



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ  
ЛАБОРАТОРІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ  
за підтримки  
ШВЕЙЦАРСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ПРОЕКТУ  
«ПІДТРИМКА ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ» DESPRO  
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ТОВАРИСТВО НЕЗАЛЕЖНИХ ЕКСПЕРТІВ»



**XVI МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ:  
СОЦІАЛЬНІ ТА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ СТВОРЕННЯ  
БЛАГОПОЛУЧНОГО ЛОКАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА**

*ПРЕЗИ*



**Київ - Миколаїв, 15 травня 2020**

УДК 159.9:316.4:316.6

ББК 65.272 : 88.5

П

*Друкується за ухвалою Вченої ради  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
(протокол № 7 від 28.05.2020 року)*

**Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища:** матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (15 травня 2020 року, он-лайн) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. – 141 с.

**Рецензенти:**

Н. Б. Чепелева – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з наукової роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

А. Б. Коваленко – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

**Редакційна колегія:**

Швалб Ю. М., доктор психологічних наук, професор

Норд Г. Л., доктор економічних наук, професор

Львовичкіна А. М., доктор психологічних наук

Вернік О. Л., кандидат психологічних наук, с.н.с.

Вовчик-Блакитна О. О., кандидат психологічних наук, с.н.с.

Рудоміно-Дусятська О. В., кандидат психологічних наук, доцент

У матеріалах міжнародної конференції викладено результати досліджень найбільш актуальних міждисциплінарних проблем теорії і практики екологічної психології, зокрема особливостей і чинників становлення і функціонування життєвого середовища особистості у різних його аспектах і розрізах. Представлені наукові розробки дослідників будуть корисні як фахівцям консультативних практик, фахівцям соціальної роботи, представникам недержавних громадських організацій, педагогам, так і науковцям – психологам, юристам, соціологам, усім, хто цікавиться проблемами сучасної екологічної психології, її розвивальним потенціалом тощо.

Матеріали опубліковано в авторській редакції.

## Організаційний комітет конференції

**Голова оргкомітету – Максименко Сергій Дмитрович**, директор Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, дійсний член (академік) НАПН України, доктор психологічних наук, професор

**Співголова оргкомітету – Швалб Юрій Михайлович**, завідувач лабораторії екологічної психології інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, професор кафедри соціальної роботи факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук, професор

### Члени оргкомітету:

**Чепелева Наталія Василівна**, заступник директора з наукової роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, академік НАПН, доктор психологічних наук, професор, Київ

**Беглиця Володимир Петрович**, проректор з наукової роботи Чорноморського національного університету імені Петра Могили, професор кафедри місцевого самоврядування та регіонального розвитку Інституту державного управління Чорноморського національного університету імені Петра Могили, доктор наук з державного управління, доцент, Миколаїв

**Норд Ганна Леонідівна**, директор Навчально-наукового інституту післядипломної освіти Чорноморського національного університету імені Петра Могили, доктор економічних наук, професор, Миколаїв

**Берідзе Кетєван**, координатор психологічної клініки Батумського державного університету імені Шота Руставелі, академічний доктор психології, асоційований професор, Батумі, Грузія

**Заброцький Михайло Михайлович**, кандидат психологічних наук, професор, Афула, Ізраїль

**Вернік Олексій Леонідович**, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, Київ

**Рудоміно-Дусятська Олена Володимирівна**, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, доцент, Київ

### Секретарі оргкомітету:

**Павленко Оксана Володимирівна**, науковий співробітник, Інститут психології НАПН України, кандидат психологічних наук, Київ

**Партенадзе Оксана Віталіївна**, викладач, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв

**Опанасенко Людмила Анатоліївна**, викладач, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв

ел. пошта: [conf\\_2020@ecopsy.com.ua](mailto:conf_2020@ecopsy.com.ua)

сайт: [www.ecopsy.com.ua](http://www.ecopsy.com.ua)

[www.psychology-naes-ua.institute](http://www.psychology-naes-ua.institute)

## Зміст

|   |    |
|---|----|
| <i>Алмашій І. І.</i> Соціально-психологічні характеристики екологічної складової загальноуніверситетських семінарів .....   | 7  |
| <i>Барчі Б. В.</i> The role of environment for the psychological well-being of a personality .....  | 10 |
| <i>Берідзе К.</i> Психологические проблемы информационной перегруженности в ситуации неопределенности .....   | 12 |
| <i>Бернацька О. Б.</i> Терапевтичні ресурси віртуального простору .....   | 14 |
| <i>Бобок І. С.</i> Проекологічна поведінка особистості в інформаційному середовищі ..   | 18 |
| <i>Борисова А. В.</i> Соціальна робота з сім'єю в громаді: підхід, орієнтований на розвиток сильних сторін.....   | 20 |
| <i>Буй Д. В.</i> Психологічний онлайн квест як еколого зорієнтована технологія з пошуку особистісних ресурсів .....   | 22 |
| <i>Вернік О. Л.</i> Благополуччя середовищ життєдіяльності особистості і благополуччя особистості: особливості зв'язків.....  | 24 |
| <i>Вовчик-Блакитна О. О.</i> Ресурси самопомоги сім'ї в час пандемії.....   | 28 |
| <i>Волеваха І. Б.</i> Психологічна безпека суб'єкта професійної діяльності .....  | 30 |
| <i>Григор'єва Т. М.</i> Розвиток екологічної свідомості за допомогою новітніх інформаційних технологій .....  | 32 |
| <i>Грищенко Г. В.</i> Деякі напрямки екопсихологічного виховання.....   | 34 |
| <i>Гуменюк Г. В.</i> Розвиток життєстійкості фахівця – вектор екологізації професійного середовища .....  | 35 |
| <i>Гурлева Т. С.</i> Особистий досвід як регулятор довіри до себе в неекологічних умовах життєдіяльності.....   | 37 |
| <i>Деркач А. В.</i> Екологічність в роботі психолога під час трансформаційних ігр.....  | 38 |
| <i>Дідковський С. В.</i> Програма формування екологічного образу життя людини.....  | 39 |
| <i>Дяченко В. А.</i> Особливості прояву перфекціонізму у осіб раннього юнацького віку .....   | 42 |
| <i>Захарова Л. Г., Сараєва Н. В.</i> Особливості використання інтерактивного обладнання та програмного забезпечення для корекції та реабілітації в інклюзивному середовищі..... | 44 |
| <i>Іванова Т. В., Орлова Н.</i> Екологічні орієнтації осіб різного віку .....   | 47 |

