почуття диференціюються залежно від предметної сфери, якої вони стосуються. Відрізняють *моральні, інтелектуальні та естетичні почуття*. Їх називають предметними та вищими почуттями; у них укладено все багатство емоційних ставлень людини до реальної дійсності.

Моральні (етичні) почуття виражають ставлення людини до людей, до Батьківщини, до сім'ї, до самої себе (гуманізм, патріотизм, чуйність, справедливість, гідність, сором тощо). **Найвищим моральним регулятором**

поведінки людини є совість. Відомо, у яких станах перебувають люди, які зробили неетичний вчинок. Ці переживання називають «**муками совісті**».

Інтелектуальні (пізнавальні) почуття породжуються пізнавальними ставленнями людини до світу (*інтерес, допитливість, відчуття таємниці, здивування*). Вершиною інтелектуальних почуттів є узагальнене почуття любові до істини, яке стає величезною рушійною силою, що сприяє глибокому проникненню в таємниці буття.

Естетичні почуття. Здатність керуватися при сприйнятті явищ оточуючої дійсності поняттями прекрасного, любов до краси лежить в основі естетичних почуттів. Естетичні почуття проявляються у художніх оцінках та смаках.

За класифікацією Б. І. Додонова існують наступні види емоцій, пов'язані з різними видами діяльності та соціальних взаємодій: *альтруїстичні, комунікативні, глоричні, праксичні, пугнічні, романтичні, гностичні, естетичні, гедоністичні, акізитивні*

5. Теорії емоцій. В сучасній психології достатньо велика кількість теорій емоцій та почуттів. Теорії намагаються пояснити їх походження, функції, механізми, розвиток в онтогенезі. Теорії сприяють емпіричному та експериментальному все більш інтенсивному вивченню закономірностей емоцій та почуттів.

Інформаційна теорія емоцій П. В. Симонова. З погляду цієї теорії, передбачається, що «... емоція є відображення мозком людини і тварин будь-якої актуальної потреби (її якості та величини) і ймовірності (можливості) її задоволення, яку мозок оцінює на основі генетичного та раніше набутого індивідуального досвіду» (П. В. Симонов, 1981).

На думку П. В. Симонова, основною причиною емоцій є незнання, як вчинити в певних умовах. Емоції розглядаються вченим як компенсаторний механізм, що заповнює дефіцит інформації потрібної для досягнення мети (задоволення потреби).

Формула емоцій Павла Симонова в короткій символічній формі подає чинники, що впливають на виникнення та характер емоції.

$$E = f(P(I_n - I_c))$$

E— емоція, її ступінь, якість і знак;

P— сила і якість актуальної потреби;

I_n — інформація про ресурси, які прогностично необхідні для задоволення потреби;

I_c — інформація про існуючі засоби, якими реально володіє суб'єкт.

(I_n-I_c)— оцінка ймовірності (можливості) задоволення потреби на основі

вродженого і онтогенетичного досвіду;

$Ic < I_n$ емоція набуває негативного характеру, а $Ic > I_n$ — позитивного.

Формула П. В. Симонова не застосовується для отримання конкретних кількісних значень, а тільки для ілюстрації самого принципу формування позитивних чи негативних емоцій різної сили

6. Особистість та світ емоцій.

Емоційний інтелект дуже важлива сторона психічної діяльності.

Емоційний інтелект (emotional intelligence, EI) — сума здібностей та розвинутих на їх основі навичок людини розпізнавати емоції інших людей, а також ідентифікувати свої власні емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань.

Цінність концепту EI полягає в тому, що це доповнює наші уявлення про те, що означає бути розумним.

Співвідношення структури емоційного інтелекту з його функціями

Група здібностей	Структурні компоненти емоційного інтелекту	Функції емоційного інтелекту
Когнітивні здібності	Сприйняття емоцій (ідентифікація емоцій). Розуміння емоцій (усвідомлення емоцій, їх аналіз та встановлення зв'язків між ними).	Інтерпретативна функція – дозволяє людині продуктивно здійснювати розшифрування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприятиме накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду.
Емоційні здібності	Управління емоціями (вміння підтримувати позитивний модус емоцій)	Регулятивна функція – сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини.
Адаптаційні здібності	Управління емоціями в стресових ситуаціях (самоконтроль, вибір продуктивних стратегій подолання). Самотивація (здатність	Адаптивна та стресозахисна функції – полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях.

	викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності).	
Соціальні здібності	Соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини). Управління чужими емоціями (вміння впливати на емоційні стани інших)	Активізуюча функція – забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні.

Емпатія — це здатність людини перейматися почуттями та переживаннями іншої особи (істоти); реалізовувати свою потребу у безкорисливому створенні сприятливих умов для позитивного емоційного стану та життєдіяльності особи (істоти), що потребує підтримки.

Емпатія проявляється як *інтелектуальний процес* пізнання іншої людини, (усвідомлення внутрішнього світу іншої людини, інтуїтивне пізнання її емоційного стану); як *емоційний стан*, що виникає у людини як відгук на переживання іншої особи (як здатність перейматися емоційним станом іншої людини); як процес, у якому інтелектуальні й емоційні сторони складають органічну єдність; як *діяльнісний компонент* емпатійної взаємодії або дієву емпатію, яка відрізняється активним сприянням, допомогою іншій особі (гуманна дія, гуманний вчинок).

Емпатія у професійній діяльності. Розвинена здатність до емпатії є професійно важливою рисою для людей, чия робота безпосередньо пов'язана з людьми (це не лише педагоги, психологи, психотерапевти, а й чиновники, керівники, продавці, менеджери персоналу, та інші). Для психотерапевтів розвинена здатність до емпатії виявилася досить важливою. В психології розроблена **техніка емпатичного слухання**, яка допомагає розуміти емоційний стан співрозмовника.

Емоційна зрілість— це вміння керувати своїми емоціями та уміння проявляти їх у суспільно прийнятних формах.

Емоційно зріла людина усвідомлює власні емоції, розуміє емоції інших людей, уміє керувати емоціями, оптимістична, має позитивне мислення, успішно та ефективно співпрацює в команді, адекватно сприймає критику, організована, планує своє життя, уміє мотивувати себе і заохочувати інших, уміє долати труднощі

Тестові завдання для перевірки засвоєння теми

Виберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів.

1. Фундаментальні емоції ...

- А. Визначають мотивацію діяльності;
- Б. Забезпечують афективно-когнітивну взаємодію;
- В. Регулюють роботу гомеостатичної системи;
- Г. Емоції, на основі яких можуть формуватися всі інші емоційні процеси та стани.

2. Почуття — ...

- А. Реакція людини на все навколишнє
- Б. Своєрідне ставлення людини до того, що вона сприймає
- В. Відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- Г. Переживання, в яких виявляється стійке ставлення людини до навколишнього світу та до самої себе;

3. Відмінною рисою афекту є те, що це

- А. Приємні почуття, зумовлені задоволенням потреб
- Б. Переживання, які характеризують самооцінку та рівень домагань;
- В. Тривалі переживання, які добре запам'ятовуються
- Г. Дуже сильні емоційні переживання, пов'язані з активною поведінкою щодо вирішення екстремальної ситуації.

4. Вищі почуття — це

- А. Емоційний відгук на витвори мистецтва,
- Б. Дифузні переживання, із відсутністю чіткої усвідомленої прив'язки до певних предметів чи процесів
- В. Переживання, що становлять основу всіх видів життєдіяльності людини, пов'язані із задоволенням соціальних потреб людини, із мисленням, переконаннями, наявним досвідом, ставленням людини до ситуації.
- Г. Переживання, викликані станом організму, наприклад голодом, хворобою.

5. В якому рядку названо тільки почуття:

- А. Гнів, страх, радість, спрага;
- Б. Любов, незадоволення, щастя, туга;
- В. Совість, ненависть, біль, презирство;
- Г. Закоханість, симпатія, почуття власної гідності, совість.

6. У якому рядку названі тільки афекти:

- А. Гнів, розпач, відчай, жах.
- Б. Кохання, ненависть до ворогів, обурення, журба.
- В. Бадьорість, сум, задоволення, гнів, радість;
- Г. Ніжність, втома, обурення, страх, розпач.

7. Вкажіть, яка з наведених нижче сукупність ознак характеризує пристрасі:

- А. Глибокі, нестійкі, сильні, зв'язані з потребами.
- Б. Стійкі, ділові, слабкі;
- В. Сильні, ділові, глибокі, тісно пов'язані з переконаннями;
- Г. Короткочасні, слабкі, спонтанні, суперечливі.

8. Яке твердження є правильним:

- А. Виразні рухи завжди посилюють емоції;
- Б. Виразні рухи є лише зовнішнім виявом емоцій;
- В. Виразні рухи в одних випадках посилюють емоції, а в інших послаблюють.
- Г. Виразні рухи послаблюють емоції;

9. Який існує зв'язок почуттів з діяльністю?

- А. Почуття виникають у зв'язку з діяльністю, але на неї не впливають;
- Б. Почуття викликаються діяльністю, її успіхами і невдачами і впливають на її хід;
- В. Почуття завжди погіршують виконання діяльності.
- Г. Вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

10. Почуття успіху, удачі, тріумфу насамперед пов'язані з....

- А. Позитивним результатом діяльності
- Б. Задоволенням фізіологічної потреби
- В. Ставленням інших до результату діяльності
- Г. Процесом планування діяльності;

Задачі для обговорення на семінарі.

Варіант А. Розв'яжіть задачі, відповіді обґрунтуйте.

1. Чому, коли ми кажемо лимон, справді виникає відчуття кислого?
2. Чому, для того, щоб зупинити спалах гніву, варто рахувати до десяти?
3. Чому, коли зробити сумне обличчя і зітхати, відповідати на питання сумним голосом, стає сумно?
4. Чому, якщо сказати «мене зараз збудить», можна справді викликати блювоту?
5. Чому, коли треба відчувати себе бадьоро, люди насвистують?
6. Чому люди плачуть від щастя? Наприклад, дружина плаче від радості, обіймаючи чоловіка, який повернувся після тривалої розлуки.
7. Чим можна пояснити наступне : якщо дати людині можливість «виговоритися», «поплакатися», то їй стає легше перенести емоційні переживання, смуток, горе?
8. Чому навчають нас позитивні та негативні емоції? Чи можуть у нас бути зайві емоції?

Варіант Б. Визначте правильні чи ні наступні твердження.

Чи можна погодитися з цими тезами? Які уточнення потрібні для цих суджень?

Під впливом емоцій росте продуктивність діяльності.

Під впливом емоцій посилюється тенденція до фантазування.

Емоції зменшують страх перед невідомим.

Емоції знижують увагу до діяльності.

Надмір емоційних переживань руйнує мислительну діяльність.

Страх — це завжди наслідок відсутності інформації

В момент здивування відсутні думки.

Завдання для групової дискусії

1. Деякі люди не вміють відчувати радість або сум, не здатні кохати або ненавидіти. Як називається така особливість, яка не дає людині можливості сприймати або висловлювати почуття? Чи матимуть такі люди переваги у екстремальних ситуаціях та в повсякденному житті?

2. Які переваги мають люди, які можуть досить детально описувати свої почуття, у екстремальних ситуаціях та в повсякденному житті?

3. Японське поняття **wabi-sabi** описує захоплення швидкоплинністю та недосконалістю краси. Які поняття варто було б запропонувати, щоб описати певні емоційні явища, які для Вас дуже важливі? Які будуть наслідки, якщо люди будуть описувати та висловлювати власний емоційний досвід, який до цього відчували напівсвідомо і про який інші не знають. Як це може змінити наше сприйняття світу та взаємодію з іншими людьми?

Тренінгові вправи

Вправа 1. Спогади. Згадайте ситуації зі свого дитинства. Виберіть ту, коли Ви пережили яскраве почуття власної значущості, щастя, надійності. Пригадайте ситуацію, коли ви пережили почуття несправедливості, образи тощо, заподіяної вам.

Подумайте, які почуття ви відчували, які переживання були для вас яскравішими.

Згадайте, чи були у вашому житті ситуації, коли спогади дитинства допомагали або заважали спілкуванню з іншими людьми. Чи є різниця у сприйнятті цієї події вами – дитиною та вами — у дорослому житті.

Вправа 2. Радість невдачі. Згадайте подію з вашого життя, яку ви спочатку розглядали як невдачу, а потім зрозуміли, що насправді ця подія мала для вас дуже сприятливе значення. Згадайте подію, яка дозволила вам зрозуміти, що таке «радість невдачі». Розкажіть про неї. Реалізуйте обмін досвідом щасливих та нещасливих подій. Визначте, який досвід Ви отримали від цього.

Вправа 3. Хвастоці. Учасники встановлюють стілець для хвастоців. Кожен має право похвалитися чим завгодно, будь-яким досягненням на своєму життєвому шляху. Починайте своє повідомлення зі слів: «Я хочу похвалитися тим, що...». Після кожного повідомлення група має ініціювати оплески та захоплені відгуки. При бажанні можна хвалитися неодноразово.

Вправа 4. Дзеркало. По колу передається дзеркало. Завдання учасникам: подивитись у дзеркало і спробувати сприйняти себе відсторонено, начебто бачиш не своє відображення, а обличчя незнайомця, яке привернуло увагу. Розкажіть, що привабливого ви бачите у цій людині, за що її можна полюбити, що викликає повагу, а може, захоплення.

Після того, як всі виконають вправу, учасники мають обговорити ту внутрішню роботу, яку їм довелося зробити та визначити висновки, до яких вони дійшли.

Вправа 5. Подарунок. Учасники роблять один одному подарунки. Просто повідомляють, що вони дарують один одному, виходячи, що їх можливість дарувати фантастична і нічим не обмежена.

Завдання для підсумкового контролю.

1. *За образним висловом І. П. Павлова «Пристрасть можна зігнати у м'язи». Чи справді це так? Про які закономірності емоцій та почуттів йдеться у цьому випадку?*

2. На питання, як людині самій впоратися зі стресом, Г. Сельє відповів: «Допомагає фізична активність, але її однієї недостатньо. Найважливіше мати «кодекс поведінки», вміти жити. Знайдіть собі «порт призначення» — це виявляти якнайбільше доброти до людей, завести якнайбільше друзів... Можна сподіватися на добру волю, на дружбу. Якщо ви потрібні людям, потрібні їм, ви врятовані».

Про які закономірності емоційного розвитку особистості йде мова?

3. **Задача** «Особлива функція емоцій». На думку О. М. Леонтьєва емоції виконують специфічну функцію. За його висловом, емоції «ставлять завдання на смисл». Поясніть, що це означає?

4. Яку особистість ми вважаємо емоційно зрілою?

Практичні завдання

1. **Дослідження ознак емоційної збудливості** (В. В. Бойко, 1996)

Мета: вивчення та усвідомлення схильності до емоційної збудливості.

Інструкція: Дайте відповідь на питання «так» (+) або «ні» (-).

Текст опитувальника

1. Зазвичай Ви висловлюєте свою думку відверто, не особливо задумуючись над вибором слів та виразів?
2. Чи швидко Ви починаєте злитися та впадати у гнів?
3. Чи можете Ви вдарити співрозмовника, що образив Вас?
4. Після вживання невеликої кількості алкоголю чи проявляли Ви нестриманість?
5. Ви можете проявити різкість та нагруб'янити комусь?
6. В дитинстві Ви втікали з дому, ображаючись на батьків?
7. Чи ображаєтеся Ви через дрібниці?
8. Перед важливою зустріччю Ви дуже хвилюєтеся?
9. Під впливом емоцій Ви можете сказати те, про що потім будете шкодувати?
10. У збудженому стані Ви погано контролюєте свої дії (можете бити посуд, кидати речі, ламати предмети)?
11. Чи доводилося Вам відповідати за свою запальність (Вас карали, оголошували догану, Вас кидали друзі)?
12. Чи часто трапляється так, що Ви купуєте річ, що сподобалася, не встигнувши роздивитися і оцінити її як слід, а потім виявляється, що купили не те, що потрібно?

Обробка результатів. За всі відповіді «так» нараховується по 1 балу. Визначте суму балів і відповідно рівень емоційної збудливості:

Значна емоційна збудливість (10-12 балів)

Схильність до помірної імпульсивності (5-9 балів)

Низька емоційна збудливість (4 бали і менше)

Висновки. Проаналізуйте, чи проявляється визначена характеристика емоційної збудливості у різних видах діяльності, та зокрема в навчальній діяльності.

2. Дослідження домінуючої емоції особистості

Мета дослідження: Виявити домінуючі емоції особистості.

Інструкція. Дайте відповіді на питання.

Обирайте з можливих варіантів.

5 балів – так; 4 бали – швидше так, чим ні; 3 бали – швидше ні, чим так;

1 бал – ні.

Текст опитувальника

1. Чи часто під впливом обставин ви говорите таке, про що потім жалкуєте?
2. Чи часто оточення дає вам зрозуміти, що ви нестримані та неправильно себе поводите?
3. Чи притаманно вам вільно виражати свої почуття та емоції, навіть якщо це шкодить вашим стосункам з іншими людьми?
4. Чи правда, що ваше повсякденне життя сповнене цікавих подій?
5. Чи характерно для вас постійно захоплюватися чимось новим, цікавим, переживати почуття захоплення?
6. Чи правда, що вам подобається діяльність різноманітна, з частими змінами, навіть, якщо вона в чомусь небезпечна?
7. Вам притаманно перебувати у гарному піднесеному настрої, аніж в похмурому та байдужному?
8. Чи правда, що ви часто даєте позитивні оцінки людям, яких мало знаєте?
9. Якщо обставини склались проти якого-небудь почину, чи часто ви вважаєте, що все одно варто ризикнути?
10. Чи правда, що вас вважають людиною, яка легко захоплюється?
11. Ви любите відвідувати місця, в яких ніколи не були раніше?
12. Чи правда, що все нове дуже часто захоплює вас?
13. Чи правда, що навіть тоді, коли ваші справи йдуть чудово і немає про що турбуватися, у вас все ж буває пригнічений настрій?
14. Чи часто ви відчуваєте, що втрачаєте надію домогтися чогось в житті?
15. Чи правда, що навіть серед людей, ви відчуваєте себе самотнім?
16. Чи часто у вас буває почуття неприязні, відрази до всього оточуючого?
17. Чи бувають у вас такі періоди, коли цілі дні, тижні ви не можете ні за що взятися, так як не в змозі включитися у роботу?
18. Чи правда, що часом вам здається, що ви ні на що не здатні?
19. Чи характерні для вас часті прояви гніву?
20. Чи часто вам говорять, що ви запальні?
21. Чи правда, що ви легко втрачаєте терпіння з людьми?
22. Чи часто буває, що ви відчуваєте почуття презирства до деяких оточуючих вас людей?
23. Чи правда, що ви проти того, щоб подавати милостиню?
24. Чи правда, що коли люди поводяться нерозсудливо чи проявляють якісь свої слабкості, ви не можете відноситися до цього спокійно, і натомість, відчуваєте до них презирство?
25. Чи часто ви відчуваєте почуття раптового страху чи неспокою?
26. Чи часто буває щось таке, що лякає вас?
27. Чи часто ви відчуваєте, що вас щось тривожить?
28. Чи часто вам доводиться маскувати свою сором'язливість?

29. Чи правда, що вам складно розповідати щось великій групі людей чи виступати на зборах, семінарах?
30. Чи правда, що коли вас критикують прилюдно, то це пригнічує вас?
31. Чи правда, що без всякого приводу ви мучитеся, ніби зробили щось погане чи зле?
32. Чи вважаєте ви, що деякі ваші вчинки не можуть бути виправдані?
33. Чи виникає у вас передчуття, що на вас очікує якесь покарання, навіть якщо ви нічого поганого не зробили?
34. Чи притаманні вам докори сумління, коли ви знали про те, що хтось потребував допомоги, однак ви не захотіли чи не змогли допомогти?
35. Чи часто ви відчуваєте співчуття, коли бачите нещастя інших?
36. Чи правда, що вас дуже хвилює вигляд тварини, що страждає?

Обробка результатів. Підрахуйте бали за допомогою ключа.

Чим більша сума балів, тим більш виразною та притаманною є певна емоція.

Ключ до тесту.

1. Емоційна збудливість 1, 2, 3
2. Інтерес 4, 5, 6
3. Радість 7, 8, 9
4. Здивування 10, 11, 12
5. Страждання 13, 14, 15
6. Відраза 16, 17, 18
7. Гнів 19, 20, 21
8. Зневага 22, 23, 24
9. Страх 25, 26, 27
10. Сором 28, 29, 30
11. Провина 31, 32, 33
12. Співчуття (співпереживання) 34, 35, 36

Проаналізуйте отримані результати.

Емоційна збудливість – загальна властивість, що характеризує силу, швидкість, інтенсивність емоційних реакцій. В основі цієї властивості природні пускові механізми емоцій.

Інтерес – це позитивний або негативний емоційний стан, що супроводжує когнітивну діяльність людини. Детермінантами інтересу є новизна та зміна оточуючого середовища. Інтерес сприяє інтелектуальній, естетичній та іншим творчим видам діяльності.

Радість – це позитивна емоція, що пов'язана з задоволенням чи можливістю задовольнити актуальну потребу. Має розслаблюючий вплив, захищає людину від руйнівного впливу напруження.

Здивування – це швидкоплинна емоційна реакція на раптові обставини. В момент здивування відсутні думки, розумові процеси призупиняються.

Страждання (горе) – негативні емоції, що відображають стан, який виникає як реакція на втрату чи неможливість задовольнити актуальні життєві потреби. Джерелом страждання можуть бути біль, холод, голод, шум, розчарування, невдача тощо. Страждання може виникати при згадуванні або передбаченні умов, за яких воно виникало або мало виникнути.

Відраза – це негативна емоційна реакція, що викликається об'єктами (людьми, предметами, обставинами), при зіткненні з якими виникають суперечності ідеологічного, морального, естетичного, фізичного характеру.

Гнів – негативна емоція, часто проявляється як афект. Причинами гніву є відчуття фізичної чи психологічної перешкоди на шляху до чогось. Переживання характеризується високим рівнем напруженості, імпульсивності. Почуття впевненості в собі під час гніву значно вище, ніж під час будь-якої іншої негативної емоції.

Зневага – емоція пов'язана з почуттям переваги над кимсь або чимось, супроводжується впевненістю у своїй правоті, своїх думках та приниженні об'єкта зневаги.

Страх – негативна емоція, яка виникає при отриманні інформації про можливу реальну чи уявну загрозу життєвому благополуччю людини. Під час страху людина відчуває невпевненість, незахищеність, загрозу, напруженість. Інтенсивний страх є небезпечною емоцією, однак, він може бути попереджувальним сигналом щодо зміни поведінки людини.

Сором – негативна емоція, що виникає при усвідомленні невідповідності особистих думок, учинків, зовнішності, атрибутів очікуванням оточення або власним уявленням про них. Ця емоція найчастіше призводить до використання психологічних захистів – заперечення, витіснення, проекції.

Провина – емоція, що виникає як результат усвідомлення розбіжностей поведінки, вчинків, думок однієї людини очікуванням, вимогам, принципам іншої людини, суспільним ідеалам тощо. У виникненні емоції провини найсуттєвішу роль відіграє мислення.

Співчуття (співпереживання) – розуміння емоційного стану іншої людини та переживання тих же емоцій, які переживає ця людина на основі ототожнення з нею.

Завдання до проведеного дослідження. Проаналізуйте власні індивідуальні особливості. Подумайте, чи відповідають отримані результати вашим уявленням про себе. Опишіть власне розуміння вашої емоційної сфери та зазначте роль емоцій у вашому житті людини та майбутній професійній діяльності.

3. Дослідження емоційної спрямованості особистості

Мета: Вивчення оцінки значимості емоцій та переживань

Інструкція:

Уважно прочитайте перелік переживань.

Виберіть з них ті, які Вам найбільше подобається переживати. Поставте номер 1. Виберіть найбільш приємні переважання, із тих, що залишилися. Поставте номер 2. Решту переживань розташуйте у порядку спадання приємності для Вас так, щоб на 10-му місці опинилося переживання, найменш бажане та приємне для Вас.

Перелік емоцій для оцінювання:

1	Почуття незвичайного, таємничого, що з'являється у незнайомій місцевості, обстановці.	
2	Радісне хвилювання, нетерпіння при придбанні нових речей, предметів колекціонування, задоволення від думки, що скоро їх стане ще більше.	
3	Радісне збудження, коли бачиш, що досягаєш успішних результатів.	
4	Задоволення, гордість, піднесення, коли можеш довести свою цінність як особистості або перевагу над суперниками, коли тобою щиро захоплюються.	
5	Веселощі, безтурботність, гарне фізичне самопочуття, насолода від смачної їжі, відпочинку, невимушеної обстановки, безпеки та безтурботності життя.	
6	Почуття радості і задоволення, коли вдається зробити щось приємне для близьких людей.	
7	Гарячий інтерес, насолода при пізнанні нового, при знайомстві з вражаючими науковими фактами, радість і глибоке задоволення при осягненні суті явища, підтвердженні Ваших здогадів і пропозицій.	
8	Бойове збудження, почуття ризику, захоплення їм, азарт, гострі відчуття в хвилини боротьби, небезпеки.	
9	Радість, гарний настрій, симпатія, вдячність, коли бачиш	

	дружбу і взаєморозуміння, коли сам отримуєш допомогу і схвалення з боку інших людей.	
10	Своєрідне солодке почуття, що виникає при сприйнятті природи і музики, віршів, інших творів мистецтва.	

Емоції, які опинилися на місцях 1, 2 і 3 визначають групу домінуючих потреб особистості. Емоції, які опинилися на місцях 8, 9, 10 відображають найменш значимі потреби.

Інтерпретація результатів. При тлумаченні результатів слід врахувати види потреб, якими визначені емоційні переживання. Б. І. Додонов виділяє 10 видів потреб, які визначають емоційні переживання:

1. Альтруїстичні емоції виникають на основі потреби в сприянні, допомозі, заступництві іншим людям.
2. Комунікативні емоції виникають на основі потреби в спілкуванні.
3. Глоричні емоції пов'язані з потребою в самоствердженні, у славі.
4. Практичні емоції викликаються діяльністю, її успішністю чи неуспішністю
5. Пугнічні емоції походять від потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес до боротьби.
6. Романтичні емоції виникають на основі прагнення до всього нового, незвичайного, таємничого.
7. Акізітивні емоції виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, «колекціонування» речей, який виходить за межі практичної потреби в них.
8. Гедоністичні емоції пов'язані з задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті.
9. Гностичні емоції пов'язують з потребою в отриманні будь-якої нової інформації і з потребою в «когнітивної гармонії».
10. Естетичні емоції є відображенням потреби людини бути в гармонії з навколишнім.

Груповий проект

«Які ситуації та події викликають найсильніші емоції?»

Пригадайте, оглядаючи своє минуле, які моменти свого життя Ви згадуєте як найрадісніші, а які як найбільючіші? Можливо це може бути, щасливе побачення або завалений іспит. Визначте, які особисті досягнення і невдачі викликали найсильніші емоції. Якої сфери стосуються ці події (робота, освіта, розваги)? Визначте в узагальненому виді відповіді на ці питання в малих групах, а потім порівняйте висновки груп і знову узагальніть. Сформулюйте висновки групової роботи.

Примітка. Дослідження психологів показали, що найсильніші емоції ми отримуємо із злетів та падінь у наших стосунках з іншими людьми. Найбільше щастя, і найбільший біль виявляються у стосунках з людьми.

Психологічні поради

Як зрозуміти свої емоції?

Ми можемо повніше усвідомити свої емоції, ставлячи собі приблизно такі питання: Що зараз зі мною відбувається? Які відчуття у мене на тілесному рівні? Що мені хочеться зробити зараз? Як назвати те, що я відчуваю? Чи може моє відчуття стати сильнішим? На що воно буде схоже? Чи може моє почуття стати слабшим?

Розуміючи свої емоції, ми краще впізнаємо себе та свої бажання і можемо свідомо знайти спосіб задовольняти їх.

Як досягти позитивних емоцій?

1. Згадайте емоційне переживання з свого минулого, яке ще досі викликає почуття незадоволеності. Що тоді було причиною? Які ваші дії, почуття? Поставте собі запитання: «Як це було?», «Що я хотів(ла)?»

2. Подумайте і знайдіть прийнятний варіант поведінки. Визначте у своїй уяві, як вам хотілося б поводитися. Ваша «придуманна» поведінка має Вас влаштовувати, а також позитивно сприйматися іншими людьми, що були учасниками ситуації.

3. Спробуйте визначити, яка емоція, необхідна Вам для нової поведінки? Яка емоція найкраще підтримає нову поведінку? Уявіть собі необхідний емоційний стан, поєднайте необхідну Вам поведінку з емоцією.

4. Уявіть таку ж ситуацію в майбутньому. Детально продумайте ситуацію і Вашу нову поведінку. Як емоція, що Ви обрали, впливатиме на переживання та поведінку? Чи кращою стане для Вас ситуація?

5. Подумайте, якими можуть бути реакції інших людей на вашу нову поведінку та емоційний стан. Якщо Ви в чомусь сумніваєтесь, оберіть знову іншу нову поведінку, яка Вас влаштує більше і визначте іншу, більш відповідну емоцію.

6. Якщо нова знайдена емоція допоможе Вам досягти бажаних результатів у новому контексті, потренуйтеся викликати її кілька разів. Переконайтеся у своєму виборі і Ви отримаєте доступ до бажаного стану.

Удосконалюйте свої емоційні алгоритми і збагачуйте свій емоційний досвід!

Як зберегти гарний настрій?

Спостерігайте за навколишнім світом, природою; насолоджуйтеся рухом хмар, сходом сонця, снігопадом, весняними вітром.

Намагайтеся так планувати день, щоб залишався вільний час на задоволення, частіше посміхайтесь та розмірковуюйте про хороше.

У вільний час згадуйте про тих, з ким вам було приємно та легко, не замикайтеся у собі, більше фантазуйте та експериментуйте;

Розповідайте смішні анекдоти і самі вигадуйте веселі історії, розташуйте у себе на робочому столі фотографії щасливих і радісних людей;

Посміхайтесь частіше, адже завжди можна знайти привід для посмішки.

Внутрішня гармонія та усмішка дозволять Вам постійно збільшувати свої внутрішні запаси енергії.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначте тезаурус понять, необхідних для психологічного аналізу та характеристики емоційної сфери особистості.

2. Емоції відзначаються наступними властивостями

Універсальність

Динамічність

Домінантність

Накопичення

Зміцнення

Адаптація

Упередженість (суб'єктивність)

Заразливість

Пластичність

Утримання в пам'яті

Іррадіація

Перенос

Розкрийте ці характеристики емоцій та підберіть до цих визначень приклади з власного досвіду.

3. Психологи переконують, емоції — це наше справжнє ставлення до людей та подій. Зайвих емоцій у людини немає; кожна емоція має своє призначення. Всі емоції необхідні для осмисленого сприйняття світу. Певні стани ми прагнемо пережити знову, а негативних переживань хотіли б не знати. Перегляньте список фундаментальних емоцій за К. Ізардом. Вчений вважав, що фундаментальні емоції наступні: 1) цікавість; 2) відраза; 3) радість; 4) презирство; 5) здивування; 6) страх; 7) страждання; 8) сором; 9) гнів; 10) провина. Проаналізуйте вказані емоції. В чому користь окремої емоції та чому вона навчає людину? Що сталося б, коли людина позбулася б такої емоції? Визначте, чому саме нас навчає кожна базова емоція. Чи справді всі емоції мають свої завдання і кожна може нас чомусь навчити. Розгляньте кожную емоцію окремо. Сформулюйте свої висновки.

Творчі завдання для самостійної роботи

Підготуйте власні аргументи на підтримку або ж спростування висловлювань видатних мислителів. Які закономірності емоцій та почуттів розкриваються у висловлювання видатних людей? Визначте ці

закономірності, поясніть механізми та знайдіть творчі метафори для опису виокремлених закономірностей та механізмів.

1. «Світ - трагедія для тих, хто відчуває, і комедія для тих, хто думає» (Горацій).
2. «Почуття будить у нас думку — з цим усі згодні; але з тим, що думка будить почуття, погодяться далеко не всі, адже це не менш правильно!» (Шамфор)
3. «Тільки людям обмеженим потрібні роки, щоб позбутися якогось почуття чи враження. А людина, яка вміє собою володіти, здатна покінчити зі смутком так само легко, як знайти нову радість. Я не бажаю бути рабом своїх переживань. Я хочу ними насолодитися, витягти з них все, що можна. Хочу панувати над своїми почуттями». (Оскар Уайльд)
4. «Невиражені емоції ніколи не помруть. Вони поховані живцем і пізніше з'являться у більш потворних стосунках». (Зигмунд Фрейд)
5. «Депресія подібна до дами в чорному. Якщо вона прийшла, не жени її геть, а запроси до столу, як гостю, і послухай те, про що вона збирається сказати». (Карл Юнг)
6. «Лише завдяки предметно розгорнутому багатству людської істоти розвивається, а здебільшого і вперше породжується, багатство суб'єктивної людської чуттєвості: музичне вухо, око, що відчуває красу форми — коротше кажучи, такі почуття, які здатні до людських насолод...». (Карл Маркс)
7. «Ніщо — ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не висловлюють так ясно і вірно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття: у них чується характер не окремої думки, не окремого рішення, а всього змісту душі нашої та її устрою». (К. Д. Ушинський)
8. «За успіхом, як і за щастям, не можна гнатися; воно має статися і стається - як несподіваний побічний ефект особистої відданості великій справі, або як побічний результат любові та відданості іншій людині». (Віктор Франкл)
9. «Щастя подібне до метелика: чим більше його ловиш, тим більше воно вислизає. Але якщо ви перенесете свою увагу на інші речі, воно прийде і тихенько сяде до вас на плече». (Віктор Франкл)
10. «Бездіяльність породжує страхи та сумніви. Дія породжує впевненість та сміливість. Хочете перемогти страх — не сидіть удома, розмірковуючи над цим, а йдіть і займіться ділом». (Дейл Карнегі)

Контрольні запитання

Дайте визначення поняття «емоція».

Які функції виконують емоції?

Яка роль емоцій в життєдіяльності людини?

Охарактеризуйте компоненти емоцій.

Охарактеризуйте фундаментальні емоції за К. Ізардом

Які є форми емоцій та почуттів?

В чому полягають відмінності між емоціями та почуттями?

Коли в людини виникає фрустрація?

Що таке стрес? Як він проявляється?

Наведіть приклади пристрасті, афекту.

Наведіть приклади різних видів почуттів.

Чому моральні, інтелектуальні, естетичні та практичні почуття належать до вищих почуттів?

Охарактеризуйте основні емоційні стани людини.

Теми для презентацій «Теорії емоцій та почуттів»

1. Еволюційна теорія емоцій
2. Рудиментарна теорія емоцій
3. Психоаналітична концепція емоцій
4. Структурна теорія емоцій Пейпеца
5. Органічна теорія емоцій Джемса-Ланге
6. Теорія емоцій Кеннона-Барда
7. Активаційна теорія Ліндсея-Хебба
8. Двофакторна теорія емоцій
9. Біологічна теорія емоцій
10. Інформаційна теорія емоцій
11. Теорія когнітивного дисонансу
12. Єдина концепція свідомості та емоцій

Topic: Emotions and feelings in human activity

Abstract. The publication examines the problem of emotions and feelings in human activity. The published work provides a psychological analysis of a person's emotional life and its patterns. The author recommends a logical algorithm for studying the content of the topic for future psychologists.

Key concepts of the topic: Emotions. Feeling. Sthenic feelings. Asthenic feelings. Basic emotions. Ambivalence of feelings. Mood. Affect. Stress. Distress. Eustress. Frustration. Alexithymia. Agitation. Hedonism. Ataraxia. Euphoria. Catharsis. Emotional intelligence. Empathy. Emotional maturity.

**Тема: ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ВОЛОНТЕРІВ З
БІЖЕНЦЯМИ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

План

1. Поняття “психолог-волонтер” та важливість для біженців.
2. Особливості підготовки психологічної роботи з біженцями в період війни.
3. Ключові навички та компетенції, які повинні мати психологи-волонтери.

Ключові поняття теми: волонтерство, біженці, кризова подія, реабілітація, підтримка, травма, стрес, соціалізація, посттравматичний синдром.

Рекомендована література:

1. American Psychological Association. (2019). Psychology Volunteers in Service to America. Retrieved from <https://www.apa.org/about/gr/education/volunteers>
2. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2019). Psychosocial Support. Retrieved from <https://www.ifrc.org/what-we-do/health/psychosocial-support>
3. World Health Organization. (2019). Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/emergencies/mhss_emergency_settings.pdf
4. National Association of School Psychologists. (2018). Crisis Response Resources. Retrieved from <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/crisis-response-resources>
5. American Red Cross. (2022). Disaster Mental Health Services. Retrieved from <https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/emotional-support/disaster-mental-health-services.html>
6. National Institute of Mental Health. (2021). Coping with Traumatic Events. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>
7. United Nations. (2018). Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf
8. American Counseling Association. (2022). Disaster and Trauma Counseling. Retrieved from <https://www.counseling.org/knowledge-center/trauma-disaster>
9. National Alliance on Mental Illness. (2018). Crisis Resources. Retrieved from <https://www.nami.org/Find-Support/NAMI-HelpLine/Crisis-Resources>

Формалізована структура змісту теми

Поняття “психолог-волонтер”:

Психолог-волонтер - це фахівець з психології, який надає допомогу людям у складних життєвих ситуаціях або під час кризових подій безкоштовно та на добровільних засадах.

У наукових дослідженнях психолог-волонтерів було проаналізовано їх роль у підтримці та реабілітації людей у зоні бойових дій, стихійних лих та інших кризових ситуацій. Дослідження також демонструють важливість психологічної підтримки для реабілітації тих, хто постраждав від таких подій. Деякі відомі дослідники, які вивчали питання ролі психолог-волонтерів: Пауло Фрейре - бразильський педагог та філософ, який вивчав питання психологічної підтримки в кризових ситуаціях. Херберт Келман - американський соціолог та психолог, який досліджував роль психологів-волонтерів у кризових ситуаціях. Сьюзен Клэйборн - американський психолог, який працював в якості психолога-волонтера у зоні бойових дій та стихійних лих. Марко Фабриціус - європейський психолог, який вивчав питання використання психологічної підтримки під час біженців та мігрантів. Інгрід Зоммерфельд - німецький психолог, який досліджував психологічну підтримку під час надзвичайних ситуацій та криз.

Робота психолога-волонтера полягає у тому, щоб надавати психологічну підтримку та поради людям, які переживають емоційний стрес або травму. Вони можуть проводити індивідуальні консультації, групові сесії та тренінги з метою покращення психологічного благополуччя та зниження ризику психічних проблем у майбутньому. Психологи-волонтери є надзвичайно важливими для біженців, які тікали від війни та інших кризових ситуацій. Ці люди зіткнулися з емоційним стресом, травмою та іншими проблемами психічного здоров'я через те, що були змушені залишити свої домівки та переселитися до інших країн або регіонів. У таких ситуаціях психологи-волонтери можуть допомогти біженцям зменшити свій емоційний стрес та підтримати їх у процесі адаптації до нового оточення.

Особливості підготовки психологічної роботи з біженцями в період війни.

Підготовка психологів волонтерів для роботи з біженцями повинна бути відповідно, до складності цієї роботи, психологи-волонтери грають важливу роль у роботі з біженцями. Однак, для успішної роботи з цією категорією людей необхідно мати не лише професійні навички, а й знання культурних особливостей, психологічних проблем, методів роботи та готовність до роботи в екстремальних умовах. Підготовка психологів-волонтерів повинна бути системною та комплексною, щоб забезпечити їм необхідні навички та знання для успішної роботи з біженцями. Психолог потребує мати навички роботи з травмованими людьми. Біженці часто

переживають стрес та травмування, пов'язані зі своїм досвідом переслідування, насильства та втрати близьких. Психолог повинен мати знання та навички роботи з такими людьми. Важливо також пам'ятати про етичний аспект роботи з біженцями, знання міжкультурної комунікації. Психолог повинен бути здатний ефективно комунікувати з біженцями, використовуючи відповідний тон, мову та навички міжкультурної комунікації. Психолог-волонтер повинен поводитися з ними з повагою та толерантністю, уникати будь-якої дискримінації та створювати для них безпечну та сприятливу атмосферу. Важливо відповідати на їх потреби та надавати їм необхідну підтримку.

У підготовці психологів-волонтерів до роботи з біженцями важливу роль відіграє співпраця з представниками міграційної служби, правозахисних та громадських організацій. Вони можуть надати цінну інформацію про особливості культури, менталітету та психологічних особливостей біженців, а також надати допомогу у вирішенні проблем, що виникають під час роботи з цією категорією клієнтів.

Ключові навички та компетенції, які повинні мати психологи-волонтери.

Психолог-волонтер несе велику відповідальність за клієнтів з якими працює ось деякі специфічні способи, якими психологи-волонтери можуть допомогти біженцям:

- Надання підтримки в кризових ситуаціях: Психолог-волонтер може надати біженцям підтримку та допомогу у кризових ситуаціях, таких як надання першої допомоги після прибуття до нової країни або під час надзвичайних ситуацій.
- Розвиток стратегій саморегулювання: Психолог-волонтер може допомогти біженцям розвивати стратегії саморегулювання, що допоможуть їм зменшити емоційний стрес та краще справлятися зі своїми емоціями.
- Підтримка в процесі адаптації: Психолог-волонтер може допомогти біженцям знайти способи адаптуватися до нового оточення, зокрема, у процесі навчання мові та знайомства з культурою нової країни.
- Надання індивідуальної та групової психологічної підтримки: Психолог-волонтер може проводити індивідуальні консультації та групові заняття для біженців, які допоможуть їм зберегти позитивний настрій, розвивати навички соціалізації та комунікації, а також зменшити емоційний стрес та підтримати їхнє психічне здоров'я.
- Підтримка під час процесу відновлення: Психолог-волонтер може допомогти біженцям у процесі відновлення після травматичного досвіду. Це може включати підтримку у процесі відновлення від травми,

зменшення симптомів посттравматичного стресу та розвитку навичок самозахисту.

- Підтримка біженців з особливими потребами: Психолог-волонтер може допомогти біженцям з особливими потребами, таким як люди з інвалідністю, відновлювати свою самооцінку, зменшувати соціальну ізоляцію та розвивати людину.

Психологічна робота з біженцями в період війни може бути дуже складною і вимагати від психологів волонтерів певних особливостей. Ось деякі з них:

- Емоційна стійкість: психолог волонтер повинен бути здатним контролювати свої емоції і реагувати на емоції біженців з великою турботою і розумінням.
- Емпатія: психолог волонтер повинен бути здатним поставитися на місце біженців і розуміти їхні потреби і емоції.
- Здатність спілкуватися: психолог волонтер повинен мати добрі навички спілкування та слухання. Важливо бути здатним вислухати біженців, зрозуміти їхні потреби та надати їм підтримку.
- Здатність працювати з біженцями з різними культурними та мовними особливостями: психолог волонтер повинен бути здатним спілкуватися з біженцями з різних країн та розуміти їхні культурні та мовні особливості.
- Знання про травми та стрес: психолог волонтер повинен мати досвід у роботі з травмованими людьми та знати, як допомогти біженцям зняти стрес і покращити їхнє психічне здоров'я.
- Гнучкість: психолог волонтер повинен бути здатним працювати в різних умовах та адаптуватися до змін в ситуації з біженцями.

Вправи, тести, задачі

Завдання 1. “Психолог - волонтер” та біженець.

Вправа 1. Підготувати сценарій: перед початком ігри, підготуйте сценарій, який передає реальну ситуацію, з якою можуть зіткнутися біженці. Наприклад, це може бути сценарій про те, як біженець намагається знайти нове місце проживання в іншій країні, де він не знає мови та не має знайомих.

Відіграти ролі: попросіть добровольців відіграти ролі біженців та інших осіб, які можуть зустрітися з біженцями. Наприклад, це можуть бути місцеві жителі, представники правоохоронних органів, лікарі тощо.

Підготувати обговорення: після закінчення ігри, проведіть обговорення з добровольцями. Питайте їх про їхні враження та емоції під час ігри. Звертайте увагу на способи, які добровольці використовували, щоб покращити спілкування з біженцями та допомогти їм.

Допоможіть добровольцям розвивати навички: використовуйте ці ігри, щоб допомогти добровольцям покращити свої навички спілкування та емпатії. Дайте їм поради, які можуть допомогти їм в майбутньому. Практикуйте регулярно: повторення - ключ до успіху.

Завдання 2. Підготовка психологічної роботи з біженцями в період війни.

Вправа 1. Тренінг зі стресу та вигорання: такий тренінг може допомогти психологам розуміти та керувати власними рівнями стресу та уникнути вигорання. Цей тренінг може включати вправи на зосередження, медитації, роботу з негативними думками та переконаннями, а також практики саморегуляції.

Вправа 2. Тренінг по розвитку комунікаційних навичок: такий тренінг може допомогти психологам розвинути навички ефективної комунікації з біженцями та іншими членами команди. Цей тренінг може включати вправи на встановлення контакту, розуміння невербальних сигналів, практичну роботу зі складними ситуаціями та конфліктами.

Вправа 3. Тренінг по розвитку емоційної інтелігенції: такий тренінг може допомогти психологам розвинути навички розуміння та керування своїми емоціями, а також розуміння емоцій інших людей. Цей тренінг може включати вправи на визначення та вираження емоцій, розвиток емпатії та співпереживання, а також роботу з негативними думками та переконаннями.

Вправа 4. Тренінг по розвитку культурної компетентності: такий тренінг може допомогти психологам розуміти та поважати культурні різниці та відмінності між собою та біженцями.

Завдання 3. Навички психологів-волонтерів.

Вправа 1. Щоб знизити стрес та розвинути позитивні стратегії копінгу біженцю, психолог має сам виконувати ряд вправ для того аби вони увійшли в звичку та психолог був в змозі працювати з гострими станами.

Працювати над диханням, зосереджуватися на диханні та виконувати глибокі, рівномірні вдихи та видихи протягом 5-10 хвилин. Це може допомогти зняти напругу та заспокоїти нервову систему. Робота з зосередженням: такі вправи можуть допомогти зосередитися на теперішньому моменті та відвернутися від негативних думок та емоцій. Зосередження на диханні або на звуках, які оточують, також складання пазлів або малювання мандал.

Вправа 2. Тренінг по розвитку навичок психотерапії: такий тренінг може допомогти психологам зрозуміти та навчитися роботі з різними формами психотерапії, які можуть бути корисними для роботи з біженцями. Цей тренінг може включати вправи на роботу з емоційними станами та поведінкою біженців, а також роботу з травмою та посттравматичним стресовим розладом.

Вправа 3. Тренінг по розвитку навичок роботи з групами: такий тренінг може допомогти психологам навчитися ефективно працювати з різними групами, включаючи біженців та інші члени команди. Цей тренінг може включати в себе роботу з формуванням груп, встановленням цілей та завдань групи, практичну роботу зі співпрацею та лідерством в групі.

Контрольні запитання

1. Хто такий психолог-волонтер
2. Чим психолог-волонтер відрізняється від практичного психолога?
3. До чого потрібно бути готовим психологу волонтеру який працює з переселенцями які тікали від війни?
4. В якому підході зазвичай працюють психологи-волонтери?
5. Хто або що відіграє важливу роль в успішно організованій роботі психологів-волонтерів?
6. Які консультації може проводити психолог-волонтер?

Теми для дискусії або презентацій

1. Психологічні аспекти міжкультурної комунікації з біженцями.
2. Приклади ефективних методів психологічної підтримки біженців.
3. Роль психологів у формуванні соціальної адаптації біженців.
4. Виклики та перешкоди, з якими стикаються психологи волонтери під час роботи з біженцями.
5. Роль технологій в підвищенні ефективності психологічної допомоги біженцям.
6. Права та потреби біженців на психологічну підтримку та як їх забезпечити.
7. Міждисциплінарний підхід до психологічної допомоги біженцям в умовах війни.
8. Роль психологів у формуванні міжкультурної гармонії та усуненні конфліктів у біженців та місцевого населення.
9. Виклики, пов'язані з психологічною допомогою дітям-біженцям.
10. Перспективи розвитку психологічної допомоги біженцям в умовах збільшення кількості війн та конфліктів у світі.

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися зі специфікою роботи психологів волонтерів з біженцями в період війни. Для цього можна прочитати наукові статті та публікації на цю тему, переглянути вебінари, відеоінструкції, а також вивчити досвід відомих психологів, які працюють з біженцями.
2. Розробити та вивчити спеціальні техніки та методики роботи з біженцями в період війни. Для цього можна взяти участь у тренінгах, які

спеціально розроблені для психологів-волонтерів, або самостійно вивчити літературу з цієї теми.

3. Розвивати навички міжкультурної комунікації та роботи з різними культурами. Для цього можна взяти участь у спеціальних тренінгах, прочитати літературу та зробити дослідження різних культур.
4. Вивчити специфіку посттравматичного стресового розладу та способи роботи з ним. Для цього можна прочитати наукові статті, відеоінструкції та спеціальні літературу, а також взяти участь у тренінгах.
5. Розвивати навички роботи з групами та ефективною співпрацею з колегами. Для цього можна взяти участь у тренінгах зі співпраці та лідерства в групі, а також практикуватися в роботі в команді.

Topic: Features of volunteer psychologists' work with refugees during the war.