|   |    |
|---|----|
| <i>Каневський В. І.</i> Екологічна психологія та суїцидальна поведінка.....   | 49 |
| <i>Кириленко Т. С., Чанчиков І. К.</i> Життєстійкість та ресурси особистості: аспекти розгляду .....  | 51 |
| <i>Кирпенко Т. М.</i> Психічне здоров'я в період пандемії .....   | 53 |
| <i>Корнієнко І. О.</i> Environmental risk perceptions .....   | 55 |
| <i>Кропельницька С. О., Кулеша-Любінець М. М., Мигович Т.М.</i><br>Соціально-проектна діяльність студентів закладів вищої освіти .....              | 57 |
| <i>Кряж І. В., Баєва К. О.</i> Роль екологічних спільнот у просуванні проєкологічного способу життя: на прикладі Kharkiv Zero Waste.....            | 60 |
| <i>Кряж І.В., Конєва К.М.</i> соціально-психологічні установки та екологічна ідентичність як предиктори заперечення кліматичних змін.....           | 62 |
| <i>Лисенкова І. П.</i> Екологічність корекційно-відновлювальної роботи з дітьми з когнітивними порушеннями.....                                     | 64 |
| <i>Лисенкова І. П., Уваєва О. О.</i> Дослідження депресивних станів у соціальних мережах серед представників неформальної молоді .....              | 67 |
| <i>Литвин-Кіндратюк С. Д.</i> Історіогенетичний аспект студій життєстійкості особистості в умовах суспільства ризику .....                          | 69 |
| <i>Львовичкіна А. М.</i> Культура організації мікросередовища в умовах фізичного дистанціювання.....  | 71 |
| <i>Люта Л. П.</i> Територіальні громади як елемент мережевого суспільства .....   | 74 |
| <i>Мельник Ю. В.</i> Стратегії життєдіяльності особистості в ситуації невизначеності..  | 76 |
| <i>Месхидзе Ш. Мєладзе С.</i> Аспекти професійної діяльності педагога, спрямованої на розвиток екологоорієнтованої життєдіяльності особистості..... | 79 |
| <i>Мирошник О. Г.</i> Саногенна рефлексія особистості в умовах пандемії.....  | 82 |
| <i>Моргун В. Ф.</i> Опитувальник бюджетів часу людини як засіб формування здорового способу життя .....   | 84 |
| <i>Мунасіпова-Мотяш І. А.</i> Взаємозв'язок екологічної компетентності зі ставленням до власного здоров'я студентської молоді.....                  | 87 |
| <i>Невойт Т. В.</i> Екологічність психологічного онлайн-консультування.....   | 90 |
| <i>Опанасенко Л. А.</i> Переваги та ризики психологічної діагностики on-line .....  | 93 |
| <i>Отлич Д. Д.</i> Розвиток екологічної свідомості особистості на різних вікових етапах .....   | 95 |
| <i>Павленко О. В.</i> Особливості проведення психологічного консультування в он-лайн просторі .....   | 97 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Папуча М. В., Кирилов А. В.</i> Сучасна психологія: скепсис і надія.....   | 99  |
| <i>Партенадзе О. В.</i> Напрями використання психологічних практик онлайн у діяльності психологічної служби закладу вищої освіти .....                              | 101 |
| <i>Пінчук О. В.</i> Психологічні аспекти провінційності в мегаполісі .....  | 104 |
| <i>Пристаї О. В.</i> Теоретичний аналіз феномену емпатії як ключової компетенції керівників ЗЗСО .....  | 106 |
| <i>Рудоміно-Дусятська О. В.</i> Поведінкові копінг-стратегії в умовах екопсихологічного стресу .....  | 109 |
| <i>Сай Д. В.</i> Екологічний підхід до розвитку міського середовища з урахуванням потреб людей з інвалідністю.....  | 111 |
| <i>Скок А. Г.</i> Екологічний підхід до розвитку міського середовища з урахуванням потреб людей з інвалідністю.....   | 114 |
| <i>Тесленко М. М.</i> Екологічна освіта в контексті формування екологічної свідомості сучасної студентської молоді .....  | 118 |
| <i>Тищенко Л. В.</i> Психологія соціальної та життєвої успішності особистості: науково-прикладний аналіз проблематики .....   | 120 |
| <i>Федас Н. В.</i> Розвиток особистісних якостей соціально активної особистості за допомогою використання інтерактивних методів соціально-педагогічної роботи ..... | 123 |
| <i>Хоружий С. М.</i> Проблема свободи і залежності клієнта у консультативній практиці.....  | 125 |
| <i>Царук І. В.</i> Робота з життєвим сценарієм в психологічному консультуванні як один із шляхів організації саморефлексії в умовах самоізоляції .....              | 127 |
| <i>Швалб Ю. М.</i> Благополуччя в системі життєдіяльності особистості.....  | 130 |
| <i>Шуліна А. І.</i> Екологічність цілепокладання з точки зору нейролінгвістичного програмування.....  | 133 |
| <i>Юрчинська Г. К.</i> Вплив сприятливого професійного середовища на життєстійкість особистості студента .....  | 136 |
| <i>Марценюк М. О.</i> Ідея екоцентризму як актуальна концепція екології людини .....  | 138 |

---

*Алмашій Іван Іванович*  
*старший викладач, Мукачівський державний університет,*  
*м. Мукачево, Україна*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕКОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКИХ СЕМІНАРІВ**

Свідоме засвоєння й оволодіння екологічною культурою має розпочатись з дитинства, одночасно з засвоєнням положень загальної культури [2, с. 255]. Підґрунтям екологічно відповідного стилю життєдіяльності людини в суспільстві є наступні елементи [1, с. 10]:

- змістовної;
- ціннісної;
- моделювання природовідповідної діяльності.

Одними з найефективніших наукових заходів у закладах вищої освіти є науково-практичні семінари, які організовуються для студентів та молодих вчених.

Завдання НТ «Наука майбутнього» МДУ:

- залучення осіб, які навчаються та працюють в університеті, до науково-дослідної роботи та створення умов для розкриття їх наукового і творчого потенціалу;
- організація та розвиток співробітництва з іншими вищими навчальними закладами, науковими установами та організаціями, міжнародного наукового і культурного співробітництва;
- надання інформаційної та іншої допомоги студентам, аспірантам, докторантам і молодим вченим МДУ в проведенні наукових досліджень;
- сприяння фаховому працевлаштуванню студентів та аспірантів; - сприяння розвитку молодіжних наукових ініціатив;
- сприяння представленню, захисту і реалізації професійних, інтелектуальних, юридичних і соціально-побутових прав та інтересів студентів, аспірантів та молодих вчених[4].

Одним із головних завдань науково-практичного семінару є реалізація механізмів екологосоціальної регуляції та екологічно відповідної поведінки:

- встановлення та підтримка соціальних зв'язків як в навчальному процесі так і поза ним, гуртування навколо наукової ідеї та її спільне опрацювання з використанням сучасних комунікаційних платформ;
- створення екологічних навчальних програм, в яким презентуються екологічні моделі взаємодії «Природа-Людина» в різних наукових напрямках;
- формування екологічної свідомості та екологічної культури через прийняття екологічно відповідних норм, правил та завдань.

Науково-практичні семінари проводяться з дотриманням соціально-психологічних характеристик групи [3, с. 141]: екологічна спрямованість групи; організованість групи; психологічний клімат групи; референтність; інтелектуальна активність і комунікабельність; емоційна комунікабельність; вольова комунікабельність.

В Мукачівському державному університеті науковим товариством молодих науковців, студентів, аспірантів, докторантів «Наука майбутнього» проводяться також науково-практичні семінари з напрямів дослідження екологічної та економічної психології:

**I.** Тема заходу: «Соціальний медіамаркетинг в освіті». Дата проведення: 02 листопада 2016 року. Кількість учасників: близько 50 осіб. Мета проведення заходу: семінар присвячено розгляду інструментарію соціального медіамаркетингу, який може бути використаний у системі освіти. Питання до обговорення: теоретичні основи соціального медіа маркетингу; соціальний медіамаркетинг у вищій школі; соціальний медіамаркетинг психологічної служби ВНЗ.

**II.** Тема заходу: «Екологопросвітницька робота в початковій школі». Дата проведення: 2 квітня 2018 року. Кількість учасників: близько 50 осіб. Мета проведення заходу – розглянути основні форми екологопросвітницької роботи, які включають елементи гри і моделювання ситуацій поведінки в природньому середовищі і дозволяють підвищити потенціал формування екологічної культури в молодшому шкільному віці. Питання для обговорення: педагогічні основи екологопросвітницької роботи; екологічні оповідання для молодшого шкільного віку .

**III.** Тема заходу: «Готовність молоді до сімейного життя». Дата проведення: 12 листопада 2018 року. Кількість учасників: близько 30 осіб. Мета проведення заходу – висвітлити соціально-психологічні аспекти проблеми готовності студентської молоді до сімейного життя. Презентувати дослідження студентів-психологів з даної проблематики. Питання для обговорення: соціально-психологічні аспекти готовності молоді до сімейного життя; дослідження студентів психологів з проблематики готовності молоді до сімейного життя.

На данному заході також були презентовані дослідження за темою: «Екологовідповідний стиль життєдіяльності сучасної сім'ї», «Сучасна сім'я з високим рівнем екологічної культури».

**IV.** Тема заходу: «Психологічний портрет підприємця». Дата проведення: 16 жовтня 2019 року. Кількість учасників: близько 45 осіб. Мета проведення заходу – висвітлити теоретичні аспекти психологічного портрету підприємця. Презентувати дослідження студентів-психологів з даної проблематики. Питання для обговорення: інтелектуальні особливості підприємницької діяльності; комунікативний аспект підприємницької діяльності; мотиваційно-вольовий аспект підприємницької діяльності.

Сучасні вимоги до підприємницької діяльності привертає увагу студентів та молодих вчених у ракурсі екологічності результатів підприємницької діяльності у зв'язки з динамічною інтенсивністю такого напрямку в системі «Людина-Природа».



**V.** Тема заходу: «Сучасні ігрові форми в екологічному вихованні дітей». Дата проведення: 25 жовтня 2018 року. Кількість учасників: близько 30 осіб. Мета проведення заходу – розглянути основні сучасні форми екологопросвітницької роботи, які включають елементи гри і моделювання ситуацій поведінки в природньому середовищі і дозволяють підвищити потенціал формування екологічної культури в дошкільному та молодшому шкільному віці. Питання для обговорення: педагогічні основи екологопросвітницької роботи з дітьми; сучасні ігрові форми екологічної роботи з дітьми.

**VI.** Загальноуніверситетський семінар-практикум за темою «Екологічний та енергетичний менеджмент» відбувся 16 квітня 2019 року. Мета проведення заходу – висвітлити теоретичні аспекти екологічного та енергетичного менеджменту. Презентувати дослідження студентів-психологів з даної проблематики. Обговорювались проблеми теоретичні аспекти екологічного та енергетичного менеджменту. Також презентовано дослідження студентів-психологів з даної проблематики, в яких розглянуто природоцентризм як критерій втілення новацій в енергетиці.