Annotation This topic focuses on the unique challenges and considerations that volunteer psychologists face when working with refugees during times of war. It explores the different psychological aspects involved in working with displaced individuals who have experienced trauma and stress, as well as the various methods and techniques used to provide effective support and rehabilitation. The topic also addresses the role of volunteer psychologists in promoting socialization and preventing post-traumatic syndrome among refugees. Overall, the discussion aims to provide insights into the complexities of this line of work and shed light on the importance of psychological support for refugees during times of war.

Keywords: *volunteering, refugees, crisis event, rehabilitation, support, trauma, stress, socialization, post-traumatic syndrome.*

Тема: ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Ключові поняття теми: соціально-психологічний тренінг, ведучий, тренер, тренінгова група, групова взаємодія, психотехніки, комунікативні навички.

Література:

1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. – Л.: Львівська політехніка, 2021. – 236с.
2. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Навч. посіб. — К.: МАУП, 2004. — 192 с.
3. Матійків І., Якимів А., Черняк Т. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. – Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. – 392 с.
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу. Навч. посіб. – Харків: ХНАДУ, 2015. – 315 с.
5. Івашнюва С.В. Практичний poradник. Як підготувати та провести ефективний тренінг. – Харків: Ранок, 2019р. – 80 с.
6. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Навч. посібник. –К.: Центр учбової літера тури, 2007. – 448с.
7. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз/ За заг. ред. С. Максименко — К.: Главник, 2005.— 112 с.
8. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 250 с.
9. Шевчук П., Фенрих П. Інтерактивні методи навчання : Навч. посібник. Щецін : WSAP, 2005. – 170 с.

Матеріал до теми

Соціально-психологічний тренінг як феномен виник в 70-х роках 20 ст. і на даний час є одним з основних методів інтерактивного навчання - тренінгова форма має власні переваги та перспективи, вона розвивається і охоплює все нові і нові сфери людської діяльності. Як активна форма соціально-психологічного навчання, **тренінг** являє собою цілісну психолого-педагогічну систему з опорою на механізми групової взаємодії, здатну допомагати людині у глибинному пізнанні нею як іншої людини, так і самої себе, своїх умінь спілкуватись і впливати на інших; це навчання за допомогою набуття життєвого та професійного досвіду завдяки моделюванню відповідних ситуацій, які імплементовані в інтерактивні методи у спеціально створених безпечних умовах. Багаторівневий зворотний

зв'язок з учасниками тренінгу дає змогу кожному члену тренінгової групи побачити себе очима інших людей та отримати інформацію про те, як сприймається його поведінка залежно від ситуації, зрозуміти обмеженість власних способів і засобів спілкування, як і шляхи їх вдосконалення та розвитку, а також - позитивні сторони власної особистості. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) загалом спрямований на:

- розвиток особистості;
- формування ефективних комунікативних умінь;
- засвоєння навичок як ділового спілкування, так і неформального;
- формування впевненості в собі та зниження тривожності у спілкуванні;
- створення стійкої мотивації до саморозвитку.

Під час проведення СПТ позиція тренера спрямована на особистість учасника групи, на підтримку й допомогу в його розвитку, на засвоєння теоретичних знань у їх безпосередньому відпрацюванні на практиці. Набуття нових навичок і досвіду відбувається у тренінгу завдяки активній участі всіх членів групи та кожного зокрема. Це стає можливим завдяки принципам активності, зворотного зв'язку та єдності часу, місця і дії: «тут і зараз». Принцип активності передбачає самостійне відпрацювання найефективніших навичок спілкування. Принцип зворотного зв'язку, на якому ґрунтується набуття нового перцептивного, емоційного та когнітивного досвіду, передбачає його описовий, а не оцінювальний характер та реалізацію в контексті групи. Зворотний же зв'язок дає можливість тренеру простежити динаміку групової взаємодії та скерувати її в потрібному напрямку.

Соціально-психологічний тренінг проводиться у групах із 8-12 осіб, при цьому цикл занять зазвичай розрахований на 30-50 годин, однак тривалість тренінгу може змінюватись залежно від завдань, які необхідно вирішувати. Тренінгова група за своїм складом може бути як гомогенною, коли учасники тренінгу пов'язані спільною роботою, навчанням тощо, так і гетерогенною, коли учасники тренінгу попередньо не знайомі між собою.

У соціально-психологічному тренінгу використовують велику кількість методів групової роботи: метод групової дискусії, метод аналізу ситуацій, метод рольової гри тощо. Додатковими та підкріплюючими методами та прийомами в СПТ вважаються: психомалюнок, психогімнастика, музична терапія, ведення щоденника, читання літератури тощо. Кожен з цих методів має свою специфіку застосування і впливу на учасників та дає можливість більш повно реалізувати програму тренінгу. Практичне застосування соціально-психологічного тренінгу, як повноцінної форми навчання дає можливість в процесі роботи сформуванню у членів групи не лише навички глибокого самопізнання, пізнання та розуміння інших людей, оволодіння всім інструментарієм комунікативних умінь, моделювання бажаних форм поведінки та комунікації, але і можливість випробувати та відпрацювати їх в

безпечному та контрольованому тренінговому середовищі з отриманням зворотного зв'язку, який сприяє повноті засвоєння отриманого досвіду.

Проблемні питання

1. Затухання ефекту тренінгу та посттренінг.
2. Цілі тренінгової групи.
3. Тренінгові групові норми та правила.
4. Головні парадигми тренінгу.
5. Рефлексія в тренінгу, роль і значення.

Вправи для практичних занять

Існує велика кількість вправ для соціально-психологічних тренінгів, які охоплюють більшу частину сфер людської діяльності. Вправи можуть бути як груповими, так і індивідуальними. Групові вправи, зазвичай, практикують групову взаємодію та досягнення консенсусу, тоді як індивідуальні вправи, здебільшого, спрямовані на саморефлексію і покликані дати людині, що їх виконує, розуміння власних сильних та слабких сторін.

Вправа 1. «Знайомство»

Мета: знайомство учасників групи між собою, створення передумов для більш вільного вираження своїх почуттів, представлення себе.

Процедура: Кожен з учасників тренінгу за бажанням вибирає собі ім'я, яким його будуть називати у групі, воно може не збігатися зі справжнім. Члени групи пишуть обране ім'я на картці і прикріплюють до одягу. Потім учасники по колу представляються. Ці імена залишаються за кожним з них протягом всього тренінгу. Представившись, кожен учасник групи говорить кілька слів про себе, які він вважає за потрібне сказати групі.

Вправа 2. «Карусель спілкування»

Мета: включення в роботу, зняття напруги, що накопичилася; об'єднання, створення групової довіри і прийняття.

Процедура: Учасники по колу продовжують фразу, задану ведучим.

«Я люблю...».

«Мене радує...».

«Мені сумно коли...».

«Я гніваюся, коли...».

«Я пишаюсь собою, коли...».

Кожна фраза «проходить» повне коло, потім її змінює наступна і т. д. Вправа закінчується, коли всі фрази проговорені всіма учасниками.

Вправа 3. «Сила моїх бажань»

Мета: Надихнути учасників поміркувати про справжні цілі та сенс життя.

Процедура: Тренер говорить учасникам: «Уявіть, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Подивіться навколо себе. Що це за ліс? Світлий або темний? Що ви чуєте? Раптом тропа повертає й виводить вас до старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в нього. Ви бачите перед собою різні стелажі, ящики, склянки. Цей будинок виявився старим магазином. Причому чарівним. Я – продавець. Милості прошу! Тут ви можете одержати все, що тільки захочете від життя. Але є правило: за виконання будь-якого бажання ви маєте від чогось відмовитися або щось віддати. Той, хто хоче скористатися послугами магазину, може підійти до мене і сказати, що він бажає придбати. Я задам лише одне питання: «Що віддаси за це?» Покупець має вирішити, чи готовий він зробити обмін, і якщо так, то чим саме він готовий заплатити. Більше я нічого говорити не буду. Через деякий час до мене може підійти хтось ще. Тепер, якщо хтось хоче, може сам спробувати себе в ролі хазяїна магазину». Коли вправа закінчується, учасникам надається можливість обдумати та обговорити її хід та результати.

Вправа 4 «Відпустка».

Мета: сформувати або посилити групове та міжособистісне взаєморозуміння та взаємодію.

Процедура: Групі пропонується впродовж 15 хвилин вирішити, де учасники могли б спільно провести відпустку. Початкове припущення: усі вони великі друзі й не мислять відпочинок один без одного, час і місце дії мають бути цілком реальними. Ведучий готує 10 питань, і, коли група вже все вирішила, задає їх. Кожен повинен на аркуші паперу написати відповідь. Потім відповіді порівнюються і, якщо хтось відповів інакше, ніж інші, обговорюється – чому. Група вирішує, чи змогла вона порозумітися, чи має єдиний погляд на предмет обговорення.

Вправа 5. «Я і моя група»

Мета: розвиток взаємодії учасників групи, вміння працювати разом, підвищення згуртованості групи, підведення підсумків роботи групи.

Процедура: Учасникам пропонується відобразити власні відчуття від перебування у тренінговій групі. Думки, почуття, переживання можуть бути відображені на малюнку як у конкретних образах, так і абстрактно. Після виконання вправи малюнки демонструються групі та відбувається їх інтерпретація та обговорення групою, в ході якого учасники обмінюються думками як щодо самої групи, так і щодо її роботи протягом тренінгового процесу.

Теми рефератів

1. Тренінги особистісного розвитку та зростання.
2. Тренінги комунікативних умінь.
3. Тренінги мотиваційні.

4. Тренінги формування команди.
5. Тренінги управлінських умінь.

Контрольні запитання

1. Тренінгова група. Поняття. Історія виникнення.
2. Рольові позиції в групі.
3. Стадії розвитку групи в тренінгу.
4. Головні ролі ведучого групи.
5. Посттренінговий період. Його особливості.

Навчальні тести

1. Автором соціально-психологічного тренінгу, як методу навчання є (виділити вірну відповідь):

- а) А. Адлер;
- б) А. Кестлер;
- в) Е. Берн;
- г) М. Форверг;
- д) Е. Фромм.

2. Загальні тренінгові методи - це (виділити невірну відповідь):

- а) Групова дискусія;
- б) Ігрові методи;
- в) Консультативні методи;
- г) Медитативні техніки;
- д) Тілесно-орієнтовані психотерапевтичні методи.

3. Основні принципи роботи тренінгової групи (виділити невірну відповідь):

- а) Принцип «Тут і тепер»;
- б) Активність;
- в) Принцип «Ми»;
- г) Конфіденційність;
- д) Щирість і відкритість.

4. Ведучий в тренінгу може відігравати роль (виділити невірну відповідь):

- а) Інструктор;
- б) Аналітик;
- в) Коментатор;
- г) Агітатор;
- д) Посередник.

5. Метафора в тренінгу може бути: тренінговим прийомом; частиною тренінгової міфологеми; проблемою; ритуалом; грою.

Для запропонованих варіантів виділити вірну відповідь:

- а) Всі варіанти правильні;
- б) Всі варіанти неправильні;
- в) Правильним є лише варіант...(вказати).

Завдання для самостійної роботи

Самостійна робота передбачає засвоєння знань, основних понять з кожної теми та набуття досвіду щодо застосування цих знань на практиці. Завдання для самостійної роботи передбачає розробку плану тренінгу, тема для якого обирається самостійно або з нижче наведеного переліку:

1. Тренінги лідерства.
2. Тренінги розвитку креативності.
3. Тренінги формування іміджу.
4. Тренінги впливу та протистояння впливу.
5. Тренінги асертивності.

BASICS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING

Annotation: The discipline is aimed at providing practical competency at planning, organizing and implementation of socio-psychological trainings in different types of training groups, peculiarities of trainer's work, and trainer's personal influence on training group dynamics.

Key words: socio-psychological training, leader, trainer, training group, group interaction, psychotechnics, communicative skills

**ТЕМА: ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ
У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

1. Форми, методи та принципи побудови програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку
2. Зміст програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку
3. Ефективність програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку

Ключові поняття теми: тривожність, дошкільний вік, корекція, профілактика, казкотерапія, рефлексія, ігротерапія, стресостійкість.

Рекомендована література:

1. Аверін В. А. Психологія дітей і підлітків / В. А. Аверін. – К.: Ранок, 1998. – 124 с.
2. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с.
3. Богданов, С., Гніда, Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-мет. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с
4. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність // Початкова школа. – 2020. – №9. – С. 8 – 11.
5. Гуд Г. О. Негативні переживання дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: психодіагностичний контекст досліджень. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Том ІХ. 3. Вип. 11. С. 381–393
6. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
7. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. Психолог: всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів. 2015. № 11–12. С. 35–38.
8. Лелюх-Степанчук О. О. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 140–144.
9. Романова Н. Г. Тривожність дітей дошкільного віку в ситуації війни //Програма і матеріали науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ століття». К.: ПП «Дірект Лайн», 2023. - С.57-59.

10. Савицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 2020. – 242 л.

11. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

12. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби: метод. рек. / Музиченко І.В., Ткачук І.І. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.

13. Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників // Психолог. – 2020. - № 16. – С. 21-27.

Матеріал до теми

Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА у співпраці з психологічною службою і при підтримці Представництва ЮНІСЕФ в Україні влітку 2016 року провів якісне дослідження серед школярів, що мешкають у прифронтовій зоні, для того щоб з'ясувати, які психологічні якості допомагають дитині зростати здорового в умовах активного військового конфлікту. З точки зору самих дітей це: вміння спілкуватись; відчуття щастя; надання допомоги іншим; підтримка з боку родини.

Тому, опираючись на науково обґрунтовані рекомендації та принципи екологічності й створення безпечного середовища, ми розробили корекційну програму з метою формування резильєнтності у дошкільників, підвищення їх стійкості до тривожних переживань умовах воєнного часу.

Програма дає змогу дітям оволодіти кейсом практичних технік та навичок, щодо врегулювання тривожних переживань та стійкості до стресу

Мета програми: зняття тривожності, підвищення впевненості дитини в собі, гармонізація та оптимізація розвитку дитини, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом і з собою.

Оцінки ефективності корекційних впливів — вимірювання психологічного змісту і динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань.

Програма складається із серії спеціально організованих корекційних занять, підібраних з урахуванням рівня розвитку дітей, їхніх вікових та індивідуальних особливостей. У спеціально організованому

предметно-розвивальному середовищі стимулюються пізнавальні інтереси дітей, закріплюються навички, отримані на корекційних заняттях у освітньому процесі, в домашньому середовищі.

Дотримано таких принципів: комплексності; поступового ускладнення розвивальних технік; доступності; системності; зворотного зв'язку; активності; конфіденційності.

1) принцип «заміщувального онтогенезу» (корекційна робота розпочинається з того місця, де зафіксовані відхилення від оптимальної програми розвитку);

2) діяльнісний принцип (основним засобом корекційно-розвивального впливу є взаємодія дорослого й дитини);

3) принцип нормативності (орієнтація на нормативні показники психологічного розвитку дітей старшого дошкільного віку);

4) принцип комплексності рухової та когнітивної корекції (в онтогенезі руховий і когнітивний розвиток відбуваються паралельно, у корекційній роботі вплив спрямований водночас на обидві сфери);

5) принцип систематичності – для формування стійких мозкових зв'язків і системного впливу на весь комплекс психічних функцій, необхідних для ефективного формування необхідних поведінкових патернів (дотримання чіткої періодичності в заняттях).

Програма розрахована на 7 занять по 30-35 хвилин, що відповідає віковим особливостям дітей дошкільного віку.

Головний зміст занять складають ігри та психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери, зниження рівня тривожності та формування навичок соціальної поведінки дошкільників.

Ігротерапія – найбільш природна форма діяльності дитини. Ігри забезпечують емоційну розрядку, знімають гальмування, пов'язане з страхом, сприяють гнучкості поведінки, засвоєнню групових норм, розвивають координацію рухів. Упродовж гри формується активна діяльність дитини з навколишнім світом, розвиваються її інтелектуальні, емоційно-вольові якості, формується особистість у цілому.

Недирективна ігрова корекція, що відбувається у вигляді вільної гри дитини, водночас виконує низку завдань: сприяє розвиткові самовираження дошкільника; нейтралізує емоційний дискомфорт; формує процеси саморегуляції.

Казкотерапія – казкові ситуації актуалізують уявлення учнів, розвивають у них уміння уявляти ігрові події, у яких опиняються персонажі.

Психом'язові тренування впливають на корекцію емоційного навантаження. Основне завдання – навчити дітей розслабляти м'язи тіла й обличчя за допомогою м'язової релаксації; застосовувати уяву, але без напруження уявляти зміст форми самонавіювання.

Образотворче мистецтво (арт-терапія) як один із провідних засобів психокорекції емоційних порушень, негативних переживань у дошкільників, яка має на меті розвиток самовираження й самопізнання. Творчість допомагає виявити й відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти й сподівання в символічній формі, пережити ще раз важливі події, щоб виявити прихований зміст психічного.

Структура занять: ритуал привітання, розминка, основний зміст заняття, рефлексія, ритуал прощання.

Основний зміст заняття є сукупністю вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань розвивального комплексу. Пріоритет тут складають багатофункціональні техніки, що сприяють розвитку емоційної сфери та соціальних навичок дитини. Послідовність вправ передбачає зміну видів діяльності та психофізіологічних станів дітей: від рухливого до спокійного, від складної, напруженої гри до релаксації тощо. Вправи використовуються з урахуванням фактора стомлюваності дитини.

Рефлексія передбачає ретроспективну оцінку заняття в двох аспектах: емоційному (що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано і чому) і смислового (чому це важливо, навіщо ми це робили). Рефлексія попереднього заняття включає спогади дитини про те, чим вони займались минулого разу, що особливо запам'яталось, для чого вони це робили, тощо. Рефлексія наприкінці заняття дає дитині змогу при допомозі дорослого відповісти на питання: для чого це потрібно, як це може допомогти в житті, створює можливість зворотного емоційного зв'язку між психологом та учасниками групи.

Блок оцінки ефективності програми спрямований на виявлення і аналіз змін у поведінці дитини, її психоемоційного стану та особистісних реакцій, які відбулися внаслідок психокорекційних впливів.

Програма корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку

Таблиця 1.

Зміст програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку

№ заняття	Тема	Мета заняття	Завдання
Заняття 1	Встановлення контакту	формувати певну думку про себе, вміння вирізняти себе з-поміж інших, оперувати займенником «Я», створити умови для безпечної роботи в групі шляхом визначення принципів групової взаємодії і спільних правил.	<ul style="list-style-type: none"> - познайомити учасників групи; - формувати навички спілкування, спільної гри; - формувати навички презентувати себе; - навчити взаємодіяти дітей під час спілкування; - створити атмосферу унікальності кожної дитини
Заняття 2	Пізнаємо світ емоцій	вчити дітей розрізняти емоції та називати їх через створення атмосфери прийняття, довіри в групі.	<ul style="list-style-type: none"> - познайомити дітей з різними емоціями; - обговорити джерела виникнення почуттів; - створити простір для вільного виявлення різних почуттів.
Заняття 3	Страхи Навчання керуванню реакціями	навчити усвідомлювати свої почуття та проявляти їх в ситуаціях «нормальні реакції на ненормальні події». Вербалізувати та коригувати почуття страху; моделювати ситуації, що викликають страх; мобілізувати життєві сили дитини.	<ul style="list-style-type: none"> - оцінювати і керувати страхом; - змінити ставлення до страху; - посилити відчуття сили та вдовolenня в тілі.
Заняття 4	Тривожні спогади Навчання керуванню реакціями.	навчити навиків керування тривожними спогадами; навчити розуміти, що думки впливають на наші емоції;	<ul style="list-style-type: none"> - познайомити з медитацією, а також концепцією безпечного місця; - навчити навиків

		посилити відчуття сили та вдовolenня в тілі.	керування поганими спогадами; - навчити розуміти, що думки впливають на наші емоції; - посилити відчуття сили та вдовolenня в тілі.
Заняття 5	Розвиваємо емоційну саморегуляцію	посилувати особистісний ресурс, включатися пантомімічно й тілесно і переживати епізоди, знімати емоційне напруження, підвищувати самооцінку та впевненість у собі.	- опанувати базовий інструмент медитації - навчати прийомів саморозслаблення для зняття психоемоційного напруження; здійснити психом'язове тренування -- посилити відчуття сили та вдовolenня в тілі.
Заняття 6	Стимулювання позитивної самооцінки	розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини; навчити правильної самооцінки	закріпити навички спілкування, вміння розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини; навчити правильної самооцінки; закріплювати прийоми саморелаксації, психом'язового тренування
Заняття 7	Формувати позитивну самооцінку	досягати психофізичного спокою, релаксації	поняття, що кожен унікальний, здібний і всім подобається; вправляти дітей у публічному визнанні своїх досягнень; розвивати почуття особистої захищеності та компетентності; досягати психофізичного спокою, релаксації

Ефективність програми корекції та профілактики тривожності у дітей старшого дошкільного віку

З метою виявлення ефективності запровадженої корекційної програми був проведений контрольний етап по методиках констатуючого етапу дослідження.

Результати використання методики «Страхи в будиночках» (О.І. Захарова, І.М. Панфілова) до і після завершення формувального етапу експерименту (у %) представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Кількість страхів дітей старшого дошкільного віку до і після завершення формувального етапу експерименту (в абсол. числ, у %)

Страхи	До експерименту		Після експерименту	
	В абсол. числах	В % віднош.	В абсол. числах	В % віднош.
Соціальні	29	58%	7	14%
Фізичні	40	80%	19	38%
Тварин	7	14%	4	8%
Просторові	13	26%	9	18%
Смерті	7	14%	6	12%
Темряви і кошмарних снів	29	58%	10	20%
Медичні	15	30%	12	24%
Казкові персонажі	9	18%	5	10%

За результатами кінцевих зрізів на цьому рівні в емпіричній групі знизився відсоток дітей з високим рівнем фізичних страхів – на 42%. Соціальні страхи знизилися на 44% , страх темряви і кошмарних снів – знизився на 38%

Проведена робота допомогла внести необхідні корективи щодо зниження рівня тривожності у дошкільників, сприяла збільшенню кількості дітей з впевненою поведінкою, їх емоційний стан відповідає нормі. Діти навчили усвідомлювати свої почуття, оцінювати і керувати страхом, змінили ставлення до нього.

Таким чином, можна зробити висновок, що чітка і спланована організація роботи щодо психоемоційного стану та особистісних реакцій дітей, позитивно вплинула на формування подолання підвищеної тривожності дошкільника.

За допомогою тесту «Дерево з чоловічками» ми відслідкували якісний аналіз за представленістю емоційних станів та позицій до і після завершення формульовального етапу експерименту та з'ясували зміщення позицій щодо емоційних станів: позитивний стан - низький рівень тривожності, стан нестабільних проявів настрою - середній рівень тривожності, тривожний, критичний стан – високий рівень тривожності.

Таблиця 3.

Кількість реальних позицій дітей за тестом «Дерево з чоловічками» до і після завершення формульовального етапу експерименту (в абсол. числ, у %)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	В абсол. Числах	В % віднош.	В абсол. Числах	В % віднош.
Тривожний, критичний стан (високий рівень тривожності)	33	66%	26	52%
Стан нестабільних проявів настрою (середній рівень тривожності)	12	24%	17	34%
Позитивний стан (низький рівень тривожності)	5	10%	7	14%

Динаміка змін після проведення корекційної роботи: позитивний стан – низький рівень тривожності збільшився на 2 дитини, стан нестабільних проявів настрою – середній рівень тривожності позитивна динаміка прослідковувалася у 5 дітей, тривожний, критичний стан – високий рівень тривожності знизився на 7 дітей.

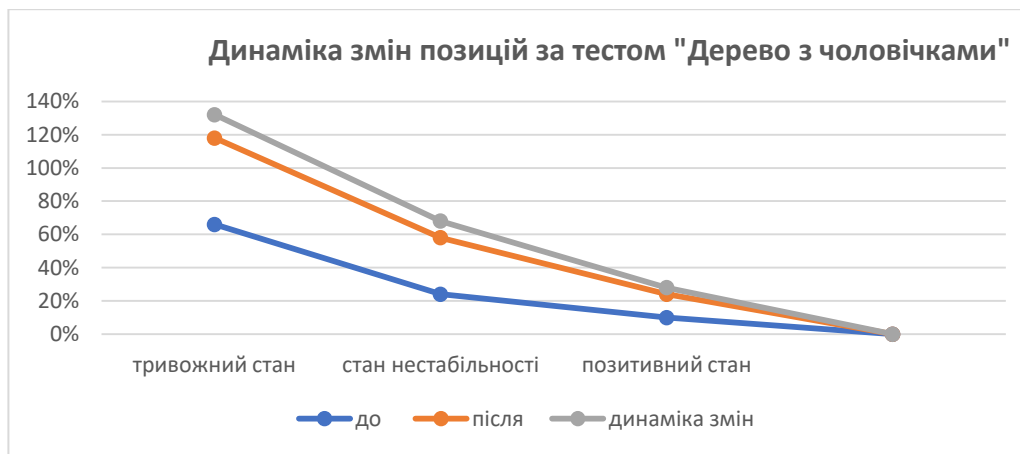


Рисунок 1. Динаміка змін позицій за тестом «Дерево з чоловічками»

Під час спостереження за дитиною за ознаками шкали Р. Сірса було з'ясовано особливості поведінки й її супроводження тривожністю.