**VII.** Тема заходу: «Організація наукової роботи студентів». Дата проведення: 26 грудня 2019 року. Кількість учасників: близько 25 осіб. Мета проведення заходу – через вивчення, критичний аналіз наукових праць досвідчених істориків допомогти студентам у написанні власної статті. У процесі навчання в університеті найуспішнішим гуртківцям буде надано можливість опублікувати власну статтю в одному з наукових виданнях університету. Питання для обговорення: технологія роботи над науковою статтею; процес підготовки наукової статті.

**VIII.** «Екологічна фотографія» відбувається кожного року починаючи з 2015 року.

**Висновки.** Врахування елементів екологічної культури при проведенні загальноуніверситетських семінарів та формування природовідповідного способу життєдіяльності спрямовує молодого дослідника з різних галузей науки враховувати екологічність ідеї наукового дослідження та її результатів. Важливим стає формування у науковця світоглядної позиції сприйняття суспільством екологічність результатів наукового дослідження, а не результатів взагалі. В подальшому є важливи опрацювання бази методичних розробок щодо екологізації наукових заходів для молоді, зокрема науково-практичних семінарів.

#### **Використані джерела**

1. Алмашій І. І. Особливості формування екологічної культури молоді природоцентричного типу в діяльності громадських організацій / І. І. Алмашій// Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота», 2014. - №30. – С.9-13.
2. Мусієнко М. М. Екологія. Охорона природи: Словник-довідник. / М. М. Мусієнко, В. В. Серебряков – К.: Т-во «Знання», КОО, 2007. - 624 с.
3. Москаленко В. В. Соціально-психологічні закономірності становлення економічної культури молоді: монографія / В.В.Москаленко, О.В.Лавренко,

Н.М.Дембицька, І.К.Зубіашвілі [ та ін.]; за ред.. В.В.Москаленко – К.: Педагогічна думка, 2015. – 405 с.

4. Положення про наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів та молодих вчених «Наука майбутнього» Мукачівського держаного університету [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу: <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/05/hgc.pdf>

---

**Барчі Беата Василівна**

*кандидат психол. наук, старший викладач,  
Мукачівський державний університет,  
Мукачево, Україна*

## **THE ROLE OF ENVIRONMENT FOR THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSONALITY**

At the present stage of the development of human society and the strengthening of its impact on the environment because of scientific and technological progress, the practical significance of the environmental role for the psychological well-being is increasing. It should be the scientific basis of measures for the use and protection of natural resources for the preservation of the environment. Problems of ecological substantiation of projects of human activity and management of investment processes taking into account requirements of environmental protection are rather urgent at present times.

Environmental psychology studies: environmental cognition; environmental behaviour; environmental assessment; human reactions to interactions with the environment and environmental stress that arises in this regard.

In turn, environmental psychology studies three important areas that differ in the vector of interaction in the systems "Individual - Environment", "Man - Nature". Environmental psychology studies the scientific and practical aspects of the impact on the human psyche and behaviour, natural and anthropogenic environmental factors and conditions that have psychologically attributive nature («aggressiveness of the information environment, «psychological tension» of the educational environment, or «limited» spatial environment spectacles). The environmental protection (environmental psychology) explores the psychological aspects of human protective action on the environment.

This area is closely related to a special area such as the psychology of environmental consciousness. Extreme psychology, which deals with the theory and practice of critical mental states, is psychological aspects of training, support and rehabilitation of a person working or in an extreme situation (from the intensity of interpersonal interaction to natural and manufactured disasters) (Nisbet E., 2011). The psychology of the information environment, formed by a set of subjects of information interaction or action; information intended for use by subjects of the

information sphere; information infrastructure that provides the ability to exchange information between entities; public relations in connection with the formation, transmission, dissemination and storage of information.

The most characteristic in environmental psychology is the application of the psychological model of cognition to the study of natural consciousness in its various aspects: man - a holistic unique system of socially significant qualities; the main way of being a person - development; opportunities for personal development are endless (Uzzell D., 2006).

The issue of maintaining the psychological health of the individual is particularly relevant in connection with global environmental change. Due to the destructive impact of human activity on the ecological systems of the planet, such changes lead to a significant deterioration in living conditions, posing a threat to human health and well-being. Therefore, the problem of the impact of global environmental change, and above all - climate change, on human psychological health is being actively developed in recent years in the psychology of eco-conservation.

Along with the negative consequences and effects of environmental problems on mental and psychological health, the possible positive psychological effects of human involvement in nature are increasingly being discussed. An important indicator of psychological health and human health in general is the current level of life satisfaction, well-being. Thus, the study of the phenomenon of subjective well-being of the individual is of particular importance for understanding the psychological aspects of health (Zelenski J., 2014).

In the tradition of environmental psychology, the problem of psychological health is considered in the context of human relations with the natural world. Appeal to nature as the basis of life well-being allows to unite the contents of external and internal well-being of the subject and to build prospects for ecologically oriented development of personality. The factor of psychological well-being in this perspective is the experience of their unity / closeness to the natural environment, ecological identity. Thus, favourable influence of a natural environment on the person is shown both on an emotional, and on a cognitive level. A growing number of studies, the results of which confirm the positive role of human closeness to nature for its well-being. This is evidenced by various types of psychotherapy based on human interaction with natural components. In practical terms, it is about experiencing a connection with nature as a possible resource for the psychological well-being of the individual, which is considered in its eudemonistic and hedonistic aspects.

Environmental knowledge is a key element ecological consciousness. They contain human awareness limited natural resources and the need for formation dynamic equilibrium between natural and social systems.

The structure of environmental knowledge also includes understanding the causes of the ecological crisis and its global nature. IN In principle, this is the individual's awareness of the essence of the relationship system "society - man - technology – natural environment".

An element of environmental awareness is also knowledge about specific forms of ecological imbalance, which allow not only to comprehend environmental problems in globally, but also to solve them in each specific case. However, despite this, it is about knowledge in global (or local, specific) plan, they have to explain the

combination of natural science and humanities approaches to human knowledge of environmental problems.

#### **Використані джерела**

1. Nisbet E. K. Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being / Elizabeth K. Nisbet, John M. Zelenski, Steven A. Murphy // *Journal of Happiness Studies*. – 2011. – Vol. 12. – No 2. – P. 303-322.
  2. Uzzell D. Environment and quality of life / D. Uzzell, G. Moser // *Revue européenne de psychologie*. – 2006. – Vol. 56. – P. 1–4.
  3. Zelenski J. M. Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness / John M. Zelenski, Elizabeth K. Nisbet // *Environment and Behavior*. – 2014. – Vol. 46. – No. 1. – P. 3-23.
- 

***Берідзе Кетєван***

*академічний доктор психології, асоційований професор,  
координатор психологічної клініки, Батумський державний університет  
імені Шота Руставелі, Батумі, Грузія*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЖЕННОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Современный человек подвержен потоку информации, интенсивность которой дестабилизирует коммуникативные процессы, процессы принятия решения в ситуации выбора, сложившиеся представления о культурных и духовных ценностях. Развитие информационных и коммуникативных технологий значительно изменило объем информации и источники его приема. С помощью интернета за несколько секунд можем найти все что нужно. На протяжении истории информация в руках элиты являлась источником власти. Огромные человеческие ресурсы требовались для переписывания и распространения информации. Сегодня с помощью факса, месседжера, телефона, он-лайн и печатного издания, получаем больше информации, чем желали бы. Такая вседоступность вызвала исчезновение естественного отбора информации, с помощью которого раньше передавалась только лишь очень важная информация. Сегодня любой потребитель интернета может за несколько секунд набрать месседж и с помощью электронной почты или интернет платформы передать сообщение тысячам людей. В итоге получаем нерелевантный, неясный, низкокачественный и бесполезный фрагмент информации, который Шенк назвал информационным туманом.

Неопределенность – осознание недостатка информации о текущих событиях или будущих исходах. Она окружает человека на всем протяжении его жизни. У неопределенности есть ряд свойств. Когда мы говорим, что ситуация неопределенная, у нас либо нет всей информации, либо достаточной информации для принятия конкретных решений. Неопределенность отражает состояние системы по отношению к неким идеальным условиям. Речь о том,

что есть противоположная ситуация полной определенности. В условиях пандемии состояние неопределенности было самым тяжелым для людей. Они искали ответы и слушали много информации, которая перегружала психику и вызывала тревогу. Когда стресс хронический, он отрицательно воздействует на физическое и психологическое здоровье человека.

Понимание неопределенности подчеркивает ее двойственный характер, выражающийся в сопряжении неопределенности внешнего (объективного) мира и внутреннего (субъективного) мира человека. Неопределенность внешнего мира - экономическая, политическая, социальная и внутреннего мира - ценностно-смысловая, мотивационно-потребностная, экзистенциальная. Феномен неопределенности, рассматриваемый на границе двух миров, становится современным, в связи с происходящими глобальными изменениями, нестабильностью в политике, экономике, экологии. Важной задачей психологии является выявление способов преодоления неопределенности и примирения внутреннего и внешнего миров человека. Неопределенность возникает в случае взаимодействия человека с новой неустойчивой ситуацией внешнего мира и снижается в результате поиска в ней смысла и ценности для внутреннего мира.