До формуючого експерименту було відзначено, що дітей, які спокійно себе поводити у нестандартних ситуаціях було 30% - 15 чоловік; 23% - 11 дітей, виявляли незначні ознаки хвилювання й дуже сильно виявляли тривожність у поведінці – 47% - 24 дитини.

Проаналізувавши результати за ознаками шкали Р. Сірса, після експерименту, виявлено динаміку зростання позитивних змін в особливостях поведінки й її супроводження тривожністю. Так, були відмічені наступні тенденції: діти вже спокійно себе поводити у нестандартних ситуаціях (коли спускатися в укриття, звуки тривоги), діти виявляли незначні ознаки хвилювання, зменшилася кількість дошкільників, які виявляли підвищену тривожність у поведінці, їх стан стабілізувався – вони не плакали й проявляли вже помітних фізіологічних проявів, їх дихання стабільне, відсутнє почервоніння та невротизація.

Таблиця 4.

Узагальнені результати спостереження за ознаками шкали Р. Сірса до і після завершення формувального етапу експерименту (в абсол. числ, у %)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	В абсол. числах	В % віднош.	В абсол. числах	В % віднош.
Дуже тривожно	24	47%	15	30%
Незначні ознаки хвилювання	11	23%	14	28%
Спокійно	15	30%	21	42%

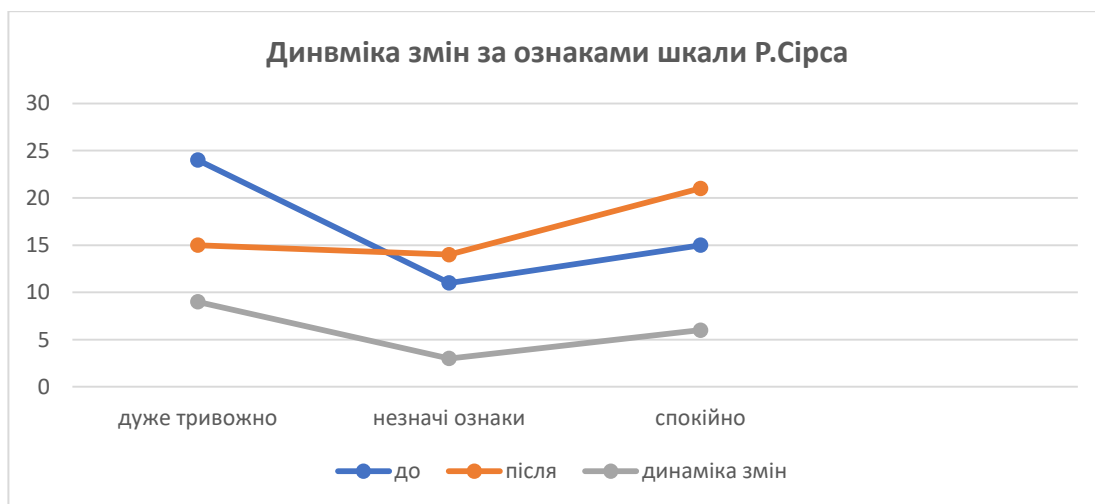


Рисунок 4. Динаміка змін за шкалами Р. Сірса

Доведено ефективність програми, що засвідчує зростання кількості дітей із низьким рівнем тривожних переживань за емоційним компонентом, тенденцію до зниження показників із високим рівнем тривожності за когнітивним та поведінковим компонентами. Частина дітей із середнім рівнем тривожних переживань суттєво не змінилася. Це зумовлене стійкими психологічними типами дітей, що пов'язані з негативними переживаннями (тривожно-сприятливий – низький рівень тривожності, тривожно-нейтральний – середній рівень тривожності, тривожно – схвильований – високий рівень тривожності) та певними емоційними реакціями.

Отримані результати дають підстави рекомендувати впровадження цієї програми в діяльність практичних психологів у роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Таким чином, програма дає змогу дітям оволодіти кейсом практичних технік та навичок, щодо врегулювання тривожних переживань та стійкості до стресу.

Мета програми: зняття тривожності, підвищення впевненості дитини в собі, гармонізація та оптимізація розвитку дитини, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом і з собою.

Програма складається із серії спеціально організованих корекційно-розвивальних занять, підібраних з урахуванням рівня розвитку дітей, їхніх вікових та індивідуальних особливостей.

Суттєвими чинниками, що сприяють корекції тривожності в дошкільному віці є особистісні властивості, а саме: стресостійкість, емоційна стабільність, емоційна врівноваженість, а також дружелюбність, схильність до спільної взаємодії.

Доведено ефективність програми, що засвідчує зростання кількості дітей із низьким рівнем тривожних переживань за емоційним компонентом, тенденцію до зниження показників із високим рівнем тривожності за когнітивним та поведінковим компонентами. Частина дітей із середнім рівнем тривожних переживань суттєво не змінилася. Це зумовлене стійкими психологічними типами дітей, що пов'язані з негативними переживаннями (тривожно-сприятливий – низький рівень тривожності, тривожно-нейтральний – середній рівень тривожності, тривожно – схвильований – високий рівень тривожності) та певними емоційними реакціями.

Отримані результати дають підстави рекомендувати впровадження цієї програми в діяльність практичних психологів у роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Контрольні запитання

1. Які основні завдання стоять перед сучасною віковою психологією?
2. Які соціальні фактори негативно впливають на психіку дитини?
3. Назвіть основні принципи наукового вивчення психіки дітей.
4. Назвіть основні чинники корекції тривожності дітей дошкільного віку.
5. Які методи сучасної психології можна використати у роботі з дітьми дошкільного віку?

Теми для дискусії або презентацій

1. Психологічні особливості розвитку особистості дошкільника
2. Спілкування з оточуючим світом як джерело емоційних переживань дитини дошкільного віку
3. Типові психологічні проблеми дітей дошкільного віку
4. Надмірна тривожність дитини: причини, наслідки, профілактика
5. Вправи та ігри для зняття напруження та профілактики тривожності.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати матеріал за підручником – М'ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник у 2 т.- К.: Алерта, 2011. Т.1.— 496 с. Тема 5. Розвиток психіки в онтогенезі. Дошкільний вік С. 270-272.
2. Зробити вправу за навчальним посібником – Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

С.209. Завдання 3. Провідною діяльністю О. М. Леонт'єв називає діяльність, що має наступні три ознаки: по-перше, це діяльність у формі

якої виникають і всередині якої диференціюються інші, нові види діяльності. По-друге, це діяльність, в якій формуються або перебудовуються пізнавальні процеси (пам'ять, мислення, сприймання тощо). По-третє, це діяльність, від якої залежать основні психологічні зміни особистості дитини в даний період. Охарактеризуйте гру, як провідну діяльність дошкільника за поданими ознаками.

Topic: An anxiety correction and prevention programme for preschool children

A programme for the correction of anxiety in children of senior preschool age aimed at strengthening the internal resources of the child's personality and reducing the level of anxiety has been developed and tested.

Key concepts of the topic: anxiety, preschool age, correction, prevention, fairy tale therapy, reflection, play therapy, stress resistance.

Тема: ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

«Навчання студентів – це не просто викладання учбового матеріалу,
це запрошення їх до подорожі самими собою».

Д. Хатчинсон

План

1. Поняття «професійна ідентичність» та її особливості на етапі навчання у вищій школі.
2. Фактори формування професійної ідентичності на етапі навчання в університеті
3. Дослідження професійної ідентичності студентів
4. Практики та підходи, які можна застосовувати на інституційному університетському рівні

Ключові поняття теми: ідентичність, професійна ідентичність, університет, «Я»-концепція.

Рекомендована література

1. Боднар А. Я., Рибалочка К. А. (2020). Особливості професійного самовизначення сучасних студентів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 3, 3–10.
2. Шатілова О. С. (2019). Західні теорії кар'єрного розвитку. *Теорія і практика сучасної психології*, 4, 151–158.
3. Beijard, D., Meijer, P. C., & Verloop, N. (2004). Reconsidering research on teachers' professional identity. *Teaching and Teacher Education*, 20(2), 107–128. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2003.07.001>
4. Ibarra, H. (1999). Provisional Selves: Experimenting with Image and Identity in Professional Adaptation. *Administrative Science Quarterly*, 44(4), 764–791. <https://doi.org/10.2307/2667055>
5. Reid, A., Dahlgren, L. O., Petocz, P., & Dahlgren, M. A. (2008). Identity and engagement for professional formation. *Studies in Higher Education*, 33(6), 729–742. <https://doi.org/10.1080/03075070802457108>
6. Rudman, D. L., & Dennhardt, S. (2008). Shaping knowledge regarding occupation: Examining the cultural underpinnings of the evolving concept of occupational identity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(3), 153–162. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2007.00715.x>
7. Trede, F., Macklin, R., & Bridges, D. (2012). Professional identity development: a review of the higher education literature. *Studies in Higher Education*, 37(3), 365–384. <https://doi.org/10.1080/03075079.2010.521237>

Формалізована структура змісту теми

1.Поняття «професійна ідентичність» та її особливості на етапі навчання у вищій школі.

Сьогодні роль університетів трансформується через глобалізацію, політичні та економічні зміни. У всьому світі вимоги до університетської освіти зростають: тепер заклад вищої освіти має не лише забезпечувати ґрунтовну теоретичну підготовку, але також мати практичні педагогічні програми, які готують випускників до світу праці та підвищують їх конкурентоспроможність на ринку праці [5]. Така підготовка включає дослідження професійних ролей, розуміння варіативності культури робочого місця, початок процесу професійної соціалізації та виховання громадянської позиції. Усі ці аспекти підготовки фахівців можна розглядати як внесок у формування професійної ідентичності (ПІ) майбутніх фахівців [7].

Навчання в університеті розуміється як час, протягом якого відбувається професійна розвідка та роздуми над собою, формується ідентичність, в тому числі професійна. Адже важливим аспектом є те, що під час навчання студенти можуть починати шукати роботу за спеціальністю, тому важливо аби університет також сприяв формуванню ідентичності [1].

Також важливо зазначити, що професійна ідентичність не є статичною, а є змінною; ПІ сильно залежить від того, як ми сприймаємо себе та інших і як інші сприймають нас. Професійна ідентичність - це поняття, яке описує як ми сприймаємо себе в рамках нашої професійного контексту роботи чи навчання і те, як ми транслюємо це оточуючим [3].

Англійська дослідниця Гермінія Ібара у своїх роботах визначає професійну ідентичність як багатовимірну професійну «Я-концепцію», що базується на переконаннях, цінностях, мотивах та досвіді, здобутих під час навчання та здійснення професійної діяльності [4].

Рудман і Денхардт описують професійну ідентичність як "сконструйований сенс" того, ким людина є зараз, якою хоче стати в професійному майбутньому і як це відображається на безлічі професійних виборів, що вона робить [6].

Важливість практики у формуванні ідентичності також відображається у твердженнях Р. Піацца, який зазначав, що «знання про професію не просто отримуються, а конструюються за допомогою діяльності та взаємодії з різними людьми». Він наголошував: «ми формуємо свою ідентичність не тільки через практичний досвід, який отримуємо, але і визначаємо себе через досвід роботи, за яку так і не взялись». Так як сприйняття професійної сфери і себе в ній обмежене тим досвідом, який вдалося отримати, то відсутність певного досвіду також визначає уявлення людини про себе як про професіонала [1].

2. Фактори формування професійної ідентичності на етапі навчання в університеті

На формування професійної ідентичності впливає багато факторів протягом усього життя людини. Важливо зазначити, що навіть до того як постає перша проблема вибору напрямку навчання, роботи, людина вже знаходиться під впливом зовнішніх факторів. Серед яких професії батьків, умови виховання, соціальні та культурні фактори [2], економічна та політична ситуація. Під час навчання в університеті додається вплив матеріально-технічної бази закладу вищої освіти, професійності викладачів та уваги яку університет приділяє формуванню професійної ідентичності студентів, а також рівень розвитку адаптаційних навичок людини.

Також на формування ПІ студентів впливають внутрішні фактори, такі як сформовані цінностей, розуміння мети навчання, мотивації дізнаватись глибше обраний фах або досліджувати альтернативи. До того ж впливають відносини, які формуються з викладачами та іншими стейкхолдерами освітнього процесу, адже саме вони виступають одними з перших професійних рольових моделей, з якими взаємодіють майбутні фахівці. Також до внутрішніх факторів можна віднести: структуру основних мотивів вибору спеціальності, світогляд та прагнення його розширювати, цінності, власні схильності та здібності, рівень сформованості індивідуальних цілей навчання, задоволеність обраною спеціальністю, розуміння важливості самоосвіти, прагнення найбільш повно підготуватися до діяльності в обраній професійній сфері [1].

Окремо важливо виділити вплив сформованості навичок, які необхідні для постановки та досягнення навчальних та кар'єрних цілей, самовизначення та осмислення власної ПІ. Серед цих навичок комунікативні, презентаційні, вміння приймати рішення та здатність до рефлексії.

Здатність до рефлексивного аналізу виділяється багатьма дослідниками як важливий фактор психологічної готовності особистості до професійного самовизначення. Здатність до рефлексії – це здатність людини аналізувати набутий досвід, трансформувати уявлення про себе, ситуацію та робити висновки. Вона має вплив на автономність, адекватність сприйняття людей та ситуації у суспільстві загалом, саморозуміння, комунікабельність та на ті якості, які сприяють формуванню професійної ідентичності [1].

Вправи, підходи та техніки

Вправи та техніки розподілені на дві групи. Перша – це підходи, які можуть бути використані викладачами та заходи на рівні університетів на інституційному рівні. Друга група вправ – для самостійного виконання студентами або для використання в межах навчальних курсів, але їх також можуть використовувати викладачі, ментори та університетські психологи для фасилітації формування професійної ідентичності.

Виходячи з визначення поняття ідентичності, можна розподілити на 3 компоненти. Відповідно техніки та вправа підібрані для кожного з них.

Можуть бути використані як для самостійного використання студентами, так як вправи в межах навчального курсу.

3. Дослідження професійної ідентичності студентів

Завдання 1. Дослідити власні психологічні схильності, інтереси, якості, цінності та прагнення

Вправа 1. SWOT аналіз особистості.

SWAT-аналіз – це техніка маркетингу, яка застосовується для аналізу сильних (strength) та слабких сторін (weaknesses) проекту, а також можливостей (opportunities) та загроз (threats), які існують відповідно до цього.

Застосовуючи інструмент для аналізу особистості аббревіатура розшифровується наступним чином:

- strengths (S) – сильні якості особистості;
- weaknesses (W) – слабкі, недостатньо розвинуті якості;
- opportunities (O) – можливості, які може створити або використати людина відповідно до сильних сторін;
- threats (T) – загрози професійному розвитку, які виникають через недостатньо розвинуті якості.

Для прикладу розглянемо матрицю, у якій продемонстровано розбір на прикладі конкретних рис (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Матриця SWAT-аналізу

<i>Сильні якості</i> Креативність	<i>Слабкі сторони</i> Неорганізованість
<i>Можливості</i> Реалізація у творчих напрямках, креативна робота.	<i>Загрози</i> Ризик несвоєчасного виконання роботи, зриву проектів та погана репутація на ринку.

Вправа 2. Тест на визначення типу особистості.

Пройти один з тестів:

- тест на сайті Всеукраїнського проєкту з профорієнтації та побудови кар'єри - <https://hryoutest.in.ua/profession-test>
- тест Маєрс-Бріггс - <https://www.16personalities.com/free-personality-test>

Тести дають усереднену інформацію, яку варто використовувати як додатковий інструмент самопізнання. Тому після проходження тесту варто написати коментар-рефлексію з відповіддю на питання:

- що корисного я дізнався/-лась, що важливо цей тест розповів мені про мене?
- з чим я не згоден/-на або що викликає сумніви?
- як я можу використати отриману інформацію надалі?

Вправа 3. Наративна практика.

Складіть список із трьох професійних напрямків, які вас цікавлять. В даний час від 1 ліра розкажіть про своє (професійне) життя для кожного з 3 напрямків (лист собі з майбутнього). Через 24 години поверніться до ваших «сценаріїв». Виберіть той, який хочете реалізувати першим.

Завдання базується на теорія конструювання кар'єри Сакса (об'єктивна та суб'єктивна кар'єри)

1. Об'єктивна кар'єра — це фактичні події нашої кар'єри та професійного навчання (досвід роботи, стажувань, волонтерства, реалізованих проєктів, участі у конференціях)
2. Суб'єктивна кар'єра — це побудована на основі об'єктивний кар'єри «суб'єктивна історія» (нарратив), яку ми розповідаємо як собі так і транслюємо оточуючим. В тому числі це сенси, якими ми наділяємо події. Наприклад, «це був невдалий період у роботі» або «ця робота показала мені, що я дійсно не хочу робити, а отже додала більше ясності до мого кар'єрного шляху».

Вправа 4. Взяти зворотній зв'язок від оточуючих.

Людина проявляється у взаємодії з іншими. Важливо формувати уявлення про себе та глибше дізнаватись особливості характеру та вподобань самостійно, але зворотній зв'язок від інших може якісно доповнити саморозуміння.

Питання, які можна задати друзям, рідним, викладачам, колегам, яким ви довіряєте.

1. Що, на вашу думку, в мене найкраще виходить?
2. За що ви б мені готові були заплатити (якби в нас були ділові відносини)?
3. Ким і яким ви мене уявляєте? Яка сфера мені зовсім не підходить?
4. Назви ситуації, в яких ти б звернувся до мене по допомогу?
5. Яким(-ою) ви мене бачите через 10 років? Де я живу, чим займаюсь?

6. З яким відомим персонажем я в вас асоціююся? Чому?

Їх можна задати як в особистому спілкування, так і надіславши повідомленням.

Вправа 5. Провести самоаналіз на основі питань

Відповісти як мінімум на 3 питання зі списку

- які теми, статті переказую друзям та рідним?
- якби ви вели професійний успішний ютуб канал, то про що він був би?
- уявіть, що вам вживили чіп, у вас є усі навички для успішної реалізації в певній професії, то що за професія це була б?
- люди яких професій вам подобаються, чому?
- які блоги читаю, сторінки дивлюсь? Що в них привертає увагу?
- уявіть, що є можливість самостійно сформувати свою програму навчання на рік, то що би ви вивчали?
- згадайте 3 моменти в житті, коли отримували максимальне задоволення від діяльності.

Завдання 2. Дослідити професійну реальність кар'єрних напрямків

Вправа 1. Інформаційне інтерв'ю.

Провести інформаційне інтерв'ю як мінімум з однією людиною у кожній сфері, яка потенційно є цікавою.

Інтерв'ю, які беруться з метою отримання актуальної інформації щодо професії, сфери зайнятості, конкретної позиції в компанії у людей, які безпосередньо мають відношення до сфери і можуть надати найбільш релевантну інформацію.

Поради як знайти цю людину:

- перевірити за ким ви стежите у соціальних мережах та написати
- спитати в друзів, колег, знайомих, (особисто чи написавши пост в соціальних мережах)
- переглянути кар'єрні портали

Вправа 2. DipDive.

Обрати одну сферу і два дні підряд досліджувати лише її. Можна читати книжки, статті, переглядати тематичні відео, спілкуватись з людьми на цю тему. Головна задача – максимально зануритись у тему і зрозуміти, чи дійсно є інтерес.

Вправа 3. Виконати одне з завдань на вибір:

- відвідати дві тематичні зустрічі, конференції, лекції, клуби по інтересах та познайомитись мінімум з 5 людьми зі сфери, яка цікавить.
- якщо цікавить конкретна компанія, то переглянути її сайт, соціальні мережі та знайти можливість поспілкуватись з її представником. Наприклад, великі компанії як Procter&Gamble, E&Y, Deloitte

періодично організують екскурсії (онлайн/офлайн), де можна як безпосередньо поспілкуватись з представниками різних професій, так і побачити робоче місце, умови праці та задати питання.

- якщо з'явився сильний інтерес до певної професії, то знайти ментора у обраній сфері. Це можна зробити написавши людині на пряму або використовуючи кар'єрні портали, такі як Harry Monday.

4. Практики та підходи, які можна застосовувати на інституційному університетському рівні

1. Спонування розвитку навичку рефлексії:

- впровадити регулярне написання коротких коментарів-рефлексій студентів щодо пройденого матеріалу. Можна їх робити як відповіді на питання:
- заохочувати студентів проходити регулярні опитування щодо якості навчання та збирати зв'язок щодо усього процесу

2. Заохочувати професійну соціалізацію

- професійні пікніки на різну тематику залежно від напрямку навчання та інтересів, наприклад, психологічні. академічний спід-дейтинг між представниками різних університетів (швидкі обговорення досвіду навчання)
- регулярні лекції та практикуми від випускників університету
- глінтвейн з викладачами та інші заходи на яких можливе більше неформальне спілкування між усіма членами академічної спільноти

3. Впроваджувати окремі курси присвячені формуванню професійної ідентичності студентів.

Наприклад, в університетах Гонконгу практикують викладання окремої дисципліни «Marketing Yourself» (особистісний маркетинг). Її основна задача – заохотити студентів до глибшого розуміння власної ідентичності та систематизувати ці знання за допомогою маркетингових інструментів. Під час курсу студенти:

- дізнаються про основні принципи особистісного маркетингу, включаючи самоаналіз, встановлення особистих цілей, аналіз ринку та розробку і реалізацію стратегій;
- міркують та обговорюють вплив особистісного маркетингу на кар'єрний розвиток;
- застосовують маркетингові інструменти для розвитку свого професійного життя.

Фінальною роботою по дисципліні є створення сайту – візитки, на якому детально описується професійний автопортрет [1].

Контрольні запитання

1. Що таке професійна ідентичність? Як її описують фахівці у галузі? Як ви розумієте це поняття?
2. Які ключові процеси професійної ідентичності? (професійна соціалізація, освітні теорії)
3. Який зв'язок між професійною та соціальною ідентичністю?
4. Як взаємопов'язане формування професійної ідентичності на етапі навчання в університеті та безпосередньо під час роботи? Які відмінності?
5. Яка роль університету у розвитку професійної ідентичності?
6. Яке значення має формування професійної ідентичності для університетського навчання та викладання?

Теми рефератів і презентацій

1. Професійна ідентичність як психологічна проблема
2. Проблема взаємовідповідності особистості та професії
3. Діагностика професійної педагогічної спрямованості старшокласників
4. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів
5. Психологічні особливості професійної ідентичності студентів
6. Психологічні механізми формування професійної спрямованості особистості
7. Психофізіологія мотивацій до професійного навчання у сучасних студентів
8. Кризи професійного становлення особистості
9. Психофізіологічні особливості професійної діяльності в екстремальних умовах
10. Психічне здоров'я в навчальній діяльності студентів.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Опрацювати статтю та написати резюме

Зливков В. Л. Становлення поняття "професійна ідентичність" у вітчизняній і зарубіжній психології / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська // Горизонти освіти. - 2013. - № 3. - С. 143-148. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2013_3_26.

Завдання 2. Опрацювати методика «Мотивація навчання у вузі»

Автор: Т.І. Ільїна

При створенні цієї методики автор використовував ряд інших методик. В ній наявні три шкали: «здобування знань», «оволодіння професією», «отримання диплома». В опитувальник, для маскування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які в подальшому не опрацьовуються.

Інструкція

Відмітьте вашу згоду знаком «+» або незгоду — знаком «—» з нижче наведеними твердженнями.