Чаще всего у человека в ситуации неопределенности развивается тревога как центральное экзистенциальное, психологическое состояние и эмоциональная реакция. Тревога как эмоциональная реакция вызывает чаще всего дезориентацию во времени и в пространстве, что может привести к развитию несоответствующим реакциям обычного поведения человека различной интенсивности. Степень проявления эмоциональных переживаний прямо пропорциональна самооценке и уровню притязаний, а также проявлению копинг-стратегий в ситуации неопределенности. Если степень неопределенности не высокая и преодолимая, то переживание тревоги, как правило, исчезают моментально. Если же ситуация неопределенности человеком воспринимается как особо опасная, которая может принести неизгладимый вред, то можно наблюдать развитие страха, причем разной степени выраженности и возможны проявления других отрицательных или негативных эмоциональных проявлений. Как правило, эти проявления могут быть активными, например агрессивное состояние или бегство с места происшествия. Реже у некоторых людей, в зависимости от их типа высшей нервной деятельности могут развиваться пассивно-оборонительные и активно-оборонительные реакции, т.е. от ступорозного состояния до истерического состояния. Тревога в ситуации неопределенности может трансформироваться в любое эмоциональное состояние от страха, паники до апатии, депрессии.

Особо следует отметить тот факт, что во время пандемии мои клиенты, у которых были панические атаки, в изоляции следовали моим рекомендациям, которые я давала им, не смотреть много информационных трансляций, где говорят о надвигающейся и существующей угрозе. В результате у них количество панических атак уменьшилось. Поэтому психологи рекомендовали населению сократить объем информации, которую они слышат по разным каналам. Они предлагали им: выберите два канала и слушайте только информацию в течение дня - утром и вечером. Кроме того,

перевірте інформацію, прочитану або чувану в Інтернеті. В кінці можна сказати, що неоднозначність позбавляє людину впевненості, психологічного рівноваги, призводить до загострення протиріччя в внутрішньому світі, тривожності та імпульсивності при здійсненні нового вибору.

#### **Використані джерела**

1. Francis HEYLIGHEN, Complexity and Information Overload in Society: why increasing efficiency leads to decreasing control, 2020
2. Сборник научных трудов -ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ Самара Самарский государственный технический университет 2018
3. Мамардашвили М.К. Формы и содержание мышления. СПб.: Азбука-Аттикус, 2011

---

**Бернацька Ольга Борисівна**

*приватна практика, кандидат педагогічних наук,  
Миколаїв, Україна*

## **ТЕРАПЕВТИЧНІ РЕСУРСИ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ**

**Постановка проблеми.** З початком карантину у зв'язку з загрозою COVID-19 статус віртуального психологічного консультування та психотерапії сильно змінився. Віртуальні форми психологічного консультування та психотерапії дали можливість стабільної комунікації для збереження психологічного здоров'я.

**Метою статті** є опис терапевтичних ресурсів віртуального психологічного консультування і психотерапії, що визначилися як основний формат роботи з надання психологічної допомоги населенню в умовах пандемії COVID-19 і соціальної ізоляції. Даний феномен розглядається з позиції аналітичної психології К. Г. Юнга.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У своєму інтерв'ю Мюррей Стайн, юнгіанський аналітик, зазначає, що в випадку пандемії людство поєднує Тінь. Пандемія утворює образ — Умбра Мунді, «Світова Тінь», що заражає наше психічне життя. Але пандемія також викликає почуття спільності у багатьох людей, і вони, крім тривоги, відчують взаємозв'язок та відповідальність один за одного. Питання в тому, чи зможемо ми використати цей досвід для індивідуалізації? Мюррей Стайн пропонує вважати, що ізоляція змушує усвідомити самих себе й шляхом інтроверсії стати більш обізнаними про себе як суб'єктів.

З професійної позиції в умовах карантину важливо говорити чесно про ризики. Заперечення — це захист від хворобливих думок і почуттів та ознака основної тривоги. Аналітично-орієнтовані психологи немов алхіміки, здійснюють свою роботу трансформації, об'єднуючи полюса протилежностей: якщо клієнт ігнорує ризики, то посилюється його тривога через встановлення

зв'язку з реальністю, якщо він затоплений тривогою і відчуттям безпорадності, то відбувається пошук і посилення найдрібніших позитивних смислів в його житті.

В умовах очної роботи ефективність психотерапії забезпечується зовнішніми рамками, що метафорічно є частиною терапевтичного контейнеру. Іншою його частиною, внутріпсихічною, є здатність психолога витримувати переживання свого клієнта і переробляти їх символічно всередині власної психіки.

Поняття терапевтичного контейнеру, за словами Джеймса А. Холла, можна асоціативно порівняти з алхімічною посудиною, всередині якої є первинна матерія, що може трансформуватися у філософський камінь за умови безперервної циркуляції. Особистість аналітика присутня і бере участь у взаємодії з пацієнтом, але ця взаємодія абсолютно відрізняється від спілкування з людьми за межами *теменосу* аналізу. Сьогодні в умовах переходу психотерапії в віртуальну форму саме особистість психолога залишається стабільною і незмінною, але докорінно змінюється форма терапевтичної комунікації.

В умовах пандемії стала неможливою очна терапевтична робота з метою символізації переживань пацієнта. А терапевтичний контейнер став не тільки символічним, але і віртуальним, немов відокремившись від учасників терапевтичному процесу подвійними стінками алхімічної посудини. Тепер, щоб простір поруч з психологом відчувався як надійний, не тільки психологу, а й клієнтові необхідно піклуватися про себе і щось робити для цього: забезпечити собі захищений простір і технічні ресурси для віртуального сеансу.

Етикет віртуального консультування. Якщо ми створюємо професійне середовище, то важливою складовою його є охайний діловий вигляд фахівця, нейтральний й постійний фон, на якому буде видно психолог в моніторі клієнта. Проблема конфіденційності повинна вирішуватися з позиції аналітика в обов'язковому порядку: бажано працювати з гарнітурою гаджета (навушниками) і нічого не записувати з аудіо-відео матеріалів сесії без попередньо отриманого дозволу.

Особливе значення має здатність клієнта забезпечувати собі захищений простір для сеансу. Звичайно, те, як це відбувається насправді, може обговорюватися і бути деяким діагностичним матеріалом в зв'язку з розумінням особливостей кордонів особистості клієнта.

Спрямованість терапевтичних відносин у віртуальному просторі значно змінюється. Ефект «розмови з монітором» створює враження, ніби клієнт не почує або неправильно зрозуміє. І тільки усвідомивши цю напругу, можна більше довіряти собі і мати довіру сприйнятливості своїх клієнтів. Необхідно також попередньо домовитися, як враховувати технічний збій, якщо він вплине на час віртуального сеансу.

Час, місце і графік є обов'язковими умовами зовнішньої терапевтичної рамки. Ця ж позиція актуальна і для терапії у віртуальному просторі. Професійна розмова починається і закінчується відповідно домовленості. В умовах карантину правила про те, що зміни вносяться за добу (попередити не вийде про раптову смерть, хворобу і непередбачені обставини), залишаються

такими ж, як при очних сеансах. Ні передчасний початок сеансу, ні затягування часу сеансу не є лікувальними, але можна замислюватися, що таким чином відіграє клієнт, і де і на якому етапі можна буде повернутися і символізувати ці поведінкові прояви.

Довіра вибудовується поступово, і завдання психолога не тільки симулювати і створювати умова для саморозкриття, а й пригальмовувати ті процеси, які ще не можуть бути пережиті й інтегровані у структуру психіки. Вхідження у терапевтичний процес має бути повільним і дозованим, щоб сформувався робочий альянс.

Клієнт у стані регресу, схильний до прояву тривожної прихильності, має бажання щось повідомляти між сесіями через соціальні мережі. Але психолог розміщує ці переживання у терапевтичний контейнер, тому має право не читати, не відповідати, але пропонувати обговорити весь цей матеріал на сесії. Клієнт, не отримуючи відповіді, буде формувати образ внутрішнього психолога, як інтроєкта власної психіці, що зміцнює його здатність витримувати тривогу.

Кошти як рамкова умова є важливою складовою терапевтичних відносин перш за все, щоб відносини не перетворилися з професійної комунікації на «приємну дружню розмову», від якої легко відмовитися, якщо раптом проявилися небажані переживання. При віртуальній роботі ефективною є випереджальна оплата декількох сесій.