Текст опитувальника

1. Найкраща атмосфера на заняттях - це атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
3. У мене рідко бувають головні болі через пережиті хвилювання і неприємності.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, які, на мою думку, необхідні для моєї майбутньої професії.
5. Яку з притаманних вам рис ви більше всього цінуєте? Напишіть відповідь поруч.
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розв'язуванню на заняттях важких задач.
8. Я не бачу сенсу в більшості робіт, які ми виконуємо у вузі.
9. Велике задоволення мені приносить розповідь знайомим про мою майбутню професію.
10. Я середній студент, ніколи не буду хоршим, і тому не бачу сенсу прикладати зусилля, щоб стати кращим.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я впевнений у правильності вибору своєї професії.
13. Від яких притаманних вам якостей ви б хотіли позбутися? Відповідь напишіть поруч.
14. При можливості я використовую на іспиті шпаргалки, конспекти і т. д.
15. Найкраща пора в житті - це студентські роки.
16. У мене дуже неспокійний сон.
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією, всі дисципліни потрібно вивчати однаково добре.
18. При можливості я би поступив у другий вуз.
19. Зазвичай, я спочатку беруся за легкі завдання, а складні залишаю на кінець.
20. При виборі професії для мене було важко зупинитися на одній з них.
21. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

22. Я впевнений, що моя професія дасть мені моральне задоволення і матеріальний достаток в житті.
23. Я вважаю, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом з вищою освітою.
25. З деяких практичних міркувань цей вуз найбільш зручний для мене.
26. У мене досить сили волі, щоб вчитися без нагадувань з боку адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язане з величезною напругою.
28. Іспити потрібно здавати, витрачаючи при цьому мінімум зусиль.
29. Є багато вузів, в яких би я міг вчитися з таким же інтересом.
30. Яка з притаманних вам якостей найбільше заважає вчитися? Відповідь напишіть поруч.
31. Я людина, яка дуже всім захоплюється, і всі мої захоплення пов'язані з моєю майбутньою роботою.
32. Хвилювання через іспит чи роботу, яка не виконана вчасно, часто заважають мені спати.
33. Висока заробітна плата після завершення вузу для мене не головне.
34. Мені треба бути в дуже хорошому настрою, аби підтримати спільне рішення групи.
35. Я повинен був поступити до вузу, щоб зайняти відповідний соціальний статус, і не йти в армію.
36. Я вивчаю матеріал для того, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
37. Мої батьки хороші спеціалісти, і я хочу бути схожим на них.
38. Для просування по службі, мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яка з ваших якостей допомагає вам вчитися? Відповідь напишіть поруч.
40. Мені дуже важко змусити себе вивчати ті дисципліни, які прямо не пов'язані з моєю спеціальністю.
41. Мене сильно турбують можливі невдачі.
42. Найкраще я вчуся після відповідного стимулювання, коли мене підхльостують.
43. Мій вибір даного вузу - остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу від них відставати.
45. Щоби в чомусь переконати групу, мені приходиться самому дуже наполегливо працювати.
46. В мене, переважно, хороший настрій.
47. Мене приваблює легкість, зручність майбутньої професії.
48. До вступу у вуз, я багато цікавився цією професією, багато читав про неї.
49. Моя професія найважливіша і найперспективніша.
50. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору даного вузу.

Обробка результатів

Шкала «здобування знань»:

за згоду з твердженням: 4 – 3 бали; 17 – 3 бали; 26 – 2 бали;

за незгоду з твердженням: 28 – 1 бал; по п. 42 – 1 бал.

Максимум – 10 балів

Шкала «оволодіння професією»:

за згоду з твердженням: 9 - 1 бал; 31 - 2 бали, 33 - 2 бали, 43 - 3 бали;

48 - 1 бал, 49- 1 бал.

Максимум - 10 балів.

Шкала «отримання диплому»:

за незгоду з твердженням: 11 - 4 бали;

за згоду з твердженням: 24 - 2 бали; 35 - 1 бал; 38-2; 44 - 1бал.

Максимум - 10 балів.

Питання по п. 5,13,30 є нейтральними до цілі опитувальника і в опрацювання не включаються.

Висновки: перевага мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватний вибір студентом професії і задоволеність нею.

(Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практич. посібник / Л.В. Пляка, С.В.Огарь. – Х. : НФаУ, 2016. – 124 с. С. 24-28.)

Завдання 3. Опрацювати методику для виявлення адаптованості/не адаптованості особистості

Автори: К.Роджерс, Р. Даймонд

Модернізований варіант діагностичного опитувальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

У запропонованому переліку частина тверджень характеризує особистість як *адаптовану*, тобто досить успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище постійно змінюється. Тому ознакою адаптації вважається збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати уміння, що могли б допомогти в нових умовах.

Така ж кількість тверджень характеризує *не адаптованість людини*, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості зі зміною ситуації, у якій вона знаходиться. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те, що життя змінилося і досить істотно. Природно,

що, не змінюючись і не бажаючи змінюватися, вона відстає від соціального оточення, зазнає багато труднощів.

Інструкція: На всі запропоновані в основному варіанті опитувальника твердження потрібно відповідати «так» чи «ні» залежно від того, якою мірою це твердження відноситься до Вас.

Текст опитувальника

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні плани в житті. Я прагну постійно удосконалювати свої знання, формувати якості й уміння, необхідні для досягнення цих цілей.
2. Я часто сам лаю себе за те, що роблю.
3. Перед навколишніми я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
4. Я часто переживаю почуття неповноцінності серед ровесників, у спілкуванні з викладачами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистість.
5. У мене теплі, гарні стосунки з одногрупниками, викладачами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не вступаю з ними в конфлікт. Я доброзичлива і рівна у спілкуванні людина.
6. В усіх невдачах, що переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь з дівчат (юнаків).
8. Я почуваю, що мої зусилля в навчанні, у роботі, у спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, до яких прагну.
9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
10. Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, відповідно до яких повинні діяти люди.
11. У мене мало власних переконань і правил.
12. У мене часто виникає відчуття неначе я злий на увесь світ, усім незадоволений, на всіх нападаю, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій навколишнім. Важко стримуюся.
13. Я вмю керувати собою і своїми вчинками, наприклад цілком відключитися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ тоді, коли необхідно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту чи звіту). Самоконтроль для мене не проблема.
14. Усі люди, з якими мені доводилось зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.
16. Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь обходить мене по товариські більше, ніж я того очікую.

17. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
18. Я завжди кажу тільки правду.
19. Я ніколи не спізнююся.
20. Усі свої звички я вважаю хорошими.
21. Я завжди легко, вільно і невимушено виражаю свої почуття в спілкуванні з людьми, ровесниками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілком виразити свою індивідуальність.
22. Зазвичай я легко ладжу з навколишніми.
23. Зазвичай в житті я почуваю себе не ведучим, а ведомим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно. Є такі люди, що своєю волею здатні підкорити мене собі.
24. Я почуваю якусь безпорадність, непевність. Мені потрібно, щоб хтось ще був поруч, постійно підказував, радив мені, контролював мене і підтримував.
25. Мені найважче боротися із самим собою.
26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – у навчанні, у відносинах у колективі, в особистому житті.
27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
28. Я почуваю ворожість, антипатію до того, що оточує мене.
29. Більшість тих, хто мене знає, ставиться до мене добре, любить мене і поважає.
30. У мене гарна фігура.
31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організуватися аби моя робота була більш ефективною, приносила мені дійсне задоволення.
32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було цікаво, тепер я до них (неї) збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
33. Зазвичай я можу прийняти рішення і твердо дотримуватися його.
34. Я усім задоволений: собою, взаєминами з людьми, успіхами в навчанні.
35. Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони іноді мене підводять.
36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
38. Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий.
39. Мені здається, що те, що відбувається зі мною, я бачу не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, аби відверто подивитися на факти, тлумачу їх на свій розсуд, придумую зайве. Словом, не відрізняюся реалістичністю сприйняття.
40. Я намагаюся ніколи не задумуватися над своїми проблемами.

41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжусь розумно.
42. Я терпимий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
43. Я сором'язливий, легко ніяковію.
44. Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, аби міг довести справу до кінця.
45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітним, привабливим як особистість.
46. Я – честолюбний, небайдужий до успіхів, похвали.
47. У процесі навчання (роботі) я ні в чому не можу виразити себе, виявити свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
48. Я себе зараз зневажаю.
49. Буває, що я брешу.
50. Трапляється, що я веду мову про речі, в яких зовсім не розбираюся.
51. Іноді я люблю похвастати.
52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
53. Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива.
54. У цілому я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
55. Коли мої стосунки з кимсь із однолітків псуються, мені неприємно, що це стане усім відомо.
56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюся в його правильності.
57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо настояти на своєму.
58. Я не вдоволений собою.
59. Я перебуваю в якійсь розгубленості, все сплуталося, змішалось в мене.
60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
61. Я приємна, симпатична людина, яка приваблює до себе інших.
62. Я, можливо, і не дуже гарний собою, але подобаюся юнакам (дівчатам) як людина, як особистість.
63. Я нехтую будь-яким спілкуванням з дівчатами (жінками).
64. Я нехтую будь-яким спілкуванням з юнаками (чоловіками).
65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що надто б тривожило мене.
66. Я вмю завзято працювати, якщо це необхідно.
67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
68. Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як слід настояти, і я поступлюся, зламаюся.
69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої почуття стають більш зрілими.

70. Я вважаю себе розумним, вмію твердо аналізувати й оцінювати себе й інших.
71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
72. Я часто буваю змушений захищати себе, шукати докази, які мене виправдовують і роблять мої вчинки обґрунтованими.
73. Я намагаюся завжди і в усьому покладатися на власні сили, не розраховуючи ні на чию допомогу.
74. Я відрізняюся від інших людей.
75. Я не поважаю себе.
76. Я безнадійний. Приймаю рішення і відразу їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а поробити із собою нічого не можу. У мене немає волі і немає бажання її виробити.
77. Мені все ясно в собі. Я добре себе розумію.
78. Я відкрита і товариська людина, легко сходжуся з навколишніми.
79. Я не дуже надійний. На мене не у всьому можна покластися.
80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.
81. Мої сили і можливості цілком відповідають тим цілям, що я ставлю перед собою.
82. Мої думки занадто зайняті особистим, що може серйозно вплинути на успіхи в навчанні, у роботі.

Обробка результатів

Шкала об'єктивності (щирості відповідей):

відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20;

відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52.

Якщо збіглося більш половини зазначених відповідей, то всі інші результати вимагають корекції на предмет щирості відповідей з боку того хто тестується.

Шкала адаптованості: позитивні відповіді на питання 1, 2, 5, 6,9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41,42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала не адаптованості: позитивні відповіді на питання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43,44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми позитивних відповідей по шкалі адаптованості до суми позитивних відповідей по шкалі не адаптованості. Чим вище одержаний коефіцієнт, тим вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Визначити особливості соціально-психологічної не адаптованості (які визначають її причини, форми, найбільш гострі переживання) можна також за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених

пропозицій. Одержувані в результаті матеріали дають в основному якісну інформацію.

(Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник / Л.В. Пляка, С.В.Огарь. – Х. : НФаУ, 2016. – 124 с. С. 11-17.)

Завдання 4. Опрацювати матеріал Розділ 4. Оптимізація адаптаційних можливостей студентів за монографією (С.145-181)

Кокуна О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.

Завдання 5. Опишіть, виходячи із власного досвіду, як відбувався на різних рівнях процес вашої адаптації до навчання в університеті?

Topic: Formation of professional identity of students of higher education institutions

Annotation. The article analyses the concept of "professional identity" and its features at the stage of higher education. The factors, main approaches and practices of researching professional identity at the institutional university level are revealed.

Keywords: identity, professional identity, university, "I"-concept.

Тема: АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ – ПРОВІДНА СКЛАДОВА АКАДЕМІЧНИХ НАВИЧОК (ACADEMIC SKILLS) МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ІЗ ЗВ'ЯЗКІВ З ГРОМАДСЬКІСТЮ

План

1. Академічна доброчесність – складова академічних навичок.
2. Поняття «академічна доброчесність».
3. Поняття «академічний плагіат» та його різновиди.
4. Техніки уникнення плагіату.
5. Плагіат, не лише як порушення політики академічної доброчесності, а й як загроза репутації та іміджу майбутнього фахівця із зв'язків з громадськістю та ЗВО, де він навчається.

***Ключові поняття теми:** академічні навички, академічний плагіат, компресійний плагіат, академічна доброчесність, імідж, репутація, майбутній фахівець із зв'язків з громадськістю.*

Рекомендована література:

1. Закон України «Про вищу освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (Дата звернення 11.05.2021).
2. Закон України «Про освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (Дата звернення 11.05.2021).
3. Академічна доброчесність: проблеми дотримання та пріоритети поширення серед молодих вчених: *Колективна монографія* URL: http://www.dridu.dp.ua/vidavnictvo/monografii/Monografiya_young_scientist.pdf (Дата звернення 11.05.2021).
4. Гужва О. Що потрібно знати про плагіат : посібник з академічної грамотності та етики для «чайників». *Головна сторінка репозитарію Львівського державного університету фізичної культури* URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7681> (Дата звернення: 15.07.2021).
5. Положенням про академічну доброчесність здобувачів освіти НаУКМА URL: https://www.ukma.edu.ua/index.php/about-us/sogodennya/dokumenty-naukma/doc_view/577-polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-zdobuvachiv-osvity-u-naukma (Дата звернення 11.05.2021).
6. Кудінов О. І. Основи наукового цитування [Електронний ресурс]. URL: <https://www.donnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/8/2019/08/Kudinov-I.O.-Osnovi-naukovogo-cituvannya.pdf> (Дата звернення 11.05.2021).
7. Чуканова С. О. Академічна доброчесність: презентація до курсу «Вступ до Могилянських студій» (2019/2020 н.р.) // еКМАІР. Київ, 2020.

URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/11864> (Дата звернення: 25.08.2021).

8. Шліхта Н., Шліхта І. Основи академічного письма: методичні рекомендації та програма курсу. *Головна сторінка репозитарію Львівського державного університету фізичної культури* URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7935> (Дата звернення: 15.07.2021).

9. Academic Skills [Electronic resource] // University of Leeds. – Mode of access: https://library.leeds.ac.uk/info/1401/academic_skills (date of access: 01.08.2021). – Title from screen.

10. Bertram Gallant, Tricia, 1970. Academic integrity in the twenty first century: a teaching and learning imperative / Tricia Bertram Gallant. Middletown, DE : [s. n., 2016]. XVII.143 p.

11. Compression plagiarism: An «under-recognized variety» that software will miss [Electronic resource] // Retraction Watch – Mode of access: <https://retractionwatch.com/2019/05/01/compression-plagiarism-an-under-recognized-variety-that-software-will-miss/> (date of access: 05.08.2021). – Title from screen.

12. Macfarlane, Bruce. Researching with integrity : the ethics of academic enquiry / Bruce Macfarlane. New York : Routledge, [2010]. XV. 190 p.

Формалізована структура змісту теми

1. Академічна доброчесність – складова академічних навичок.

Питання із формування та розвитку академічних навичок (Academic Skills) у вищій освіті не є новим для світової наукової спільноти. Ця проблема, що була зумовлена економічними, політичними, соціальними та освітніми потребами суспільства, почала активно розроблятися після Другої світової війни. Проте на сьогодні є відкритим питанням із наповнення переліку Academic Skills, з одного боку, та використання сучасних методів, форм та організації процесу із формування та розвитку академічних навичок. Суспільні, соціальні та економічні зміни постійно впливають на процес корекції переліку академічних навичок. Однією з країн-лідерів із формування та розвитку академічних навичок є Великобританія. Саме тому, варто розглянути досвід цієї країни для розуміння навичок, які формують «Academic Skills». Університетом Лідс (Leeds University) пропонується такий перелік *десяти академічних навичок*:

- академічна доброчесність і протидія плагіату (Academic integrity and plagiarism),
- академічне письмо (Academic writing),
- стратегія читання наукових джерел (Reading),
- навички з цитувань та посилань (Referencing),

- критичне мислення (Critical thinking),
- орієнтація у вимогах до працевлаштування (Employability),
- математика і статистика (Maths and statistics),
- ефективне занотовування (Note making), тайм менеджмент (Time management),
- стратегії пошуку інформації (Searching for information), стратегії та форми онлайн навчання (Online learning),
- стратегії з підготовки до складання іспитів (Revision and exams) [9].

2. Поняття «академічна доброчесність». Серед вітчизняних та зарубіжних науковців [4; 6; 8; 10; 12] існують різні підходи до визначення поняття «академічна доброчесність» (далі – АКДЧ). Проте в Законі України «Про освіту» в статті 42 подано наступне визначення цього поняття: «Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень» [2]. У Законі України «Про вищу освіту» в статті 1 дефініцію «академічна доброчесність» розкрито, як «сукупність етичних принципів та визначених [Законом України](#) «Про освіту», цим Законом та іншими законами України правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень...» [1]. Порушеннями АКДЧ за Законом України «Про освіту» є:

1. академічний плагіат;
2. самоплагіат;
3. фабрикація;
4. фальсифікація;
5. списування;
6. обман;
7. хабарництво;
8. необ'єктивне оцінювання;
9. надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання;
10. вплив у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на педагогічного (науково-педагогічного) працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання.

2. Поняття «академічний плагіат» та його різновиди. Академічний плагіат зазначений в Законі України «Про вищу освіту» першим пунктом як порушення АКДЧ. Відповідно до цього ж Закону у статті 69 зміст

поняття «академічний плагіат» розкрито таким чином, що «Академічним плагіатом визначається оприлюднення (частково або повністю) наукових результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання» [1]. У Законі України «Про освіту» академічним плагіатом вважається – «оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства» [2].

Наразі існують різноманітні визначення видів плагіату серед вітчизняних та іноземних науковців. *Кен К. Вонг виділяє п'ять видів плагіату:*

- Неправильне цитування у тексті та неправильне оформлення бібліографії (неправильний рік видання, помилки у прізвищі автора)
- Неповні цитування та бібліографічний опис (якщо думку висловило кілька авторів)
- Брак бібліографічних посилань (студент/студентка забуває проставити посилання після цитування в тексті)
- Мозаїчний плагіат (студент дуже багато цитує різних авторів, дотримуючись всіх правил проте дає дуже мало власних суджень та пояснень)
- Самоплагіат [7].

Роберт А. Гаррісом визначає плагіат у свій спосіб:

- Цитування, як усне, так і письмове, без посилання на джерело та промовця;
- Присвоєння результатів чужої роботи та видавання їх як власних;
- Нехтування правилами цитування та стилями бібліографічного опису;
- Видавання чужих ідей як своїх власних [7].

Українська дослідниця О. Гужва виділяє іншу класифікацію видів плагіату:

- перефразування частин тексту інших авторів зі зміною порядку слів або наслідування структури їхньої аргументації без посилання на джерело;
- оприлюднення твору, написаного третьою особою на замовлення студента чи викладача;
- списування письмових робіт інших студентів;
- фальсифікація (вигадкування тих чи інших, наприклад, статистичних показників з подальшим вказуванням їх у якості власної роботи);
- реплікація (це процес копіювання даних з одного джерела на багато інших і навпаки, тобто своєрідне «тиражування» інформації без дозволу автора);

- републікація (повторне або багаторазове обнародування в іншому джерелі чужої інформації за справжнім підписом автора й посиланням на джерело);
- рерайт (додавання до чужого матеріалу без дозволу автора додаткової інформації, з переробкою раніше обнародованого матеріалу і заміною слів та виразів);
- компіляція (укладання з кількох чужих матеріалів свого та редагування без дозволу – смислова, стилістична, граматична правка й скорочення чужого матеріалу) [4].

Інший український науковець І. Кудінов має свою точку зору щодо видів плагіату. Він вважає, що «загалом, плагіат можна поділити на три основні типи:

1. Копіювання чужої роботи (як без, так і з відома) та оприлюднення її під своїм іменем.
2. Представлення суміші власних та запозичених в інших аргументів без належного цитування джерел.
3. Перефразування чужої роботи без належно оформленого посилання на оригінального автора або видавця» [6].

3. Техніки уникнення плагіату.

Техніками уникнення плагіату в академічному письмі є

- цитування,
- перефразування,
- узагальнення

Цитування – «це дослівне відтворення фрагменту якогось тексту з обов'язковим посиланням на джерело. Посилання – це вказівка на джерело інформації, що приводиться у приклад (зовнішнє посилання) або запис, що пов'язує між собою частини документа – посилання на розділи, малюнки, таблиці, формули, додатки і т. д. (внутрішнє посилання) [6].

Як зазначає І. Кудінов **перефразування** це – переказ цитати (зазвичай, невеликого фрагменту) своїми словами з обов'язковим посиланням на джерело цитування. При викладі інформації своїми словами не допускається викривлення первинного сенсу тексту. Без посилання на джерело або при дослівному списуванні без лапок текст є плагіатом [6].

Узагальнення – це «стисла версія інформації з джерела оригіналу, а перефразування – інакшим чином сформульовані пункти оригінального тексту. Узагальнення фокусується на головній суті висловлювання» [7].

4. Плагіат, не лише як порушення політики академічної доброчесності, а й загроза іміджу майбутнього фахівця із зв'язків з громадськістю та ЗВО, де він навчається. У сучасному суспільстві

дотримання політики академічної доброчесності – це репутаційний імідж закладу вищої освіти. Дотримання академічної доброчесності, в умовах реформування вищої освіти України, дає ЗВО конкурентну перевагу на ринку освітніх послуг, оскільки забезпечує йому реноме відповідального суб'єкта в цій сфері діяльності. Не можемо не погодитися з А. Артюховим, що це питання ділової репутації, іміджеве питання. У всьому цивілізованому світі академічна доброчесність і ставлення до неї в університеті є важливим маркером для фінансових донорів і грантодавців. Від цього залежить перспектива їх подальшої співпраці з навчальним закладом [3].

Майбутній фахівець із зв'язків з громадськістю, сприяючи розвитку академічного середовища та імплементації політики академічної доброчесності, формує власний імідж і професійну репутацію та також репутаційний імідж ЗВО, де він навчається.

Завдання та тест

Завдання 1. Аналіз різноманіття визначень поняття «академічна доброчесність»

Проаналізуйте різницю в підходах до визначення поняття «академічна доброчесність» в наукових працях вітчизняних та зарубіжних авторів за державами [4; 6; 8; 10; 12].

Завдання 2. Ознайомлення з правилами дотримання та порушеннями академічної доброчесності та відповідальності за порушення АКДЧ

Проаналізуйте Закон України «Про освіту» [2] (стаття 42). Дайте відповіді на наступні запитання.

1. Що передбачає собою дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними та науковими працівниками?
2. Що передбачає собою дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти?
3. Що вважається порушенням академічної доброчесності?
4. Які види академічної відповідальності можуть бути застосовані до педагогічних, науково-педагогічних та наукових працівників закладів освіти та здобувачів освіти?

Дидактичний тест

ІНСТРУКЦІЯ. Необхідно встановити відповідність між лівими і правим елементами завдання, а відповідь записати у вигляді правильної комбінації цифр і букв.

А. це точне копіювання першоджерела, що переписується без істотних змін як власне, копіювання великих кусків авторського тексту без

1.Компресійний плагіат

посилань на джерело, видаючи його за власний.	
В. це компіляція декількох джерел та перефразування окремих слів. В результаті з'являється мозаїка, в якій не зрозуміло, де закінчується одне джерело, де починається інше, де коментар автора.	2. Дослівний плагіат
С. це перетворення довгого наукового тексту в короткий, а короткий та публікація під різними авторами (стиснення книги до статті, абзаци в книзі скорочуються до пропозицій, а довгі речення скорочуються до коротких).	3. Мозаїчний плагіат

Відповідь : 1. _____, 2 . _____, 3. _____

Завдання 3. Дискусія на тему «Порушення політики академічної доброчесності в університеті, як загроза іміджу майбутнього фахівця із зв'язків з громадськістю та загроза іміджу університету»

Попередньо, до дискусії, здобувачі/здобувачки мають бути ознайомлені з «Положенням про академічну доброчесність здобувачів освіти НаУКМА» [5], [Законом України](#) «Про освіту» [2], [Законом України](#) «Про вищу освіту» [1]. Студенти мають аргументувати, чому порушення політики академічної доброчесності в університеті негативно впливає на імідж майбутнього фахівця із зв'язків та імідж університету в цілому.

Контрольні запитання

1. Чи вважається академічна доброчесність, складовою академічних навичок?
2. Що таке академічна доброчесність?
3. Назвіть види порушення академічної доброчесності?
4. Що таке «академічний плагіат»?
5. Які різновиди академічного плагіату Ви знаєте?
6. Які техніки уникнення плагіату Вам відомі?
7. Які можливі негативні наслідки для іміджу майбутнього фахівця із зв'язків та іміджу університету при порушенні політики академічної доброчесності в університеті?

Теми для дискусії або презентацій

1. Важливість дотримання політики академічної доброчесності в освітньому просторі для розбудови позитивного іміджу закладів вищої освіти.
2. Академічна доброчесність як складова позитивного іміджу майбутнього фахівця із зв'язків з громадськістю.
3. Зумисний та незумисний плагіат.

4. Різниця між плагіатом та академічним плагіатом: етичні аспекти.
5. Важливість та необхідність усного цитування в професійній діяльності майбутнього фахівця із зв'язків з громадськістю.

Завдання для самостійної роботи

- Розгляньте джерело: Compression plagiarism: An «under-recognized variety» that software will miss [Electronic resource] // Retraction Watch – Mode of access: <https://retractionwatch.com/2019/05/01/compression-plagiarism-an-under-recognized-variety-that-software-will-miss/> (date of access: 05.08.2021). – Title from screen. Ознайомтеся з таким видом плагіату, як «компресійний плагіат».
- Ознайомитися з джерелом: Гужва О. Що потрібно знати про плагіат : посібник з академічної грамотності та етики для «чайників». Головна сторінка репозитарію Львівського державного університету фізичної культури URL:<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7681> (дата звернення: 15.07.2021). Зверніть увагу на перефразування іноземних джерел.
- Розглянути джерело: Чуканова С. О. Академічна доброчесність: презентація до курсу «Вступ до Могилянських студій» (2019/2020 н. р.) // еКМАІР. Київ, 2020. URL:<http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/11864> (Дата звернення: 25.08.2021). _Проаналізувати існуючі кодекси честі університетів. Дайте відповідь на питання: «Яким чином кодекси честі університету сприяють політиці академічної доброчесності в ЗВО та зміцнюють репутаційний імідж університету?».

Topic: Academic integrity as a component of the Academic Skills of the future public relations specialist

Annotation

The topic of academic integrity as a component of the academic Skills of the future public relations specialist is an important part of the undergraduate degree in the context of the development of the Academic Skills of students in this specialty. And there is also a need to educate future public relations specialists to have to follow the rules of academic integrity. Following these rules contributes to improving the reputation and image of the student himself and the university where he studies.

Keywords: *Academic Skills, plagiarism, Academic Integrity, compression plagiarism, image, reputation, future public relations specialist.*

Тема: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНДИ

План

1. Зміст поняття «лідер», його основні ознаки та якості.
2. Деякі психологічні теорії лідерства.
3. Психологічні особливості діяльності команди.
4. Значення прояву лідерських якостей особистості для досягнення професійного успіху.

Ключові поняття теми: лідер, лідерство, організаційні здібності, комунікативні здібності, професійний розвиток, команда.

Рекомендована література:

1. Адаир Дж. Психология лидерства : концепция непрекаемого лидерства / Джон Адаир пер. с англ. М. Котельниковой. Москва : Эксмо, 2005. 342 с.
2. Кэ де Врис М. Мистика лидерства : развитие эмоционального интеллекта / Манфред Кетс де Врис; пер. с англ. [М. Шалуновой]. 2-е изд. Москва : Альпина бизнес букс, 2005. 311 с.
3. Кові С. Р. 12 важелів успіху / Стівен Р. Кові; з англ. пер. Роман Ключко. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 207 с.
4. Кочубей Т. Сучасні теорії лідерства: теоретичний аспект / Тетяна Кочубей, Андрій Семенов // *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2012. № 40. С. 176-184. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2012_40_28. – Назва з екрана.
5. Лідерські якості в професійній діяльності : навчальний посібник / О. Г. Романовський, С. М. Резнік, Т. В. Гура [та ін.]; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 142 с.
6. Менеджмент : учебник для бакалавров / Под ред. А. Н. Петрова. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2012. 645 с.
7. Петров С. В. Психологический подход к формированию команды: особенности и проблемы // *Современные тенденции в психологии. Вестник университета*. 2019. № 4. С. 181-185.
8. Татенко В. О. Лідер XXI / Lider XXI. Соціально-психологічні студії / Віталій Татенко. Київ : Вид. дім «Корпорація», 2004. 182 с.
9. Чорна Т. В. Зміст наукової дефініції «команда»: вітчизняний та зарубіжний підходи // Програма і матеріали Науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем XXI століття». Київ : ПП «Дірект Лайн», 2021. С. 91–93. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/20942> – Назва з екрана.

10. Чорна Т. В. Особливості саморозвитку особистості керівника бібліотеки ЗВО як лідера команди працівників / Т. В. Чорна // Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 26-27 березня 2021 року / [редкол.: Гетьман А. П. (голов. ред.) та ін.]; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого. Харків : Друкарня Мадрид, 2021. С. 288-290. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/19915> – Назва з екрана.
11. Школа бізнесу та менеджменту. [Електронний ресурс]. : [офіц. сайт] / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника – Режим доступу: <https://sbm.pnu.edu.ua/>. – Назва з екрана.

Формалізована структура змісту теми

1. Зміст поняття «лідер», його основні ознаки та якості.
Починаючи вивчати цікаву та актуальну тему про лідерство, слід розпочати із визначення суті поняття «лідер» [1, с. 6]. Слово «лідер» – походить від англійського слова «lead», що означає вести, керувати. Отже, лаконічно: лідер – це той, що веде за собою. Англійське слово «leader» означає: лідер, керівник, вождь, командир і навіть вожатий. Існують й інші тлумачення слова «лідер». Відомий дослідник проблеми лідерства Манфред Ке де Вріс (Manfred Kets de Vries) зазначає, що етимологія англо-саксонського кореня в словах «lead», «leader» походить від «lead», що означає «шлях» чи «дорога», а дієслово «leaden» означає «мандрувати». Таким чином, лідер – це той, хто, йдучи попереду, вказує своїм супутникам дорогу [2, с. 20-21].

Занурюючись у зміст теми, варто звернутися до питання про те, яким повинен бути лідер.

Основні якості лідера:

- люди, які знають, чого хочуть й куди треба йти, вони не люблять плентатися слідом за іншими, посідати другі місця, тому відшуковують свої власні життєві орієнтири;
- їхні цілі мають самостійний, творчий характер, а бажання відрізняються силою, що постійно зростає;
- вони мають різноманітні обдарування, зокрема, хороші організаторські здібності, як правило, високий коефіцієнт інтелектуального та емоційного розвитку, володіють інформаційними та іншими сучасними технологіями;
- вони активні, ініціативні, наполегливі, відзначаються розвинутою волею, сміливістю й упевненістю в собі, при ухваленні рішень не бояться ризикувати, оскільки добре орієнтуються в ситуації, вміють передбачати ризики, бо мають розвинену інтуїцію;
- їм властиво доводити розпочату справу до кінця, виконувати те, що вирішили й, попри все, досягати успіху;

- такі особистості користуються власними критеріями при оцінці своїх досягнень і невдач, самооцінка у них адекватна, як і рівень домагань, вони як правило, честолюбні;
- кожна виконана справа слугує їм за трамплін, аби зробити наступний, більш серйозний стрибок уперед, угору.

Сучасний провідний вітчизняний психолог Віталій Татенко у своїй роботі зазначає низку основних якостей лідера (див. таблиця 1) [8, с.17-18].

Таблиця 1.

Основні якості лідера за В. О. Татенком



Спираючись на аналіз наукової літератури, О. Романовський, С. Резнік, Т. Гура узагальнили визначення поняття «лідерських якостей» – «це сукупність індивідуально-особистісних та соціально-психологічних властивостей особистості, що дозволяють їй виконувати роль лідера у групі» [5, с. 18].

Психологи, вивчивши історії найбільш відомих людей, склали список із десяти якостей, які необхідно розвивати в собі, в першу чергу, щоб досягти професійного успіху [11].

Щоб вийти на новий рівень подальшого кар'єрного та професійного розвитку, слід розвивати такі якості, притаманні лідеру (див. таблиця 2):

- *бачення мети.* Лідери мають чітке уявлення про те, куди вони хочуть йти й чого вони мають намір домогтися;
- *здатність приймати рішення.* Лідери не бояться прийняти складне та непопулярне рішення, тому що вони впевнені в собі та в своїх силах;
- *прийняття ризику.* Лідери повинні мати мужність діяти в ситуаціях, коли позитивний результат не гарантовано;

- *мотивація та стимулювання інших*. Лідери можуть викласти своє бачення мети та засобів її досягнення, переконуючи інших в цінності своїх ідей. Такі особистості вміють надихати людей працювати для досягнення загальних цілей і устремлень до таких висот, про які ці люди навіть не думали, що здатні їх досягти. Під впливом лідера члени команди прагнуть підвищити свої професійні та особистісні якості;

- *уміння створити команду*. Лідери вміють створити групи, які продуктивно діють та складаються із кращих людей. У команді успішно розвивається дух співробітництва, члени групи легко приходять до консенсусу та знаходять порозуміння задля вирішення конфліктів;

- *прагнення до самопізнання*. Лідери знають свої сильні та слабкі сторони, об'єктивно оцінюють свою поведінку. Ці особистості вміють визнавати свої недоліки, вони відкриті для зворотного зв'язку та готові вносити зміни у власну поведінку, якщо в цьому є необхідність;

Таблиця 2.

Перелік основних якостей лідера [11]



Основні якості, притаманні лідеру, які допомагають досягти професійного успіху [11] (продовження).

- *збереження цілісності особистості*. Лідери повинні бути надійними, тільки тоді інші стануть слідувати за ними. Чесні відносини, добре контрольовані емоції, передбачувані реакції, відсутність істеричної поведінки та спалахів люті – все це ознаки цілісності особистості. Цей комплекс ознак

особистості дозволяє дотримуватися послідовно власних цінностей, навіть якщо альтернативний шлях може здатися більш простим й обіцяти великі вигоди;

- *робота над собою протягом усього життя.* Лідерам властиве прагнення постійно вчитися, рости та бути відкритими для нових ідей;

- *ефективне спілкування.* Лідери можуть передати свої ідеї зовсім різним людям, і вміють коригувати стиль спілкування для того, щоб знайти підхід до будь-кого та взаєморозуміння із кожною окремою людиною;

- *активна допомога іншим в досягненні успіху.* Грамотний лідер дає можливість іншим повністю реалізувати свій потенціал, розуміючи, що тим самим тільки зміцнить команду та принесе користь організації.

Отже, людина з моменту свого народження прагне бути першою, запевняють психологи. У декого це бажання у крові, й воно має свій глибинний зміст. Бути першим – значить бути лідером, кращим, виділятися з-поміж інших. Незаперечним фактом є те, що лідера відрізняють від інших основні психологічні якості, які й роблять їх такими. Лідерами не стають відразу. Навіть народжені з лідерськими задатками повинні працювати над собою, щоб підвищити свої шанси досягти високих результатів в якості особистості, яка веде за собою команду. Психологи, вивчивши історії найбільш відомих людей, склали список із десяти якостей, які необхідно розвивати в собі, в першу чергу, щоб досягти успіху. Численні наукові дослідження доказують, що універсальних лідерських якостей не існує.

2. Деякі психологічні теорії лідерства. Наразі психологи аналізують і розробляють теорію лідерства, ці дослідники намагаються виявити загальні особливості або моделі поведінки лідерів. Ученими розглядаються певні аспекти лідерства: особистісні риси, поведінка, середовище, ситуація, процес прийняття рішення, стосунки. У сучасній науці відома низка концепцій лідерства [4].

Концепція харизматичного лідерства. Харизматичний керівник (charismatic leader) – повний ентузіазму та впевнений у собі, його особистісні якості й дії сильно впливають на людей, спонукаючи останніх вести себе певним чином. Харизматичний лідер здатний надихати та мотивувати до діяльності, незважаючи на труднощі й навіть жертви.

Концепція трансформаційного лідерства. Можна виділити два стилі управління: транзакційний і трансформаційний. Транзакційний лідер (transactional leader) – направляє або мотивує своїх підлеглих на досягнення намічених цілей, чітко пояснюючи ролі кожної/кожного та вимоги до діяльності, що пред'являються при виконанні того чи іншого завдання. Трансформаційний лідер (transformational leader) – лідер, який проявляє турботу про кожного члена колективу, стимулює їхній інтелектуальний розвиток і володіє харизмою.

Концепція лідерства в управлінні командою. Організації активно використовують групові методи роботи, тому наразі й стає особливо важливою роль лідера в управлінні членами таких груп. Сучасний менеджер повинен стати лідером команди та оволодіти необхідними для цього уміннями обмінюватися інформацією, здатністю довіряти своїм підлеглим, делегувати їм повноваження та розуміти, при якій ситуації варто втрутитися, а при якій ситуації надати членам команди свободу дій. *До необхідних обов'язків лідерів* із ефективного управління командою відносять: навчання, консультування, рішення дисциплінарних проблем, аналіз ефективності роботи як команди в цілому, так і окремих її членів, проведення тренінгів і забезпечення взаємозв'язку між співробітниками [6, с. 570].

Отже, у сучасній психологічній науковій літературі існує низка психологічних теорій лідерства. Науковцями досліджуються різноманітні сторони лідерства: ролі, функції, принципи поведінки, способи прийняття рішень, оцінки реальних ситуацій та можливих ризиків, особистісні риси лідера та членів команди, особливості внутрішньої комунікації (із підлеглими) та зовнішньої комунікації (із партнерами, ЗМІ, конкурентами).

3. Психологічні особливості діяльності команди. При вивченні питання про створення команд у певній організації слід зазначити, що ця проблема стоїть досить гостро вже певний час як в теоретичному так і в практичному плані. Інколи формуванням команди займається працівник, який сам є співробітником цієї організації, іноді навіть не психологом. Тому дуже важливо бути озброєним знаннями про особливі властивості команди, про цілі діяльності команди, про психологічні критерії діяльності команди, про ознаки команди як соціального феномену, загальні характеристики команди та т. і.

Із точки зору психології для ефективної та результативної діяльності команди, як певного соціального феномену, властиві такі особливості: 1) рівень професіоналізму кожного члена/кожної членкині команди, 2) конструктивна ефективна міжособистісна взаємодія, націлена на досягнення спільної мети, 3) гнучкий та мобільний розподіл функцій [7, с.181].

Існує низка цілей для створення та функціонування команд у певних організаціях: для оперативних цілей (визначення нагальних потреб, вирішення завдань гранту, з'ясування вузьких місць), задля поліпшення роботи вищого керівництва, для створення умов креативного вирішення актуального нового завдання відповідно викликам часу та інше [7, с. 182].

Цілі діяльності команди в комерційній установі – створення висококонкурентного товару, що призводить до отримання та підвищення прибутку. Зрозуміло, що на досягнення такої цілі впливає низка чинників, головними серед є: рівень продуктивності праці співробітників, дисципліна в колективі, плинність персоналу [7, с. 181]. *Визначення цілей діяльності*

команди в некомерційній установі потребує ще додаткових наукових розвідок. Для комерційних та некомерційних установ головною метою грамотної побудови тимчасової команди є ефективна діяльність новоствореної команди із досягнення *тактичної* мети, яка, в свою чергу, призводить до досягнення *стратегічної* мети всієї великої організації.

Розглядати ефективність діяльності команди можна з різних позицій: психологічних, економічних, соціологічних, управлінських, політичних та т.і. Можуть висуватися різні критерії для визначення ефективності діяльності команди. На нашу думку, наприклад, із точки зору психології це можуть бути – система стимулювання та мотивації роботи працівників, ознаки підвищення практичної взаємодії членів команди, поліпшення психологічного мікроклімату в команді. Найскладнішим інколи є визначення адекватних *психологічних критеріїв діяльності команди*, саме тому дуже важливим є вивчення психологічного підходу з метою створення, розвитку та функціонування команди, ефективна діяльність якої органічно би входила у процес досягнення цілей усього колективу.

Психологічні ознаки ефективної діяльності команди такі:

- 1) мета та завдання зрозумілі та приймаються усіма членами команди;
- 2) у процесі обговорення важливих питань беруть участь усі члени/членкині команди;
- 3) створюється позитивний психологічний мікроклімат (члени команди прислуховуються до думки один одного, у процесі обговорення можуть вільно формулюватися думки, ідеї та виражатися почуття);
- 4) рішення приймаються в основному на базі консенсусу, а не голосуванням;
- 5) при вирішенні конфліктів розглядаються, критикуються лише ідеї, методи, технології, а не риси особистості, яка ці ідеї висунула [7, с. 184].

Якщо проаналізувати *загальні характеристики команди*, то можна виокремити:

- групові норми та стандарти,
- групову згуртованість (із елементами когнітивними, емоційними, поведінковими);
- неформальну групову структуру [7, с. 182].

Слід також підкреслити, що підготовка та проведення корпоративних заходів сприяють формуванню командного духу (освітні корпоративи, дидактичні тренінги, розвивальні тимблдінгі) [7, с. 183].

Отже, діяльність команди у досягненні поставленої мети буде ефективною та результативною за умови задоволення професійною роботою усіх та кожного із членів цієї команди.

4. Значення прояву лідерських якостей особистості для досягнення професійного успіху. Щоб краще розібратися із взаємозв'язком лідерських якостей та професійного успіху, необхідно визначити зміст дефініції «професійний успіх». Поняття «професійний успіх» формується на

стику кількох гуманітарних наук: психології економіки, соціології та культурології, філософії та педагогіки. Уявлення про професійний успіх розглядається як особлива форма активності людини у пошуках смислу життя й усвідомлення цінностей, що є для неї особистісно значущими, й до яких варто долучитися у той чи інший спосіб. Серед якостей, які забезпечують успішність роботи, є лідерські якості.

Американський бізнес-консультант в галузі управління та керівництва Стівенн Кові виділяє 12 найсильніших важелів у досягненні кар'єрного та професійного успіху. На думку цього автора, успішні люди спираються на цілісність, внесок, пріоритет, самопожертву, служіння, відповідальність, відданість, взаємність, різноманіття, неперервне навчання, оновлення, наставництво [3, с. 17-18].

Отже, для того, щоб досягнути успіху у професійній сфері, потрібно розвивати лідерські якості.

Висновки. Зміст поняття «лідер» має багато сучасних трактувань із точки зору різних наук та різних підходів. Вітчизняні та зарубіжні науковці створили різноманітні класифікації основних якостей лідерів, які необхідно розвивати в собі, щоб досягти успіху. Наукові дослідження доказують, що універсальних лідерських якостей не існує.

Сьогодні теоретики та практики теорії лідерства виявляють особливості поведінки лідерів. Ученими досліджується певні аспекти лідерства. У сучасній науці відома низка концепцій лідерства.

Функціонування лідера неможливо без функціонування команди. Створення команд у корпораціях передбачає різні цілі. Ті, хто озброєні знаннями про різноманітні ознаки команди як соціального феномену, можуть ефективно та результативно організувати діяльність усіх членів/членкинь команди. Існує парадокс, ефективна та результативна діяльність команди в цілому відбудеться за умови успішної професійної роботи та задоволення нею кожного/кожної із цієї команди.

Грамотне керівництво командою з боку лідера, а з боку команди згуртованість, спрацьованість, психологічна сумісність приводить до вчасного виконання усіх завдань та досягнення поставленої мети.

Вправи, тести, задачі.

Завдання 1. «Геометричні фігури». Для проведення гри потрібна мотузка, кінці якої зав'язують, утворюючи коло. Довжина мотузки залежить від кількості учасників гри. Учасники стають в коло та беруть двома руками мотузку. Завдання: якомога швидше із заплющеними очима, не відпускаючи мотузку, побудувати геометричні фігури: трикутник, квадрат, зірку, шестикутник і т.п. Спочатку виникає пауза та повна бездіяльність учасників, потім хтось із учасників бере на себе ініціативу, пропонує варіанти вирішення поставленої задачі, керуючи діями всіх.

Завдання 2. «Калейдоскоп». Група розділяється на підгрупи по 7-10 осіб. Ведучий пропонує за певний час виконати завдання, при цьому враховується якість виконання завдань. Безпосередньо пропонуються для виконання такі завдання:

- придумати та сказати одночасно хором будь-яке слово,
- за сигналом ведучого повинна встати половина команди,
- гравці повинні уявити, що вони є екіпажем космічного міжгалактичного корабля, але для польоту їм необхідно дуже швидко вибрати «капітана», «штурмана», «пасажирів» і «зайця»,
- космічний корабель прилетів на Марс, тепер екіпажу необхідно заселитись в готель, а в ньому лише (для групи з 8 осіб) один номер на трьох, два номери на двох і один одномісний номер. Необхідно розподілитись, хто в якому номері буде жити.

Завдання 3. «Лідер». Група розділяється на підгрупи по 3-5 осіб, кожному необхідно знайти 10 визначень, що характеризують, на їхню думку, лідера (визначення можна замінювати на асоціації до цього слова). Далі кожна група знайомить інших зі своєю думкою. У процесі спільного обговорення група складає портрет-характеристику лідера.

Завдання 4. Прочитайте, проаналізуйте та поясніть вміння працювати в команді

Притча про пекло та рай (за Фройдом). Людина вирішила дізнатися більше та по дорозі до Раю попросила показати Пекло. Вона була дуже здивована, тому що побачила красиве місце, багато смачної, свіжої, різноманітної їжі. Навколо столу сиділи худі, сумні, знесилені, голодні люди. До руки кожного з них була прикріплена ложка з довгою ручкою. Дістати їжу нею можна було, але піднести харчі до рота – ні.

Людина поспівчувала та опиналась в Раю. Там все було точно так само: красиве місце, багато смачної, свіжої, різноманітної їжі. І навіть ложки були такими ж. Але люди при цьому виглядали ситими, красивими та задоволеними. Перш за все, цей мандрівник запитав, чим ці люди тут їдять і отримав відповідь, що такими ж ложками з довгими ручками. Він здивувався ще більше, поки йому не пояснили, що тут, в Раю, люди навчилися годувати один одного.

Контрольні запитання

1. Яке наукове визначення поняття «лідер» за Манфредом Кетсом де Врисом?
2. Які основні якості лідера за Віталієм Татенком?
3. Яке узагальнене визначення поняття «лідерських якостей» за О. Романовським, С. Резніком, Т. Гурою?
4. Які існують теорії лідерства?
5. Які, на вашу думку, основні якості лідера?

Теми для дискусій

1. Чи вважаєте Ви себе лідером? Якщо ні, то чому? А якщо так, то в яких ситуаціях, по відношенню до кого Ви найбільш яскраво й успішно реалізуєте свої лідерські якості?
2. Чи вірите Ви тим, хто каже, що не хоче бути лідером у жодній ситуації?
3. Як Ви вважаєте, звідки в людини беруться сили та бажання для того, щоб йти попереду та вести за собою інших?
4. Чи потрібен лідеру авторитет, якщо є сила та влада?
5. Яким морально-психологічним вимогам, на Ваш погляд, повинен задовольняти справжній лідер?
6. Ваше ставлення до висловів: «Мета виправдовує будь-які засоби» і «Мета вимагає певних засобів».

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Опрацювати матеріал за статтею: Кочубей Т. Сучасні теорії лідерства: теоретичний аспект / Тетяна Кочубей, Андрій Семенов // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2012. № 40. С. 176-184. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2012_40_28.

Завдання 2. Опрацювати тест, який допоможе у вивченні питання проявів лідерських якостей у професійній діяльності. Тест «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жаріков, Є. Крушельницький). URL: <http://prof.osvita.org.ua/uk/determine/testing/2/index.html>

Завдання 3. Опрацювати матеріал: Чорна Т. В. Зміст наукової дефініції «Команда»: вітчизняний та зарубіжний підходи // Програма і матеріали Науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем XXI століття». Київ : ПП «Дірект Лайн», 2021. С. 91–93. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/20942>

Subject: Psychological features of leadership qualities manifestation in the team

Annotation: The article actualizes the problem of psychological features of leadership qualities manifestation in the team. Leadership is found to be a natural social and psychological process within a team aimed at personal authority influence on the behavior of group members. The individually-psychological qualities of the leader, the determinants of development and the manifestation of leadership are empirically determined and analyzed.

Key words: *leadership, organizational skills, communication skills, professional development*

Тема: НАВЧАННЯ УПРАВЛІННЮ ДАНИМИ ДОСЛІДЖЕНЬ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ РНД-СТУПЕНЮ

План

1. Поняття «дані дослідження» та різновиди даних дослідження.
2. Поняття «управління даними досліджень».
3. Життєвий цикл даних дослідження.
4. Практика обробки даних для довготривалого збереження.

Ключові поняття теми: управління даними досліджень, життєвий цикл даних, організація інформації, етика даних, дані дослідження, курація (курування).

Рекомендована література:

1. Кучма І. Практики управління науковими даними: європейський досвід. *Головна сторінка eKMAIR.*
URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/11979> (дата звернення: 15.04.2021).
2. Чуканова С. Управління даними досліджень: важливість застосування репозитаріїв для збереження даних. *Головна сторінка eKMAIR.*
URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/17338> (дата звернення: 15.04.2021).
3. Borgman C. L. Scholarship in the digital age: information, infrastructure, and the internet. MIT Press, 2007. 360 p.
4. Data management expert guide - CESSDA TRAINING [Electronic resource] // CESSDA. – Mode of access: <https://www.cessda.eu/Training/Training-Resources/Library/Data-Management-Expert-Guide> (date of access: 05.04.2021). – Title from screen.
5. Datatree - data training engaging end-users [Electronic resource] // Datatree - Data Training Engaging End-users. – Mode of access: <https://datatree.org.uk/> (date of access: 05.04.2021). – Title from screen.
6. Denicolo P., Reeves J. Developing transferable skills: enhancing research and employment potential. London : SAGE, 2014. 164 p.
7. Education modules [Electronic resource] // DataONE. – Mode of access: <https://old.dataone.org/education-modules> (date of access: 05.04.2021). – Title from screen.
8. Kowalczyk S. T. Digital curation for libraries and archives. Santa Barbara : Libraries Unlimited, 2018. 246 p.
9. Managing and sharing research data / L. Corti et al. 2nd ed. London : SAGE, 2020. 342 p.