Залишається відкритим питання ефективності проведення віртуальних групових форм роботи у сфері психологічного консультування й психотерапії. На даний момент цей феномен став жити власним життям. Тепер необхідно визначити для цього явища професійні рамки. З досвіду можна сказати, що базовими є наступні складові: попереднє інтерв'ю з кожним учасником, зміщення фокусу групової динаміки на когнітивні процеси; звернення більшої уваги на підтримку аудіального контакту для кожного учасника, щоб уникнути переживання «загубленості». Без сумніву, важливими залишаються зовнішні кордони – стабільні день та час, місце проведення зустрічей (віртуальна платформа) і кількість сесій. Досвід показує, що віртуальна тематична група краще сприймається як учасниками, так й психологом, якщо вона проводиться як добре структурована. В цьому випадку виникає менше тривоги невизначеності, що і так переповнює в умовах пандемії. Ресурсним є також можливість зворотного зв'язку з приводу переживань учасників, що в динаміці декількох зустрічей займає все більш обсягу групової віртуальної сесії, і це повинно стати пріоритетом.

Для психологічного консультування на волонтерських засадах є також певні рамкові умови. Професійні спільноти у сфері аналітичної психології та психотерапії пропонують апробовані моделі забезпечення психологічної допомоги, ефективні в умовах кризи і надзвичайних ситуацій. Наприклад, у «Керівництві для аналітиків і терапевтів-учасників проекту підтримки медичних працівників, задіяних в подоланні спалаху COVID-19 в Італії», були запропоновані принципи, що забезпечують рівний і захищений сетинг окремих сесій. Вони є результатом розробок групи Єви Паттіс Зоя «Expressive



Sandwork» і використовуються вже протягом багатьох років на міжнародному рівні як правила для роботи аналітиків в умовах надзвичайних ситуацій.

У документі зазначається: 1) фахівці пропонують допомогу не тільки завдяки професійним навичкам, але і завдяки почуттю загальної людяності; 2) метою є надання часу і простору, де клієнт може поділитися і розмістити свій досвід; фахівці в області психічного здоров'я приймають труднощі, які будуть виражені, не намагаючись їх вирішити; 3) пропонується сетинг 4-х сеансів безкоштовно; 4) через проміжок від 1 до 4 місяців людина, з якою були проведені дані 4 сеанси, може попросити ще один сеанс з тим же психологом і через 6 міс повернутися до нього для проходження психотерапії на платній основі або без перерви за запитом почати 4 безкоштовних сесії з іншим аналітиком.

**Висновки.** Вирішальним для динаміки віртуального психотерапевтичного процесу є питання про якість терапевтичної комунікації, коли психолог сам не боїться визнати реальний ризик, але не є через нього тотально затопленим, коли не боїться незручних запитань з боку своїх клієнтів і утримує свою субособистість «рятувальника» від надмірної активності, що дозволяє клієнтам самим зробити вибір – залишатися в період невизначеності в ситуації пандемії в терапевтичних відносинах чи ні.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** За період майже 9 тижнів карантину та ізоляції накопичився досвід ведення віртуальних групових та індивідуальних сесій. Більшість з них - це клієнти, з якими вже йшла тривала робота, але були також нові звернення і початок нових віртуальних тематичних груп. У перспективі вважається доцільним простежити вплив віртуальної психотерапії в її індивідуальному чи груповому форматі на глибинну психодинаміку особистості.

#### **Використані джерела**

1. Джеймс А. Холл. Введение в юнгианскую терапию / Перев. В. Мершавки. – М.: Независимая фирма «Класс», 2006. – 192 с. – (Библиотека психологии и психотерапии)
2. Інтерв'ю з Інтерв'ю з Мюрреєм Стайном доктора Роберта С. Хендерсона. Переклад І. Оленіної. <https://jungians.kiev.ua/book/svitova-tin-covid-19/?fbclid=IwAR1qf4MJyU2hKWyH8yfTbO2HNE9G-yETI7W1p4TOSBuwWIwiKX1-hJASKZE>
3. Материали НОЧУ ДПО Международной школы психотерапии. <https://www.youtube.com/channel/UC8Bu9HMdib2bMaG1kJM7d1Q>
4. Рабочий документ для внутреннего пользования Украинской Группы Развития IAAP. Reaching out to the wounds of health professionals. Online support plan for health professionals involved in the COVID-19 outbreak. Document for participating analysts and therapist. Supported by IAAP.

**Бобок Ірина Сергіївна**  
старший викладач,  
ДВНЗ "Ужгородський національний університет",  
Ужгород, Україна

## **ПРОЕКОЛОГІЧНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Екологічна психологія та її всенаростаючі надбання є одними з найактуальніших та найзатребуваніших сфер наукових досліджень. Тому екопсихологічні дослідження сьогодення набувають вагомості та вимагають вирішення завдань виявлення спонукальних мотивів проєкологічної поведінки та психологічних механізмів її формування.

Поведінка людини є залежною змінною і, по суті є сукупністю впорядкованих реакцій на чинники інтра- й екстрасередовища. Новітні надбання цивілізації та революційний прорив у сфері цифрових технологій подарували суспільству паралельний з реальним віртуальний простір. Отже, розглянемо проєкологічну поведінку особистості саме в контексті впливу інформаційного середовища.

Наукові уявлення про людську поведінку розпочалися на початку ХХ ст., біхевіористами.

На початку 80-х років виникає новий напрям – «психологія середовища» (Environmental Psychology) [7], який охоплював різноманітні дослідження психологічних ознак взаємодії людини з середовищем. У 1982 році у Единбурзі було прийнято першу міжнародну програму досліджень у цій сфері.

В кінці 80-90-х рр. дослідження за напрямом психології інформаційного середовища активізуються. На сучасних пострадянських просторах вперше проблему психології інформаційного середовища порушив Шрейдер Ю.А.: «...інформаційне середовище, сфера – це світ інформації навколо людини та світ її інформаційної діяльності» [5]. А от характеристики, виокремлення критеріїв та умови проявів особистістю проєкологічної поведінки нині найбільше знаходимо у публікаціях видань «Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія» інституту психології ім. Г.С. Костюка.

Поведінка як психологічна категорія використовується для позначення виду та рівня активності людини. Поведінка є процесом взаємодії особистості із середовищем, опосередкованим індивідуальними особливостями і внутрішньою активністю особистості, що виражається у формі зовнішніх дій і вчинків. У психологічних дослідженнях виділяють різну кількість середовищ життєдіяльності людини, одним з яких є інформаційне.

Розглядаючи проєкологічну поведінку, сформовану інформаційним середовищем, найперше спробуємо пояснити значення цього поняття. Так, в українському законодавстві подається таке визначення: інформаційне середовище - усталене поєднання окремих суб'єктів національного інформаційного простору України, інформаційної інфраструктури та інформаційних ресурсів, що взаємодіють в інформаційних процесах [2].

Зі становленням інформаційного середовища елементом навколишнього світу виникає напрям інформаційна екологія [6], яка визначає зміст тих концептуальних моделей, що формуються у свідомості. Атрибутами екологічної свідомості особистості є прояви проекологічної, чи еколого орієнтованої поведінки. Ключовим завданням інформаційної екології є захист психіки людини від згубного впливу наслідків інформатизації та уникнення формування екологічно деструктивної поведінки – протилежної за суттю до проекологічної.

Інформаційне середовище виділяють в інформаційному просторі як систему соціально значущих і відчужуваних від особистості форм спілкування [4]. На жаль, вчені виділяють ряд негативних психологічних процесів і явищ як наслідків входження суспільства в епоху глобалізації інформації – це і структурні й функціональні зміни у психологічній структурі діяльності людини, і трансформація операційної ланки діяльності та процесів цілепокладання, потребо-мотиваційної регуляції діяльності [1; 3].

Формування безпечної поведінки людини щодо довкілля і самої себе є питанням державного рівня. Саме розробка таких психологічних механізмів формування проекологічної поведінки особистості, які можна було б ефективно впроваджувати через інформаційне середовище, є нагальним та значущим для сьогодення.

#### **Використані джерела**

1. Арестова О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войскунский А. Е. // Вестник МГУ. Серия XIV. Психология. – 1996. – Вып. 4. – С. 14–20.
2. Закон України "Про інформаційний суверенітет та інформаційну безпеку України" [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://uacm.kharkov.ua/ukr/index.shtml?ulaws/usuветr.htm> (дата звернення: 21.04.2020).
3. Особливості формування психологічної культури працівників освіти в інформаційному суспільстві: монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л.М. Манилова та ін.; за ред. Н. В. Пророк. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. – 199 с.
4. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія / Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.О. Вовчик-Блакитна, О.В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]; за ред. Ю.М. Швалба. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 216 с.
5. Шрейдер Ю. А. Информационные процессы и информационная среда // Науч. и техн. информация. – Сер. 2. – 1976. – № 1. – С. 3–6.
6. Felix Stalder. Open Cultures and the Nature of Networks // New Media Center, 2005 [Електронний ресурс] - Режим доступу: [http://felix.openflows.com/pdf/Notebook\\_eng.pdf](http://felix.openflows.com/pdf/Notebook_eng.pdf) (дата звернення: 06.05.2020)
7. Ghozlane Fleury-Bahi, Enric Pol, Oscar Navarro. Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research. Springer International Publishing Switzerland, 2017 [Електронний ресурс] - Режим доступу: [https://www.hse.ru/data/2019/03/06/1198892899/%5BGhozlane\\_Fleury-Bahi,\\_Enric\\_Pol,\\_Oscar\\_Navarro\\_\(e\(b-ok.cc\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/03/06/1198892899/%5BGhozlane_Fleury-Bahi,_Enric_Pol,_Oscar_Navarro_(e(b-ok.cc).pdf) (дата звернення: 06.05.2020).