10. Research Data MANTRA. Research Data MANTRA. URL: <https://mantra.edina.ac.uk/> (date of access: 05.04.2021).
11. Rice R., Southall J. The data librarian's handbook. London: Facet Publishing, 2016. 177 p.
12. Wolski M., Richardson J. Improving data management practices of researchers by using a behavioural framework. *THETA 2015 create, connect, consume*: Conference output, Gold Coast, 11 May 2015. Gold Coast, Australia, 2015. P. 1–11. URL: <http://hdl.handle.net/10072/69141> (date of access: 19.01.2021).

Формалізована структура змісту теми

Поняття «дані дослідження»:

Як зазначає Крістін Боргман (Borgman C. L.) дані дослідження -це: результат досліджень та внесок до наукових публікацій і подальшого їх поширення та вивчення; важлива форма дослідницького капіталу; інтерпретоване відтворення інформації у формалізованій манері для здійснення комунікації чи обробки; факти, числа, літери, символи, що описують об'єкт, ідею, стан, ситуацію чи інші фактори [3, с. 1 -120]. Дані досліджень є основним підґрунтям наукової роботи та забезпечення результату дослідження. За К. Боргман дані поділяються на:

- Спостереження (метеорологічні, медичні, лонгітюдні).
- Обчислювані (запуск комп'ютерної моделі).
- Експериментальні (хімічні реакції, польові дослідження).
- Записи (урядові, бізнесові, публічні, приватні).
- Цифрові (оцифровані або створенні в цифровому форматі першопочатково).

Дані також класифікуються як:

- текстові;
- числові;
- мультимедіа;
- програмне забезпечення;
- специфічні за дисципліною;
- специфічні за інструментарієм [3, с. 1-120].

Поняття «управління даними дослідження»:

Американська дослідниця Стейсі Ковальчик (Kowalczyk S. T.) визначає управління даними досліджень (data management) як термін з багатьма визначеннями, що стосується сфер: ІТ, життєвого циклу даних, менеджменту баз даних, тобто залежно від дисципліни. Загалом цей термін можна трактувати як процес адміністрування, під час якого необхідні дані надходять, валідуються, зберігаються, захищаються та обробляються і, під

час якого забезпечується доступ, надійність, актуальність, щоб задовольнити користувачькі потреби чи в ефективний спосіб розвивати життєвий цикл інформації установи [8, с. 119-120].

Менеджмент даних відбувається на трьох рівнях: мікро, середньому та макро. За С. Ковальчик, на кожному із цих рівнів дані створюють, використовують, організовують, надають доступ та за потреби знищують. На мікрорівні створюється більшість даних та цифрових джерел інформації, на середньому рівні переважає робота дослідницьких груп і на макрорівні підключається установа чи організація [8, с. 121].

Життєвий цикл даних дослідження:

Вірлі Ван ден Айнден (Veerle Van den Eynden) зазначає, що цикл даних дослідження візуалізує дослідницькі процеси, що тривають у продовж конкретного наукового проекту і включають етапи, які проходять дані, поки триває дослідження [9, с. 33]. На її думку типовий цикл даних включає такі етапи з ключовими характеристиками, які представлені у таблиці 1.

Таблиця 1 типові елементи життєвого циклу даних дослідження [9, с. 34-35]

Етап	Ключові характеристики
Відкриття та планування	дизайн дослідження планування менеджменту даних згода на обробку даних планування збору та обробки даних вивчення існуючих джерел даних
Збір даних	записи, спостереження, заміри, експерименти, симуляції створення метаданих отримання даних третіх сторін
Обробка та аналіз даних	введення даних, оцифрування, транскрибування та переклад перевірка, валідація, очистка, анонімізація (за потреби) створення похідних опис та документація аналіз та інтерпретація результати досліджень створення публікацій циткування джерел управління та збереження даних
Публікація та обмін	встановлення авторських прав інші права інтелектуальної власності

	створення метаданих для пошуку та документації для використання вибір належного доступу до даних публікація та обмін
Збереження даних	переведення у відповідні формати зберігання страхових копій створення метаданих та документації для зберігання збереження та курація даних
Повторне використання даних	проведення вторинного аналізу створення похідного дослідження огляд дослідження структурування результатів використання з освітньою метою

Ініціатива документації даних (Data Documentation Initiative, DDI) візуалізує життєвий цикл даних таким чином, як показано на схемі 1.



Схема 1. Життєвий цикл даних від DDI [9, с. 35].

Практика обробки даних для довготривалого збереження:

Правильна організація файлів включає: належне розміщення файлів та розуміння їх змісту; лаконічні та чіткі назви файлів; розробку правил та політик, чітко зафіксованих, яких потрібно дотримуватись. Переваги правильного структурування полягають у чіткості методології збору та обробки даних, розширенні кола користувачів даних, уникненні дублювання роботи, підвищенні ефективності роботи з даними.

Важливі етапи обробки даних : найменування, створення версій файлів, вибір належного формату файлів.

Назва повинна містити такі елементи:

- номер версії;
- дата створення;
- ініціали автора;
- опис контенту;
- назва відділу, дослідницької групи;
- дата публікації;
- номер проекту [10].

Поради від фахівців Единбурзького університету: не використовуйте автоматично згенеровані назви файлів; бажано, щоб назва файлу була пов'язана з іменем автора; подумайте, чи ви будете додавати цифри з номеру проекту; версії мають бути зрозумілими та чіткими; для вказання номеру версії використовують цифри 1, 2, 3... для значних змін у версіях, а для незначних змін у версії використовують десяткові дроби 1.1, 1.2; не використовуйте версії *revision*, *final*, *final2*, *definitive_copy*; занотуйте будь-які навіть мінімальні зміни (у супровідний файл); за потреби видаляйте застарілі версії; архівуйте версії; у групових роботах застосовуйте відслідковування версій; застосовуйте ПЗ для контролю версій *Subversion*, та інші [10].

Вправи, тести, задачі

Завдання 1. “Типи та види даних дослідження”.

Вправа 1. Ознайомтеся з інформацією у першому модулі (тема 1) на платформі <https://datatree.org.uk/> та розподіліть приклади даних на якісні, фізичні та кількісні. Результати запишіть у таблицю.

Дані : заміри температури повітря, зразки ґрунту, дані спостереження, результати запуску моделі, результати опитування, записи з інтерв'ю, етнографічні матеріали, фізичні зразки, результати анкетування.

якісні	кількісні	фізичні

Вправа 2. Розподіліть дані на текстові, числові, мультимедійні, програмні продукти. Результати запишіть у таблицю.

Дані: формули, аудіозаписи, відеозйомка, програмне забезпечення, уривок роману для літературного дослідження, законодавчі акти, документація підприємства, обрахунки, зріст, вага, вік.

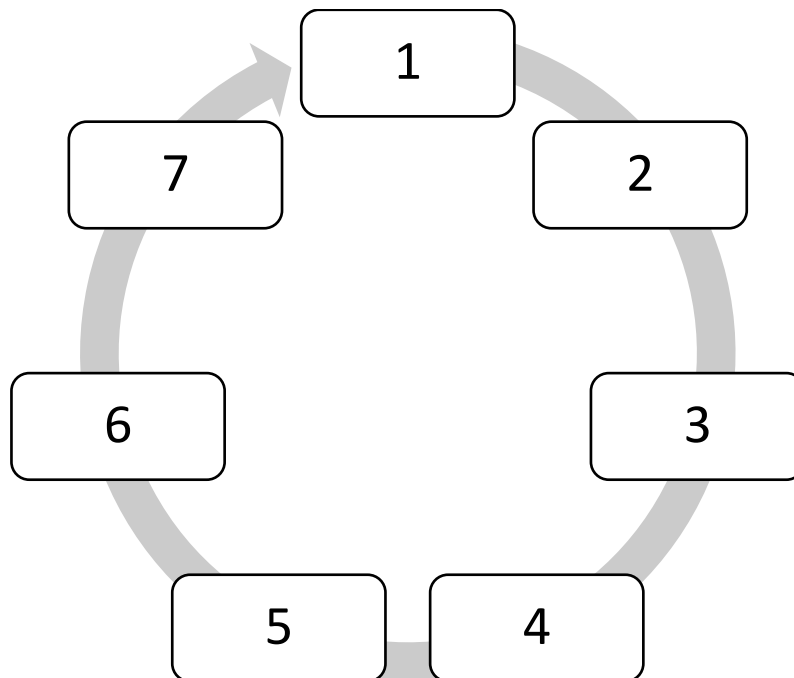
текстові	числові	мультимедійні	програмні продукти

Завдання 2. Планування дослідження.

Вправа 1. Створіть обліковий запис на платформі <https://dmptool.org/> та складіть план власного дослідження, керуючись підказками системи. Готовий документ завантажте та викладіть у відповідний розділ на DistEdu.

Завдання 3. «Життєвий цикл даних дослідження»

Вправа 1. Розставте по порядку етапи життєвого циклу даних одного зі світових університетів в запропоновану модель: аналіз, збереження, обробка, створення, планування, повторне використання, обмін.



Завдання 4. «Обробка файлів»

Вправа 1. Створіть схему найменування файлів, послуговуючись інструкцією Worksheet: Naming and Organizing your Files and Folders by MIT Libraries Data Management Services. Copyright © 2020-04-24 MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY. Access at

https://www.dropbox.com/s/xx26a1onsulqdp/Worksheet_fileOrg.docx?dl=0.

Детально розгляньте другий пункт.

Створіть схему найменування

1. Створіть інвентарну книгу ваших файлів. Продумайте, яким чином упорядкувати всі файли, але якщо їх забагато, то почніть з одного конкретного проекту.

Створіть таблицю (колонка А – вкажіть тип даних (транскрипт аудіозапису, знімок тощо); колонка В – формати файлів (docx, jpeg); колонка С – унікальні характеристики; колонка D – варіанти версій; колонка Е – чернетка назви)

2. Зробіть чернетки назв файлів.

Варто включити: унікальні характеристики з колонки С; версію ; дату. Поставте в назві унікальні характеристики таким чином, щоб файли сортувались відповідно до ваших вимог. Запишіть в останню колонку чернетку назви файлів.

Приклад:

А. тип даних	В. формат	С. характеристики	D. версії	E. назва
аудіозапис	mp3	Інтерв'ю з учасниками опитування Зібрав – Іваненко М.П. Аудіозапис тривалістю 4 години	1 версія	20200710_survey_audio_v01.mp3

Дайте також відповіді на такі питання:

1. Яким чином ви зараз організуєте файли. Проаналізуйте ієрархію файлів на вашому ПК. Зробіть скріншот ієрархії папок.
2. Подумайте над цією системою, так як ви її використовуєте. Що є ефективним, а що – ні. Що вам подобається, а що не подобається?

Завдання 5. «Дебати про важливість адміністрування даних»

Вправа 1. Розділіть групу на три команди: адвокати, звинувачі та судді. Звинувачі мають наводити аргументи проти обміну даними, а адвокати повинні наводити аргументи за обмін та адміністрування дослідницьких даних. Судді повинні зважити усі «за» та «проти» і винести рішення, чи важливою та корисною є практика управління даними досліджень та обмін даними.

Контрольні запитання

1. Що таке дані дослідження?
2. Які типи та види даних дослідження ви знаєте?
3. Які основні завдання управління даними досліджень?
4. Назвіть типові етапи життєвого циклу даних.
5. Для чого складається план управління даними досліджень?

Теми для дискусії або презентацій

1. Важливість управління даними досліджень у контексті Відкритої Науки.
2. Етичні принципи використання персональних даних у дослідженнях.
3. Авторське право: як його дотриматись при роботі з даними інших авторів та як убезпечити свої власні дані.
4. Сучасні інструменти для роботи з даними досліджень.
5. Переваги та недоліки надання доступу до даних.
6. Які типи даних ви використовуєте у власному дослідженні і як збираєте матеріал.
7. У чому полягає різниця між короткостроковим та довгостроковим збереженням даних?

Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати матеріал за підручником *Kowalczyk S. T. Digital curation for libraries and archives. Santa Barbara : Libraries Unlimited, 2018. 246 p. Розділ 7 «Data Management» (с.119-135.)*
- Опрацювати джерело FAIRification Process - GO FAIR. GO FAIR. URL: <https://www.go-fair.org/fair-principles/fairification-process/> (date of access: 17.04.2021). Проаналізувати наскільки ваші дані дослідження відповідають цим стандартам і яким чином можна їх адаптувати.
- Розглянути джерело Joint declaration of data citation principles - FINAL. FORCE11. URL: <https://www.force11.org/datacitationprinciples> (date of access: 17.04.2021). Проаналізувати принципи цитування пакетів даних досліджень. Дати відповідь на питання: «Яким чином ви будете готувати ваші дані для того, щоб інші науковці могли їх процитувати?»

Topic: Research Data Management studies for PhD students

Annotation

The topic of Research Data Management is an essential part of PhD studies in the context of Open Science though this practice is new to the Ukrainian scientific community especially to PhD students who are starting their academic careers and developing their transferable skills. However, any research has data as a basis thus it is essential to learn the principles of data administration most effectively and efficiently. The practice of research data management is vital in helping researchers to develop their academic skills and become data curators of their research projects. This practice also fosters better scholarly communication skills and the ability to work in huge research teams that might involve colleagues from other countries and research institutions.

Keywords: *research data management, research data lifecycle, information organisation, data ethics, research data, curation.*

Тема: СТРЕС ТА СПОСОБИ ЙОГО РЕГУЛЯЦІЇ

План

1. Поняття дистресу і адаптаційного синдрому
2. Методи контролю рівня стресу
3. Поняття про резильєнтність

Ключові поняття теми: стрес, дистрес, адаптаційний синдром, копінг-стратегії, резильєнтність, подолання

Рекомендована література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – с. 26 – 64.
2. Мазикін М. Медитація як психотерапевтичний інструмент // Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2020. № 47. с. 141-158.
3. Сорока А. В., Спіркіна О. О. Дистрес як різновид стресу // Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів. Черкаси, 2019. с. 265-266.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. – 160 с.
5. Habib U. , Habib O. Psychology and disaster management // International Journal of Current Research. 2017., No. 12 Vol. 9. p. 62787-62789.
6. Holland, Jimmie C., Barbara Andersen, William S. Breitbart, Luke O. Buchmann, Bruce Compas, Teresa L. Deshields, Moreen M. Dudley, Stewart Fleishman, Caryl D. Fulcher, Donna B. Greenberg, Carl B. Greiner, George F. Handzo, Laura Hoofring, Charles Hoover, Paul B. Jacobsen, Elizabeth Kvale, Michael H. Levy, Matthew J. Loscalzo, Randi McAllister-Black, Karen Y. Mechanic, Oxana Palesh, Janice P. Pazar, Michelle B. Riba, Kristin Roper, Alan D. Valentine, Lynne I. Wagner, Michael A. Zevon, Nicole R. McMillian, and Deborah A. Freedman-Cass. Distress Management // Journal of the National Comprehensive Cancer Network J Natl Compr Canc Netw. 2013., No. 2 Vol. 11. p. 190-209.
7. Matthews G. Distress // Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. Orlando, 2016. Chapter 26. p. 219-226.
8. Oginska-bulik N., Kobylarczyk M. Association between resiliency and posttraumatic growth in firefighters: the role of stress appraisal // International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE). 2016., No. 1 Vol. 22. p. 40-48.

9. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives / Southwick S. та ін. // European journal of psychotraumatology. 2014., No. 10 Vol. 5. p. 1-14.
10. Selye H. Stress without Distress // Psychopathology of Human Adaptation / editor. by George Serban. New York, 1976. p. 137-146.
11. Wagnild G., Young H. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale // Journal of nursing measurement. 1993., No. 2 Vol. 1. p. 165-178.

Формалізована структура змісту теми

Поняття дистресу і адаптаційного синдрому:

Поняття адаптаційного синдрому та дистресу були вперше використані Гансом Сельє (Selye H.) на позначення стану виснаження і вичерпання внутрішніх ресурсів організму, що не зміг адаптуватися до змін зовнішнього середовища. Г. Сельє виділяє такі фази реакції організму на стрес:

- Миттєва реакція (alarm stage) характеризується низькою адаптивністю і гіперболізованою реакцією на стимули
- Фаза опору (stage of resistance) характеризується високою адаптивністю до зовнішніх факторів, неспецифічні відповіді на чинники згасають або повністю зникають
- Виснаження (stage of exhaustion) адаптаційних ресурсів організму, дезадаптація, що потенційно може призвести до смерті

Він також підкреслює те, що адаптаційний синдром проявляється на багатьох рівнях життєдіяльності організму і призводить до дисфункції як окремих органів так і цілих систем організму (наслідки впливу стресу бачимо навіть в одноклітинних організмах під час змін умов зовнішнього середовища) [10].

Геральд Метьюс (Matthews G.) зазначає, що дистрес є широким терміном. Це створює проблеми як у визначенні поняття так і в розробці діагностичних інструментів. Суб'єктивне його переживання часто супроводжується негативними емоціями. За Г. Метьюсом дистрес може бути оцінений зважаючи на час протікання реакції:

- як швидкоплинний стан, що триває декілька хвилин (негайна реакція людини);
- як епізодичний стан, що триває декілька тижнів або місяців (може бути спровокований стресогенною життєвою подією);
- як риса особистості, що стабільна протягом десятиліть (наприклад, тривожність) [7].

Методи контролю рівня стресу:

Особистісними способами подолання і контролю стресу є копінг-стратегії. Цей термін уперше почав використовуватися в західній психології в контексті вивчення копінг-поведінки (coping behavior). За О. Туриніною копінг-поведінка - індивідуальний спосіб взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. У вітчизняній психології також використовуються термін подолання. О. Туриніна виділяє такі підходи до його вивчення:

- еґо-орієнтована теорія подолання. Дана теорія бере початок з робіт З. Фрейда і розглядає копінг-стратегії, як специфічні захисні механізми, які людина застосовує для подолання внутрішньої напруги;
- реакція на стресовий чинник в залежності від відносно стійких особистісних передумов. За Р. Моуз розрізняються активні (вважаються конструктивними) та пасивні (вважаються неконструктивними) способи реагування;
- когнітивно-феноменологічна теорія подолання. За Р. Лазарусом і С. Фолкман на подолання впливають специфіка ситуації, фаза зіткнення зі стресовим чинником, когнітивне оцінювання самою людиною. Виділяються проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований типи копінг-поведінки [4].

Окрім таких особистісних рис як копінг-стратегія, можна виділити також загальні рекомендації, що в цілому допомагають подолати стресову ситуацію та нормалізувати навантаження на організм та психіку людини. Зазначимо, що людям у ситуації гострого дистресу доцільно звернутися по допомогу до близьких. Працювати зі стресом потрібно перш за все на емоційному рівні: зменшувати кількість негативних емоцій та збільшити кількість позитивних. Цього можна досягти за рахунок фізичної активності, регулярним прогулянкам. Важливою є також адекватна соціальна інтеграція (спілкування з близькими та друзями). Ефективними також є аутотренінг, дихальні вправи та медитації. Не слід одразу з головою пірнати в роботу, краще розпланувати свій день та поступово виконувати поставлені цілі [3].

Поняття про резильєнтність

Поняття резильєнтність увійшло в психологію з фізики (здатність матеріалів відновлювати форму після деформації) для позначення здатності людини ефективно діяти у складних, стресових умовах. Від копінг-стратегій це поняття відрізняється продуктивністю й ефективністю діяльності разом із подоланням скрутної ситуації, збереженням та повним відновленням властивостей особистості. Загалом виділяють два підходи до резильєнтності: як характеристики, що притаманна людині; і як динамічного процесу. За

розгляду резильєнтності як процесу вченими виділяються такі етапи взаємодії зі складними ситуаціями:

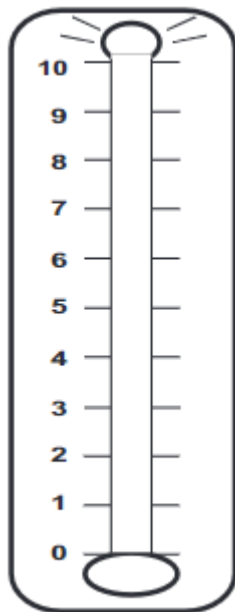
- 1) Контакт з несприятливими обставинами середовища;
- 2) Активація механізмів захисту і їхня взаємодія з несприятливими чинниками;
- 3) Результат взаємодії: продуктивний – людина зберегла ефективність, ключові властивості особистості не постраждали; патологічне реагування – дистрес, повне або часткове знищення ключових властивостей особистості [1].

Гейл Вагнілд (Gail M. Wagnild) та Хізер Янг (Heather M. Young) у своїй роботі, в якій висвітлено процес створення Шкали Резильєнтності, відмічають, що резильєнтність розвивається з часом. Серед факторів, які сприяють розвитку резильєнтності, виділяється ранній досвід дитинства: близькі стосунки з великим рівнем довіри, рольові моделі з рисами ентузіазму та впевненості в собі, здорові стосунки в сім'ї в цілому. Надійні стосунки в дорослому віці також є сприятливими для розвитку резильєнтності. Повторювана взаємодія зі стрес-факторами та продуктивний результат, незважаючи на них, дозволяють людині в подальшому діяти у складних ситуаціях з відчуттям впевненості на протигагу страху і невпевненості [11].

Вправи та завдання

Вправа 1. «Дистрес - термометр»

Подумайте та проаналізуйте свій стан за останній час. Який рівень стресу ви відчуваєте сьогодні? (0 – відсутність стресу, 10 – сильний дистрес)



Також подумайте про те, який рівень стресу ви відчували протягом тижня, місяця. Що ви зараз можете зробити для зниження рівня стресу?

Вправа 2. Методи релаксації

Для початку вправ необхідно прийняти вихідне положення: лежати на спині, ноги розвести, ступні тримати розгорнутими носками назовні, руки повинні вільно знаходитись уздовж тіла (долонями вгору). Голова злегка закинута назад. Все тіло розслаблене, очі заплющені, дихання через ніс.

- 1) Лежіть спокійно приблизно 2 хвилини, очі заплющені. Спробуйте уявити приміщення, в якому ви перебуваєте. Спочатку спробуйте подумки обійти всю кімнату (уздовж стін), а потім виконайте шлях по периметру тіла — від голови до п'ят та назад.
- 2) Уважно стежте за своїм диханням, пасивно усвідомлюючи, що дихаєте через ніс. Подумки відзначте, що вдихаєте повітря трохи холодніше, ніж те, що видихається. Зосередьтеся на своєму диханні протягом 1—2 хвилин. Намагайтеся не думати ні про що.
- 3) Зробіть неглибокий вдих та на мить затримайте дихання. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напругу у всьому тілі. При видиху розслабтеся. Повторіть 3 рази. Потім полежіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям.
- 4) Вправа для м'язів ніг. Напружте відразу всі м'язи ніг — від п'ят до стегон. Протягом кількох секунд фіксуйте напружений стан, намагаючись відчутти напругу, а потім розслабте м'язи. Повторіть 3 рази. Потім полежіть спокійно протягом кількох хвилин, повністю розслабившись та відчуваючи тяжкість у своїх розслаблених ногах. Усі звуки навколишнього середовища фіксуйте у свідомості. Те саме стосується й думок, однак не намагайтеся їх побороти, їх потрібно тільки фіксувати

Вправа 3. Прогресивна м'язова релаксація з Ж. Джекобсоном

Вихідна позиція – лежачи на спині. Влаштуйтеся так, як вам зручно, щоб нічого не викликало дискомфорту.

Релаксація м'язів рук (кожен пункт є завданням на окремий день)

- 1) Приблизно 5 хвилин лежіть спокійно у вихідній позиції. Потім зігніть ліву руку в зап'ясті так, щоб долоня знаходилась вертикально, утримуйте її в такому положенні кілька хвилин; передпліччя залишається нерухомим. Слідкуйте за відчуттям напруженості у м'язах передпліччя. Розслабте руку, дозволивши кисті під власною вагою опуститися на покривало. Тепер ваша рука не може не бути розслабленою — після такого напруження м'язів розслабленість є фізіологічною потребою. Протягом кількох хвилин фіксуйте відчуття розслабленості у кисті та передпліччі. Повторіть вправу ще раз. Потім проведіть півгодини у стані спокою. Найголовніше — навчитися розпізнавати відчуття напруженості та розслаблення.

- 2) Наступного дня повторіть попередню вправу. Після другої релаксації руки зігніть у зап'ясті в напрямі від себе (тобто інакше, ніж минулий раз) пальцями вниз. Майже годину залишайтеся розслабленими.
- 3) Сьогодні ви відпочиваєте. Займайтеся тільки розслабленням, при цьому стежте за відчуттями у лівій руці (вона розслаблена або час від часу ви відчуваєте у ній напруженість?).
- 4) До першої та другої вправ приєднайте досвід з флексорами ліктьового суглоба. Ліву руку зігніть у лікті під кутом 30 градусів, тобто підніміть її з покривала. Повторіть цю операцію тричі впродовж 2-х хвилин з подальшою релаксацією протягом кількох хвилин. Залишок часу (до години) розслабляйтеся.
- 5) Повторіть всі попередні вправи. Потім треба тренувати трицепс. Ви досягнете напруги у цьому м'язі, якщо покладете під передпліччя кілька книг та спробуєте вольовим зусиллям тиснути на них рукою. Тричі чергуйте розслаблення та напругу (для релаксації відведіть руку від корпусу, поза книги, що використовується вами як допоміжний засіб). Залишок часу (до години) розслабляйтеся.
- 6) Година повторення. Займіться відомими вам чотирма вправами для лівої руки.
- 7) Ця вправа доведе вам, наскільки успішно ви оволоділи усіма попередніми. Ваше завдання — лежати, спокійно витягнувши руки вздовж тіла. Досягати напруги ви будете виключно концентрацією уваги на лівій руці. Приблизно півхвилини зосереджуйтесь на нарузі, потім змініть її на розслаблення. Повторіть це кілька разів. Залишок часу (до години) знову розслабляйтеся. Надалі те саме виконайте з правою рукою (тобто всього сім вправ).

Вправа 4. Медитація

Прийміть вихідне положення: сядьте і намагайтеся зайняти комфортне положення так, щоб спина утворила з поверхнею кут 90 градусів. Рівне положення спини забезпечить легке проходження повітря дихальними шляхами.

Концентруйтеся на своєму диханні, стежте за тим, як повітря проходить вашими легенями та дихальними шляхами. Не намагайтеся контролювати його, просто спостерігайте за ним. Ви можете сидіти так 15-20 хвилин, але не слід себе примушувати: самі визначте комфортний для себе час відштовхуючись від відчуттів.

Для додаткового ефекту можете читати мантру (подумки) або повторювати про себе заспокійливу фразу. Також застосуйте техніки візуалізації: можете уявити собі деякий образ, можливо, абстрактний, або помістити себе уявну ситуацію, всередині якої ви будете відчувати комфорт та спокій.

Вправа 5. Щоденник тривожних думок

Спробуйте описати на письмі, що з вами відбувається зараз, що ви відчуваєте з цього приводу. Опишіть свої потенційні страхи та тривогу. Пишіть у вільній формі, намагайтеся не виправляти себе. Після того, як розпишете складну ситуацію, перечитайте написане та відрефлексуйте її даючи відповіді на такі питання:

- У чому причина вашого стресу?
- Що вас найбільше тривожить?
- Що раніше допомагало вам ефективно долати складні ситуації?
- Що можна зробити прямо зараз для розв'язання цієї ситуації?

Ви можете обговорити свої почуття та думки з близькими, тим кому ви можете довіритися.

Цю вправу можна повторювати регулярно або за потреби вираження внутрішніх переживань.

Контрольні запитання

1. Хто є автором концепції дистресу та адаптаційного синдрому?
2. Які фази реагування організму на стрес виділяють в цій концепції?
3. Яке можна дати визначення терміну копінг-поведінка?
4. Які ви можете назвати підходи до вивчення феномену подолання?
5. Чим відрізняються копінг-поведінка та резильєнтність?
6. Що сприяє розвитку резильєнтності?

Теми для дискусії або презентацій

1. Вплив дистресу на фізіологічне, когнітивне та соціальне функціонування індивіда
2. Індивідуальні особливості в уразливості до дистресу
3. Клінічні наслідки дистресу
4. Сучасні діагностичні інструменти рівня стресу
5. Різниця понять копінг-стратегії та захисних механізмів
6. Когнітивно-феноменологічна теорія подолання Р. Лазаруса і С. Фолкман
7. Методи копінгу: дихальні вправи, аутогенне тренування та медитації
8. Вплив медитації на особистість та психофізіологію людини
9. Медитація як психотерапевтичний інструмент
10. Статус поняття резильєнтність в сучасній психології
11. Порівняння понять резильєнтність і посттравматичного зростання

Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати матеріали за навчальним посібником Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. **Розділ**

2.1. Співвідношення понять стресу, травматичного та посттравматичного стресового розладу (с. 24 - 26). Розділ 2.3. Особливості та критерії діагностики гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу (с. 44 - 49). Розділ 3.2. Методи психопрофілактики посттравматичного стресу (с. 65 - 89).

- Переглянути матеріали Selye H. Stress without Distress // Psychopathology of Human Adaptation / editor. by George Serban. New York, 1976. p. 137-146. Зверніть увагу на останні розділи глави. **Man must work. The need for self-expression. Altruistic egoism.**
- Переглянути матеріали статті Wagnild G., Young H. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale // Journal of nursing measurement. 1993., No. 2 Vol. 1. p. 165-178.

Topic: stress and methods of its regulation

Annotation

Stress is an essential term for healthcare and well-being. The original concept of GAS (general adaptation syndrome) is mostly associated with neurological and endocrine systems. Though throughout the history of medical research, the term itself and its use was broadened: now this concept describes processes of desadaptation on microbiological to social levels. Among those different levels of human functioning, we can distinguish psychological one. Psychological stress or distress appears as both an independent reason for a number of different psychological disorders and a comorbid state of various malfunctioning. So how can human beings withstand psychological distress? Which methods are more effective to control and regulate it? And are there any mechanisms of the human psyche that can help us to act efficiently in adverse conditions? These questions will become even more important if we take into account the interconnections between social, psychological, and physiological. Individual ability to adapt effectively to any kind of psychological distress may have positive consequences for social and physiological functioning.

Keywords: stress, distress, general adaptation syndrome, coping strategies, resilience, stress management

Тема: ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.

Практичне заняття: Вивчення самосвідомості особистості. Прийоми та способи особистісного самопізнання та саморозвитку.

Ключові поняття теми: самосвідомість, Я-концепція, самопізнання, активність особистості, рефлексія, самоаналіз

Використана та рекомендована література:

1. Практикум із загальної психології: робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / [уклад. Портницька Н.Ф., Гречуха І.А., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В., Хоменко Н.В.] за ред. Портницької Н.Ф. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2016. –270 с.
2. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. – К. : Академвидав, 2009. – 463 с. – (Альма-матер)
3. Професійно-орієнтовані завдання з психології / За ред. О.Л. Музики. Навчальний посібник. (Рекомендовано МОН України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1.4/17-Г-3165 від 28.09.2010 року) – 3-тє вид., перероб. і доп. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – С. 9-23. http://zu.edu.ua/spf/psihol_vkl.html

Самосвідомість – упорядкована сукупність уявлень і знань, оцінок і установок людини стосовно власної особистості. Самосвідомість часто ототожнюють із Я-концепцією. Я-концепція – сукупність усіх уявлень індивіда про себе та їх оцінка. Описова складова частина Я-концепції – образ Я, ставлення до себе – самооцінка або прийняття себе. Це дозволяє розглядати Я-концепцію як сукупність установок, спрямованих на самого себе, оскільки на основі Я-образу і самооцінки розвиваються конкретні поведінкові реакції.

Головна функція самосвідомості – зробити доступними для людини мотиви й результати її вчинків і дати можливість зрозуміти, яка вона є насправді, оцінити себе. В основі самосвідомості лежить здатність людини відрізнити себе від своєї власної життєдіяльності. Самосвідомість є вищою формою свідомості, її результатом і передумовою, тому що сама свідомість неможлива без самосвідомості.

Людина не народжується з готовою самосвідомістю. Вона навіть спочатку не виділяє себе з навколишнього світу. Самосвідомість розвивається поступово й проходить такі фази:

1. Усвідомлення тотожності, зачатки якого виникають приблизно вже в 11 місяців, коли дитина починає розрізняти відчуття, що йдуть від власного тіла, і відчуття, викликані зовнішніми причинами.
2. Усвідомлення Я як активного початку, відділення себе від власних дій, предметів, на які спрямована активність. До 3 років дитина цілком опановує займенником Я і починає активно самовиражатися в мовленні
3. Усвідомлення своїх індивідуальних психологічних властивостей шляхом узагальнення результатів самоспостереження, відбувається приблизно до кінця молодшого шкільного віку.
4. Соціально-моральна самооцінка, потреба і здатність до якої формується в підлітковому і юнацькому віці.

Збагачуючи з віком оцінку інших, людина поступово збагачує й власну самосвідомість. Величезну роль у цьому процесі відіграє самопізнання – вивчення особистістю власних особливостей: фізичних, психічних, моральних, і самооцінка, яка формується на цій підставі.

Завдання 1.

Дати порівняльний аналіз понять «формування» і «розвиток» особистості, самопізнання самоусвідомлення, самоспостереження та самоаналіз. Опрацювати прийоми саморозвитку особистості при виконанні методик.

Методика 1. Дослідження «Я-концепції» в діяльності людини

Мета: визначити «Я-концепцію» особистості.

Завдання 1. Ймовірно, у кожної людини є свій власний герой, що стосується того, що саме робить його унікальним, єдиним в своєму роді індивідом, відрізняє від всіх інших людей. При цьому виникає запитання: чи поділяють оточуючі мою думку про самого себе, чи бачать інші мене таким, яким я вважаю себе? Якщо вони визначають мене інакше, то що ж лежить в основі їхнього сприймання та оцінки? Спробуємо з'ясувати ці аспекти під час виконання наступних завдань. Візьміть декілька листків чистого паперу і напишіть на одному із них в правому 10 верхньому куті 10 із своїх імен, до яких Ви найбільше звикли (це можуть бути ім'я і по батькові, просто ім'я, прізвище, скорочене ім'я, кличка і т.д.).

Після цього:

1. Дайте 10 відповідей на запитання: Хто я такий? Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в такій формі, як вони одразу приходять в голову.
2. Дайте відповідь на таке ж запитання так, як, на Вашу думку, відгукнулися про Вас батько або матір (виберіть когось одного).
3. Дайте відповідь на таке ж запитання так, як, на Вашу думку, відгукнувся би про Вас Ваш кращий друг (подруга).
4. Тепер порівняйте ці три набори відповідей і в письмовій формі вкажіть наступне:
 - a. В чому полягає схожість?
 - b. Які відмінності?
 - c. Якщо є відмінності, то як Ви їх поясните по відношенню до самого себе? В якій мірі Ви бачите себе по-іншому, порівняно з близькими людьми і які ролі берете на себе при спілкуванні
 - d. Вкажіть, котрі із 10 відповідей Вашої самохарактеристики (пункт 1) стосувались: фізичних якостей (сила, здоров'я, зовнішній вигляд і т. д.); психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера і т.д.); соціальних ролей (професійна діяльність, сімейний стан і т. д.)
5. Встановіть черговість, котру Ви вважаєте доцільною при перерахуванні цих трьох груп якостей. Чи залишаєтесь Ви на своїх початкових позиціях у складанні своєї самохарактеристики? Якщо ні, то запишіть новий порядок послідовності згадуваних Вами на самому початку якостей. Додалися чи замінилися які-небудь із них, і як Ви це поясните?

Якщо Ви виконали завдання, то написаний Вами підсумок можна визначити як словесне визначення Вашої Я-концепції, тобто відносно зафіксованого уявлення про самого себе. Тут можна й відмітити залежність Я-концепції від сприйняття Вас іншими людьми. Тепер спробуємо розібратися в тому, як на погляди про інших людей впливає наше відношення до них, тобто з'ясуємо особливості «Я» як суб'єкта сприймання інших.

Завдання 2. Взаємодіючи з оточуючими, ми зазвичай зауважуємо, що вони подобаються нам або не подобаються. Як правило, цю оцінку ми пов'язуємо з внутрішніми якостями людей, що сприймаються нами, а не з особливостями власного сприймання. Дане завдання ставить перед собою ціль продемонструвати існування змінних, що знаходяться в нас самих і не відносяться до оцінювання іншими людьми. Це наочно проявляється в нашому відношенні, часто суперечливому, до людей, котрих ми добре знаємо.

1. Згадайте двох людей, котрі Вам *дуже подобаються* (для позначення використовуйте їх ініціали). Вкажіть по п'ять якостей, які Вам у кожному з них *подобаються*.

2. Згадайте двох людей, котрі Вам зовсім *не подобаються*. Позначивши їх по тій самій схемі, запишіть їх якості, котрі Вам *не подобаються*.
3. Вказавши всі ці якості, Ви можете побачити, в чому схожі двоє людей, котрі Вам подобаються і не подобаються.

Наприклад, чи включають два перших списки одні і ті ж прикметники (припустимо «добрий», «щедрий»)? Виконуючи таке порівняння другої пари списків, Ви побачите схожість між людьми, що не подобаються Вам по відмічених Вами якостях (наприклад, «жорстокий», «пихатий»). Тепер порівняйте всі чотири списки і визначте, які особистісні параметри людей, за які Ви їх любите чи, навпаки, не терпите. Відзначте, які якості людей важливі для Вас, що Ви цінуєте в оточуючих і що Вас в них дратує і відштовхує. Запишіть свої висновки.

Методика 2. Вечірній огляд подій

Мета: визначення домінуючого способу прояву активності особистості

Інструкція №1 для досліджуваного: «Ввечері, перед засинанням спробуйте «прокрутити» всі події минулого дня, відтворюючи їх у зворотному порядку: від останніх до перших. Фіксуючи події, намагайтеся виступати у ролі стороннього спостерігача, а не активного учасника. Багато людей вважають корисним записувати свої спостереження, враження, відкриття за минулий день. Такі записи вони вважають джерелом для нових усвідомлень щодо себе та власного життя». Повторіть процедуру протягом мінімум 3-х днів. Спосіб реєстрації спостережень довільний.

Інструкція №2 для досліджуваного: «Проаналізуйте 3 найважливіші із записаних подій дня з таких позицій:

- Із яким із трьох компонентів (тіло, емоції, розум) я асоціюю себе у цій події?
- Якою була активність кожного з компонентів у цій події?
- Які цінні якості або обмеження проявлялися у цьому компоненті?
- Що я можу зробити для їх гармонізації або регуляції? (Три конкретні кроки)

Звіт за результатами практичної роботи:

1. Відношення між подіями, які сприяли розвитку особистості і які гальмували; в чому виявлявся цей вплив.
2. Що я відкрив про себе за цей день?
3. Визначте приблизні цілі саморозвитку розвитку.

Методика 3. Психологічний час

Процедура виконання: завдання виконуються в декілька етапів

Перший етап. Піддослідному пропонується записати найважливіші події минулого та майбутнього життя. Кількість подій не обмежується, але 10-20 подій - оптимально для наступного аналізу. Поруч із кожною подією ставиться дата (або дві дати - початок та кінець події, якщо вона була тривалою). Події необхідно вказувати в хронологічному порядку: від найбільш ранньої до найвіддаленішої події майбутнього. Під подією розуміється будь-яка важлива зміна, яка може бути несуттєвою для інших, але значущою для піддослідного. Може бути як конкретною, так і абстрактною. Під час запису можна не розкривати сутність події, а просто її означити. У деякого може виникати утруднення при необхідності вказувати події майбутнього. У таких випадках можна запропонувати вигадати все що завгодно (навіть фантастичний прогноз). Якщо це все одно здається важким для виконання, рекомендується зосередитись на подіях минулого та теперішнього.

Другий етап. Піддослідному пропонується оцінити події, у залежності від того, наскільки вони були радісні або сумні. Проставляються оцінки від -5 до +5.

Третій етап. Виконується аналіз взаємозв'язку подій: необхідно останню подію минулого або подію теперішнього зв'язати з подіями зі самого початку списку. Пропонується знайти такий зв'язок для усіх подій, але для деяких це може не вдатись. Те ж саме пропонується зробити для подій майбутнього.

Четвертий етап. Кожну подію потрібно зіставити з одним або кількома типами: 1 - власне народження та смерть; 2 - особистісно психологічні події, такі як зміни у внутрішньому світі (крах ілюзій, досягнення внутрішньої незалежності); 3 - міжособистісні відносини (кохання, дружба, спілкування); 4 - сімейні стосунки (відносини з членами родини, події у їхніх життях); 5 - робота та навчання; 6 - творчість та особисті досягнення; 7 - дозвілля, відпочинок, захоплення; 8 - здоров'я; 9 - суспільно-соціальні, економічні зміни (війна, переселення); 10 - матеріально побутові зміни; 11 - інше.

Загальні принципи інтерпретації:

1. Порівняння кількості подій минулого та майбутнього
2. Порівняння кількості позитивних та негативних подій
3. Пропуск деяких подій

При інтерпретації слід звернути увагу на такі питання: які події були найбільш значущими (враховується оцінка та кількість зв'язків); до яких сфер життя належать найбільш значущі події, чи варіюються ці сфери протягом життя; чи можна вважати якісь періоди минулого кризовими (чому?); від чого або від кого залежить, чи виправдовується прогноз на майбутнє, який було зроблено при виконанні завдання.

Методика 4.

В основу завдання покладено анкети і розробки з формалізації біографічного методу, які запропонувала Н.В. Логінова в 1976 р., розробивши їх у процесі комплексного лонгітюдного дослідження студентів ЛДУ.

Порядок роботи. Для виконання завдання учасники діляться на пари, в яких один учасник виконує роль експериментатора, а інший - роль досліджуваного. Досліджуваному пропонують біографічну анкету і дають таку інструкцію: “Прошу Вас якомога докладніше розказати історію Вашого життя: в якій сім’ї Ви народилися, як минуло Ваше дитинство, як жила Ваша сім’я, як її члени ставилися один до одного, які Ваші ранні спогади? Бажано, щоб розказали про той час, коли вчилися в школі: що Вам там подобалося і що не подобалося. Як у цей час склалися Ваші взаємини з батьками? Хто були Ваші друзі? Чим Ви цікавилися і що думали про своє майбутнє? Ми хотіли б також, щоб Ви розповіли про те, як Ви жили, ставши дорослою людиною, як вибирали професію, як проводили вільний час. Розкажіть про те, що є для Вас найцікавішим і найважливішим у житті. Які Ваші життєві плани?”

Опрацювання результатів припускає складання хронологічної таблиці особистісного розвитку, куди за хронологічним порядком виписують зі всіх питань дати, згадані досліджуваним, події, пов’язані з цими датами, і переживання, що їх супроводжують.

ПРОТОКОЛ ЗАНЯТТЯ

Прізвище, ім’я, по батькові _____

Дата _____

Професія _____

Хронологічна таблиця особистісного розвитку

Основні дати	Події	Переживання

Далі відповіді опрацьовують методом контент-аналізу. Інтерпретація результатів передбачає аналіз:

- Соціальної ситуації розвитку особистості;
- Основного фону емоційних переживань у різні періоди розвитку;
- Ціннісних орієнтацій, спрямованості, інтересів, тенденцій, середовища спілкування, соціальної активності особистості;
- Основних конфліктів і рушійних сил розвитку особистості.

Формалізована біографічна анкета

Дата народження _____

Місце народження _____

Мати (ПІБ): _____

Рік народження _____ Освіта _____ Професія _____

Батько (ПІБ): _____

Рік народження _____ Освіта _____ Професія _____

1. Чи переїжджали Ви на нове місце проживання?

№ з / п	Куди?	Коли?	З ким?

2. Які громадські доручення Ви виконували?

№ з / п	Які?	Коли?	Де?

3. Чи доводилося Вам виступати по радіо _____
по телебаченню _____
у пресі _____
на зборах _____

(Якщо так, то вкажіть, у який період життя, у якому році, скільки разів)

4. Чи брали Ви участь у виставках наукової, технічної, художньої творчості, конкурсах, спортивних змаганнях, КВК тощо? (Якщо так, то перерахуйте та вкажіть, у якому році) _____

5. Назвіть Ваші улюблені і не улюблені шкільні предмети в різних класах. (Якщо їх декілька, то перерахуйте за привабливістю).

Клас	Улюблений предмет	Неулюблений предмет

6. Чи брали Ви участь у якомусь гуртку, секції, клубі (коли це було)?

7. Перерахуйте Ваші улюблені заняття і захоплення і вкажіть, у які роки це було.

8. Назвіть Ваші улюблені літературні твори.

№ з / п	Назва, автор	Коли прочитали?	Скільки разів читали?

Підкресліть назви тих творів, над якими Ви думаете і сьогодні, зміст яких заново переживаєте.

9. Назвіть Ваші улюблені фільми (документальні, художні, науково-популярні).

№ з / п	Назва фільму	Коли подивились?	Скільки разів?

Підкресліть назви тих фільмів, які справили на Вас найбільше враження, про які Ви довго думали.

10. Назвіть ваші улюблені театральні спектаклі.

№ з / п	Назва спектаклю	Коли дивилися вперше	Скільки разів дивилися	Режисер	Театральний колектив

Підкресліть назви тих спектаклів, які справили на Вас найбільше враження, про які Ви довго думали.

11. Перерахуйте, які художні виставки Ви відвідували, у якому році це було. (Якщо Ви багато разів відвідували який-небудь художній музей, то вкажіть, який і в які роки?)

12. Чи здійснювали Ви поїздки за межі місця проживання (походи, екскурсії, відрядження, подорожі)? Якщо так, то вкажіть, куди, з ким і в якому році).

13. Коли, чим і як довго Ви хворіли? Перебували вдома чи в лікарні?

14. Назвіть хоча б ініціали тих людей, з якими Ви підтримували дружні взаємини, проводили дозвілля, до яких зверталися за допомогою, підтримкою і вкажіть позицію старшинства: старший; молодший; ровесник.

№	Ініціали	Стать	Вік	Рід занять	Коли?	Позиція старшинства

15. Вкажіть періоди або моменти власного життя, які Ви вважаєте щасливими, і ті, які вважаєте нещасливими. Датуйте їх і стисло опишіть, чому Ви так оцінюєте ці періоди. (Орієнтовно щасливий період можна усвідомлювати як відрізок життя, коли все задумане вдавалося зробити. Ви переживали почуття задоволення собою, справами, навколишнім світом, у Вас переважав радісний настрій і Ви жили насиченим життям. Протилежне - як нещасливий період). Напишіть свою думку з приводу щасливого та нещасливого періодів.

16. Стисло опишіть або хоча б перерахуйте ті факти власного життя, які Ви вважаєте подіями. Вкажіть дати подій і відзначте, коли Ви усвідомлювали значущість цих подій для Вашої долі - відразу ж, через певний час чи зараз? Напишіть, що Ви розумієте під подією.

17. Які Ваші уявлення й прогнози щодо власного майбутнього? Як Ви уявляєте неавчання, кар'єру, особисте життя, дозвілля, побут тощо? Які межі бачення майбутнього для Вас? На скільки місяців (років) уперед Ви можете передбачати свою долю загалом і окремі її напрями? Зверніть увагу: описати потрібно не Ваші життєві плани, а Ваше уявлення й прогнози того ходу життя, який, найімовірніше, матиме місце у Вашому майбутньому.

Annotation

Self-awareness is an organized set of ideas and knowledge, assessments and attitudes of a person regarding his or her own personality. Self-awareness is often identified with self-concept. Self-concept is a set of all an individual's ideas about himself or herself and their assessment. The descriptive component of the self-concept is the self-image, and the attitude to oneself is self-esteem or self-acceptance. This allows us to consider the self-concept as a set of attitudes directed at oneself, since specific behavioral reactions develop on the basis of self-image and self-esteem.

By enriching the assessment of others with age, a person gradually enriches his or her own self-awareness. Self-knowledge plays a huge role in this process, i.e., the study of one's own characteristics: physical, mental, moral, and self-esteem, which is formed on this basis.

Keywords: self-consciousness, self-concept, self-knowledge, personality activity, reflection, self-analysis.

ЗМІСТ

№ н/п	Автори	Тема	Стор.
1.	Брик О. М.	Психологія реклами, PR та іміджмейкінгу	3
2.	Гончаренко Е.І.	Соціально – психологічні особливості прояву депресивних станів у підлітковому та юнацькому віці	9
3.	Гордієнко А. В.	Психологічний аналіз діяльності	18
4.	Дмитришина Н.А.	Професійний стрес: вивчення поняття в сучасному дискурсі	41
5.	Жарук І. В., Голубєва М. О.	Професійна підготовка медіаторів у ЗВО України	49
6.	Копець Л.В., Гордієнко А. В.	Емоції та почуття в діяльності людини	58
7.	Коханенко А.М.	Особливості роботи психологів волонтерів з біженцями в період війни	80
8.	Кочаровський М. С.	Основи соціально-психологічного тренінгу	87
9.	Олійник М.І., Романова Н.Г.	Програма корекції та профілактики тривожності у дітей дошкільного віку	93
10.	Рибалочка К.А., Боднар А.Я.	Формування професійної ідентичності студентів ЗВО	105
11.	Рябець І. В.	Академічна доброчесність – провідна складова академічних навичок (ACADEMIC SKILLS) майбутнього фахівця із зв'язків з громадськістю	121
12.	Чорна Т. В., Голубєва М. О.	Психологічні особливості прояву лідерських якостей у діяльності команди	129
13.	Чуканова С. О.	Навчання управлінню даними досліджень для здобувачів PhD-ступеню	139
14.	Шпонько Д. М.	Стрес та способи його регуляції	147
15.	Яковенко О.В.	Практикум із загальної психології.	155