**Борисова Анна Валеріївна**  
аспірантка,  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
кафедра соціальної роботи,  
м.Київ, Україна

## **СОЦІАЛЬНА РОБОТА З СІМ'ЄЮ В ГРОМАДІ: ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА РОЗВИТОК СИЛЬНИХ СТОРІН**

З метою створення більш ефективної системи соціального захисту в Україні впроваджено зміни на законодавчому рівні. Так з 1 січня 2020 року набуває своєї чинності Закон України «Про соціальні послуги», який вносить принципово важливі зміни.

Одна з них – тлумачення самого поняття «соціальні послуги». В попередній версії закону, підставою, для надання соціальних послуг мало бути обов'язкове взяття на облік в соціальній службі та надання особі чи сім'ї статусу «перебувають у складних життєвих обставинах»[1]. Це спрощувало процес адміністрування будь-якої соціальної послуги, оскільки точні облік давав можливість розрахунку ресурсів, які потрібно витратити державі, щоб допомогти клієнтам соціальної роботи та робочого навантаження на фахівців соціальної сфери.

Як вже було зазначено, це також визначало й підхід до всієї системи соціального захисту та соціальної політики в державі. «Компенсаторна» або «дефіцитарна» концепція сприяла формуванню стереотипізації щодо клієнтів соціальної роботи, оскільки підтримка і захист були направлені не на розвиток власного потенціалу особистості для самостійного подолання психологічних, соціальних та економічних проблем, а лише на створення зовнішнього ресурсу, який допоможе особі чи сім'ї ефективно включитись в соціально-економічну діяльність, отже клієнтами мали бути лише «неспроможні» до самостійного вирішення певних життєвих ситуацій.

В новій версії Закону України, соціальні послуги - дії, спрямовані на профілактику складних життєвих обставин, подолання таких обставин або мінімізацію їх негативних наслідків для осіб/сімей, які в них перебувають. Особі/сім'ї можуть надаватися одна або одночасно декілька соціальних послуг. [2] Таке визначення розширює розуміння самої соціальної послуги. Це перші кроки по зміні вектору соціальної політики в сторону «ресурсного підходу», оскільки значна увага приділяється соціальній профілактиці, тобто попередженню виникнення негативних явищ, або ж підтримці вразливих груп (груп ризику), підсилюючи їх власний потенціал з подолання складних життєвих обставин. Клієнтами, які отримують соціальні послуги є всі представники громади.

Отже традиційна соціальна робота в Україні, що ґрунтується на дефіцитарному підході, має на меті компенсувати те, чого не вистачає сім'ї для повноцінного функціонування, не зважаючи на те, як сім'я зможе цими можливостями скористатись. Такий підхід не був успішним тому, що члени сім'ї не мають якісних навичок чи знань для використання нових ресурсів та додаткових доходів. Кожна людина, так само, як і кожна родина має власні

ресурси (м'які навички: поведінкові моделі, навички спілкування, знання тощо), але особливо важливою є гнучкість та здатність розвивати власні можливості.

Соціальна робота з сім'єю у Великій Британії використовує підхід, який базується на сильних сторонах та орієнтований на розвиток ресурсів сім'ї та розширення можливостей, які сприяють подоланню сімейних проблем. Для досягнення цих результатів цей підхід включає різні інструменти, такі як активне слухання, позитивна похвала, виявлення сильних сторін сім'ї та її заохочення.

Важливо, що в цьому випадку ми маємо деякі ресурси, такі як принципи ретроспективності (гнучкість, недискримінація, повага, довіра тощо), ретроспективні навички та програма раннього втручання, які можна використовувати з сім'ями для розширення їх можливостей [3]. Такий підхід показує "ресурс" не як щось матеріальне, яке може за мить змінити сімейне життя, а як деякі правила нашої професійної діяльності допомагають забезпечити та підтримати процес розвитку сім'ї.

Підхід, орієнтованих на сильних сторонах, змінює роль соціального працівника в системі соціального обслуговування. Соціальний працівник у дефіцитарному підході потребує впровадження політики уряду та надання сім'ям того, що, здається, потрібно для соціально активної та дієздатності; з іншого боку, у описаній моделі соціальний працівник повинен створити умови для розвитку сім'ї. Соціальний працівник не може цього зробити самостійно, тому йому потрібно організувати мультидисциплінарну команду, яка буде підтримувати сім'ю в різних сферах та мати ту саму мету у своїй професійній діяльності. Кожна окрема команда буде організована навколо сім'ї, та реалізовувати основні завдання:

- визначати чинники, які впливають на функціональність сім'ї;
- надавати підтримку в розвитку можливостей сім'ї;
- полегшувати зміни, які відбуваються в сім'ї;
- сприяти залученню дітей чи молоді для подоання сімейних труднощів.

Соціальний працівник, який в даному підході, має реалізовувати три кроки для забезпечення підтримки сім'ї, включаючи знайомство, планування корисних заходів з членами сім'ї та всіма пільговиками та моніторинг.

«Сімейна історія» - це кінцевий продукт на першому кроці, що визначає як слабкі сторони (чому сім'я має проблеми чи не може розвиватися), так і сильні (що може допомогти у розвитку сімейного потенціалу і вирішенні проблем) - тому цей крок називають оцінкою.

Планування діяльності є результатом другого етапу, який передбачає спілкування між соціальними працівниками та різними організаціями, представниками органів місцевого самоврядування та місцевими соціальними службами, з одного боку, та спілкування з членами сім'ї, щоб пояснити їх частину задач та роботи, з іншого.

Останнім кроком є моніторинг, коли соціальний працівник повинен час від часу відвідувати сім'ю, щоб проаналізувати ситуацію та оцінити успіхи, після того, як сім'я повертається до повноцінного функціонування.

Отже підхід, який базується на сильних сторонах, включає такі етапи: оцінка (знайомство), планування діяльності, моніторинг («відхід назад» та

аналіз процесу підтримки). Органи місцевого самоврядування відповідають за впровадження цих рамок, тому ключовими зацікавленими сторонами є члени сімей, розробники програм (соціальні працівники) та організації.

#### **Використані джерела**

1. Закон України «Про соціальні послуги»: за станом на 2003р. [Електронний ресурс] / Верховна Рада України – Режим доступу - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/966-15>
2. Закон України «Про соціальні послуги»: за станом на 01 січ. 2020р. [Електронний ресурс] / Верховна Рада України – Режим доступу - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19>
3. Williams A. The family support services delivered using a restorative approach: A framework for relationship and strengths-based whole-the family practice/A. Willams - Child & The family Social Work, 24 – 2019 - p.555 -564

---

**Буй Дарія Володимирівна**  
практичний психолог,  
м.Миколаїв, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОНЛАЙН КВЕСТ ЯК ЕКОЛОГО ЗОРІЄНТОВАНА ТЕХНОЛОГІЯ З ПОШУКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ**

Психологічний інструментарій сучасного психолога-практика вражає своїм розмаїттям. Втім, виклики сьогодення потребують створення та апробації ефективних методів для роботи з клієнтом в умовах надання психологічних послуг он-лайн.

Особливої популярності наразі набуває психологічна он-лайн гра. Це ефективний інструмент самоаналізу та психотерапії, який активно використовується фахівцями-практиками в індивідуальній та груповій роботі з клієнтом. Під час такої гри кожен учасник розкриває для себе свій внутрішній світ (з його ресурсами та обмеженнями), знаходить важливі відповіді на актуальні для нього питання, отримує унікальний досвід взаємодії з оточенням, розвиває здатність до усвідомлення себе в минулих ситуаціях, сьогоденні та в проектуванні власного майбутнього.

Взявши за основу переваги психологічних он-лайн ігор, було створено нову технологію – психологічний он-лайн-квест (автори: Д. Буй, Н. Бальва).

Це унікальна розробка, спрямована на самопізнання, самосприйняття та пошук клієнтом особистісних ресурсів.

Психологічний он-лайн-квест – це гра-пригода, гра-подорож. Технологія його використання передбачає: дотримання визначених правил, чіткої структурованості занять, помірності інформаційного навантаження та екологічності психологічного впливу. Квест має відбуватися у безпечному для учасників просторі: у закритій групі, що працює в он-лайн умовах.

Особливості проведення он-лайн-квесту:

1. Ведучі пропонують «поринути» учасникам квесту у метафоричну подорож в особистий світ. Вони обов'язково мають надати детальну теоретичну інформацію щодо тем кожного прямого ефіру. Оптимальна кількість ефірів – 10 он-лайн занять.

2. На початку он-лайн-квесту гравці перевтілюються у героїв (персонажів), які обирають для гри самостійно, характеризують їх та інтерпретують свій вибір.

3. Під час серії прямих ефірів гравці виконують ряд спеціально розроблених ігротехніками завдань, виконання яких передбачає використання різноманітних арттерапевтичних технік, що спрямовані на самопізнання та самоаналіз. У процесі роботи кожен із учасників визначає власний ресурс, який допоміг йому у виконанні чергового завдання і додає його у якості скарбу до спеціальної скрині.

4. У межах апробованого он-лайн-квесту «Дім чудес» авторами використовуються техніки візуалізації, медитації, малюнкові та проєктивні техніки, робота з метафоричними асоціативними картами тощо. Особлива увага у роботі з гравцями надається їх «внутрішньому простору» (дім – метафоричний образ самої особистості), який пізнається завдяки спеціально розробленому змісту занять. Усі образи, які уявляють, відчують та визначають гравці аналізуються ними ж, учасники квесту самостійно знаходять паралелі між ігровими ситуаціями та реальним життям, звільняючись від негативних відчуттів, деструктивних думок, наповнюючи себе новим, важливим змістом, ресурсними емоціями і переживаннями.

5. Якщо гравцям важко виконувати те чи інше завдання, ведучі он-лайн-квесту мають надати необхідну підтримку, стимулювати їх подальший «рух» завдяки продукуванню низки уточнюючих запитань, не перетворюючи бесіду з клієнтами на допит.

6. Ігровий дух гравців активно має підтримуватися несподіванками та сюрпризами, що «вживлюються» у зміст квесту, зважаючи на індивідуальні потреби гравців.

7. Кожне заняття з клієнтами передбачає виконання по його завершенню домашнього завдання, що надається індивідуально, залежно від особистих результатів гравця під час конкретної гри. Необхідність завдань зумовлена важливістю доопрацювання запущених у процесі гри механізмів рефлексії.

Хоча переваги даної техніки очевидні, проте важливо зазначити й певні обмеження. До них слід віднести те, що психолог позбавлений можливості спостерігати емоції та поведінкові прояви клієнта під час квесту, він не може «прочитати» першу, найбільш природну реакцію на ті чи інші запитання чи завдання; варто також зауважити не деяку обмеженість ігротехніки у використанні звичних для нього методів чи прийомів роботи з клієнтом; існує також ризик «обриву» гри з технічних причин тощо.

Отже, он-лайн-квест – ефективний та екологічний спосіб надання психологічної допомоги, що враховує актуальний запит населення на самопізнання та посилення особистісних ресурсів із використанням засобів Інтернет-простору. Застосування он-лайн-квесту в роботі психолога-практика потребує розвинених аналітичних і комунікативних здібностей, якісної

професійної підготовки з використання арт-терапевтичних методів, творчого підходу до організації ігрового простору.

#### **Використані джерела**

1. Вілюжаніна Т.А. Особливості психологічного консультування в Інтернеті (з досвіду роботи) // Актуальні проблеми психології. / Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 33. 2013. С. 61-71.
  2. Виноградна О.В. Особливості використання новітніх інформаційних технологій в психологічному консультуванні // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 2(2). К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПУ, 2015. С. 16-23.
- 

***Вернік Олексій Леонідович***

*кандидат психол. наук, старший науковий співробітник,  
старший науковий співробітник лабораторії екологічної психології,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
Київ, Україна*

### **БЛАГОПОЛУЧЧЯ СЕРЕДОВИЩ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКІВ**

В рамках дослідження особистісного благополуччя людини в контексті екопсихологічної парадигми перед нами постало питання: чи впливають і, якщо так, то яким чином, середовища життя особистості на її благополуччя. Відзначимо, що питання чинників особистісного благополуччя, в тому числі середовищних, досить давно і плідно розробляється у світовій психології, проте на сьогодні нами не було знайдено жодного дослідження принагідно до суб'єктивного чи психологічного благополуччя, в якому б середовище розглядалося як цілісний об'єкт, що відображується в свідомості особистості, й по відношенню до якого вона вибудовує, організовує власну життєдіяльність. Наприклад, наскільки людина уявляє власну сім'ю чи професійне середовище благополучними / неблагополучним та яким чином це впливає на її суб'єктивне і психологічне благополуччя. Спираючись на власний життєвий досвід і спостереження, ми можемо припустити, що зв'язок існує, проте який він має характер та які структурні компоненти вказаних феноменів включені до нього – питання відкрите.

В той же час, питання благополуччя середовища життєдіяльності людини поки розглядалося переважно або в екології в рамках природоцентричного чи екоцентричного підходів стосовно збереження / відновлення біоценозів («екологічне благополуччя»), або в соціальній роботі, в основному у негативному контексті, зокрема, стосовно дітей з «неблагополучних» сімей, або у медицині («санітарно-епідеміологічне благополуччя»), тобто вельми обмежено.



Тому, першим завданням дослідження стало визначення структурних компонентів благополуччя середовища життєдіяльності особистості. При його вирішенні ми виходили з ідеї евдеймонічного підходу, за Аристотелем – того, що є абсолютним / об'єктивним благом для середовища, що пов'язується з його позитивним функціонуванням і розвитком.

Спочатку було проаналізовано філософську і психологічну літературу, в якій так чи інакше відображувалося дане питання. Наступним було проведено асоціативний експеримент до виразу «благополучне середовище». В результаті обробки отриманих даних, ми виокремили три блоки, два з яких виявилися подібними до структурних компонентів психологічного благополуччя особистості – смисло-життєвого та самодетермінуючого (К. Ріфф, Р. Райан, Е. Деці, Е. Самман й ін.). Зазвичай на смисло-життєвому рівні виділяють складові досвіду, перспектив та цінностей / смислів. Другий компонент пов'язується з автономністю, відкритістю та саморозвитком особи. Третій включав характеристики, дотичні до екологічності середовища, тобто до його безпечності, чистоти, природності, стабільності, структурованості, а також з розвивальністю (рис. 1).



Рис. 1. Структура благополуччя середовища життєдіяльності особистості

На наступному етапі було розроблено інструментарій виявлення рівня благополуччя середовищ життєдіяльності особистості, аналогічний семантичному диференціалу, через визначення місця на біполярній шкалі альтернативних значень й проведено опитування з метою визначення структури благополучності чотирьох основних сфер соціальної активності сучасної людини – освітньої, професійної, місця проживання, інформаційно-соціальної.

На основі отриманих даних ми з'ясували внутрішню структуру благополучності середовищ життєдіяльності. Наше припущення полягало в тому, що кожне середовище має власну специфічну структуру благополучності.

Для перевірки даної гіпотези було застосовано факторний аналіз – метод головних компонент з Варімакс обертанням. Виділення компонент відбувалося за допомогою «кам'янистого осипу» Кеттела.

| <b><i>Професійне середовище</i></b> |                   |                   |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Фактор 1</b>                     | безпечність,      | <b>41%</b>        |
| <b>«екологічність»</b>              | гармонійність,    |                   |
|                                     | чистота,          |                   |
|                                     | структурованість, |                   |
|                                     | стабільність,     |                   |
| <b>Фактор 2</b>                     | природність       | <b>33%</b>        |
| <b>«ціннісно-розвивальний»</b>      | цінність,         |                   |
|                                     | історичність,     |                   |
|                                     | відкритість,      |                   |
| <b>Загальна дисперсія</b>           | розвивальність    | <b><u>74%</u></b> |

В професійному середовищі виділено два фактори, що виявилися відповідними закладеній в методиці структурі – *екологічний* (1), куди увійшли «гармонійність», «чистота», «структурованість» і «природність» (до них доєдналися безпечність і стабільність) та *ціннісно-розвивальний* (2), до якого увійшли цінність, історичність, відкритість і розвивальність.

| <b><i>Освітнє середовище</i></b> |                  |                   |
|----------------------------------|------------------|-------------------|
| <b>Фактор 1</b>                  | безпечність,     | <b>31%</b>        |
|                                  | чистота,         |                   |
|                                  | стабільність,    |                   |
|                                  | історичність,    |                   |
|                                  | розвивальність   |                   |
| <b>Фактор 2</b>                  | гармонійність,   | <b>27%</b>        |
|                                  | природність,     |                   |
|                                  | самодостатність, |                   |
|                                  | структурованість |                   |
| <b>Фактор 3</b>                  | відкритість,     | <b>17%</b>        |
|                                  | цінність         |                   |
| <b>Загальна дисперсія</b>        |                  | <b><u>75%</u></b> |

В освітньому середовищі було виділено 3 фактори. Їх наповнення виявилось суттєво іншим, порівняно з професійним середовищем. Компонент «чистота» як ознака екологічності освітнього середовища виявився пов'язаним з безпечністю, стабільністю, розвивальністю і історичністю. Звідси, зокрема,

можна сформулювати гіпотезу про «модераторний» (опосередкований) зв'язок між сприйняттям чистоти освітнього середовища та його розвивальністю і історичністю. Історичність забезпечує «чистоту», яка у свою чергу сприяє безпечності, стабільності, розвивальності. З іншого боку «гармонійність», «природність» і «структурованість» забезпечують самодостатність освітнього середовища. Третій фактор свідчить про зв'язок його відкритості й цінності.

| <i>Місце проживання</i>   |  |                   |
|---------------------------|--|-------------------|
| <b>Фактор 1</b>           | стабільність,<br>безпечність,<br>структурованість                  | <b>27%</b>        |
| <b>Фактор 2</b>           | чистота,<br>природність,<br>цінність,<br>розвивальність            | <b>25%</b>        |
| <b>Фактор 3</b>           | відкритість,<br>історичність,<br>самодостатність,<br>гармонійність | <b>23%</b>        |
| <b>Загальна дисперсія</b> |  | <b><u>75%</u></b> |

Щодо середовища місця проживання в результаті факторизації виявлено зв'язок «структурованості» зі стабільністю і безпечністю. Звідси можна визначити гіпотезу, щодо специфіки образу місця проживання як середовища взаємодії у життєдіяльності особистості – чи більш структурованим воно буде сприйматися, тим більше воно буде асоційуватися з безпечністю і стабільністю.

Відзначимо, що цінність і розвивальність місця проживання напряду пов'язується з їхньою «чистотою» і «природністю», а «гармонійність» з відкритістю, історичністю і самодостатністю місцевості.

| <i>Соціальні мережі</i> |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| <b>Фактор 1</b>         | відкритість,<br>розвивальність,<br>штучність  | <b>22%</b> |
| <b>Фактор 2</b>         | безпечність,<br>гармонійність,<br>чистота     | <b>20%</b> |
| <b>Фактор 3</b>         | стабільність,<br>структурованість             | <b>19%</b> |
| <b>Фактор 4</b>         | самодостатність,<br>цінність,<br>історичність | <b>17%</b> |

Соціальні мережі мають найбільш складну факторну структуру – було виявлено 4 фактори, що дозволяють визначити характер зв'язку екологічності і благополучності, а також внутрішню структуру останньої для даного типу середовищ життєдіяльності особистості. Розвивальність соціальних мереж на пряму пов'язується з їх відкритістю світові й при цьому неприродністю / штучністю.

Наступним кроком передбачається: порівняння між собою складових благополуччя особистості і середовищ його життєдіяльності (1); уточнення і розширення досліджуваної вибірки на різних статево-вікових групах (2). Відзначимо, що у запропонованому підході ми виходимо з ідеї суб'єктності не тільки самої особи, але й середовищ її життєдіяльності.

---

**Вовчик-Блакитна Олена Олександрівна**  
*кандидат психол. наук, старший науковий співробітник,  
провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
Київ, Україна*

## **РЕСУРСИ САМОДОПОМОГИ СІМ'Ї В ЧАС ПАНДЕМІЇ**

Нассім Талеб увів термін «події типу „чорного лебедя“» (The Black Swan), розробивши і відповідну теорію, яка розглядає важкопрогнозовані та рідкісні події, котрі мають значні наслідки. Подія такого типу є несподіваною, неочікуваною, спричиняє значні, масові наслідки, а в ретроспективі, подія має раціоналістичне пояснення, як нібито очікувана. Нассім Талеб писав про подію Чорного лебедя в 2010 році і основна ідея полягала в тому, що людині не варто намагатися передбачати «чорних лебедів», а зосередитись на напрацюванні життєвої стійкості відносно негативних подій і використати нові можливості на перехід до позитивних подій.

Роки 2019/20 входять в історію людства як рік пандемії, яка охопила весь світ. Виглядає, що зараз людство потрапило в одну з таких подій, коли кожна людина з стикається з невідомим, яке страшить і тривожить саме своєю невизначеністю. Громадяни різних країн по всьому світу мають подібні за наповненням та інтенсивністю проявів переживання, адже стурбовані пандемією COVID19, близькими та віддаленими її наслідками, власним здоров'ям та здоров'ям родини, друзів, колег, загрозами для бізнесу, втратою праці та матеріальними проблемами тощо. Питання, яке турбує всіх, спричинене ситуацією невизначеності близького та далекого майбутнього, порушенням життєвих перспектив, масштабами наслідків прямих та віддалених.

Наслідки закриття кордонів, згорання бізнесу, введення карантину та обмежень є дуже суттєвими для кожного громадянина та кожної родини. Окрім цього людина стикається з непевністю та перенавантаженням інформацією, переважно негативного, тривожного характеру та незрозумілими вказівками як діяти, яку лінію поведінки слід обирати у непрості часи.

Процеси, які супроводжують розвиток сучасного суспільства дедалі виразніше характеризується активацією руйнівних відцентрових сил. Відцентрові сили відтягують від центру, спричиняючи невпевненість та загрозу. Навпаки, доцентрові сили здатні утримувати об'єкти вкупі, консолідувати процеси. Вони допомагають зберігати спокій, а також контроль і зв'язок. Можливо, саме зараз і настав час зосередитись на ключових доцентрових силах, що має допомогти людині звернути погляд не назовні, а всередину, керувати собою, більш тісно та глибоко відчувати членів своєї родини, опікуватись своїм близьким середовищем. Можливо це і є час зупинитись і «збирати каміння»? Таким чином можна підтримувати своє фізичне здоров'я та посилювати імунітет, також підтримувати психічне та емоційне самопочуття.

Проаналізувавши основні тенденції щодо орієнтирів поведінки людей в ситуації невизначеності чи загрози, можна виділити наступні:

Намагатися тренувати вибірковість своєї уваги: дозовано та з обережністю сприймати інформацію з надійних джерел.

Підтримувати та відновлювати щоденну практику піклування про себе та близьких.

Робити фізичні вправи та обов'язково бути на свіжому повітрі та на сонці.

Слідкувати за своїм режимом сну, намагаючись спати близько 8 годин.

Споживати свіжу їжу та не переїдати, по можливості не набирати, а скинути зайву вагу.

Зберігати спокій та розважливність через практику релаксації, яка є дуже помічною.

Намагатись проживати кожен момент життя, тут і тепер: прислухатись до себе та до інших членів родини, вчитись концентруватись на власному диханні та практикуватись у цьому з молодшими та старшими членами родини.

Підтримувати та насичувати емоційний зв'язок із родиною, розглядати використання будь-яких можливостей для використання наявних, чи створення нових місць спільного перебування, проведення дозвілля.

Підтримувати позитивне налаштування та оптимістичну життєву позицію, не катастрофізувати події.

Спілкуватись зі своїми дітьми. Обговорювати новини про коронавірус із об'єктивною інформацією, що відповідає віку дитини. Батьки також можуть допомогти усунути страждання, зосереджуючи дітей на процедурах та розкладах.

Пам'ятати, що діти спостерігатимуть за вчинками та емоціями дорослих членів родини щодо управління своїми почуттями протягом цього часу.

Обмежувати час та об'єм інформації, яку отримують діти з метою утримати тривожність під контролем та ділитися корисною інформацією з

офіційних веб-сайтів з друзями та родиною. Це допоможе їм впоратися з власною тривогою.

Налаштовуватись на дистанційні форми роботи, ощадливо витратити матеріальний ресурс сім'ї.

Ніхто точно не знає, як розгортатимуться події, через це суттєвим є активувати прагнення роздивитись та проаналізувати події з різних точок зору. Думка старших членів сім'ї – генерації бабусь та дідусів є особливо важливою, бо вони вже мають успішний досвід проживання незвичайних, критичних та часом і дійсно трагічних подій. Доволі плідною є реалізація ідеї розробки трьох сценаріїв майбутнього - найкращого, ймовірного та найгіршого. Сподіватися на краще, але бути готовими і до гіршого. Важливим є залучати родину до розмови про вироблення ліній поведінки для всіх та кожного зокрема. Випробування, яке має нині пройти людство і кожна родина та людина зокрема, мають час початку і час завершення і вийти з цих випробувань зможуть люди із зміцненою життєстійкістю та витривалістю

---

**Волеваха Ірина Борисівна**  
*кандидат психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,  
Академія державної пенітенціарної служби,  
Чернігів, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА СУБ'ЄКТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Психологічна безпека суб'єкта професійної діяльності є необхідною умовою успішного виконання ним своїх робочих обов'язків, розвитку потенціалу як працівника і збереження психічного здоров'я. Люди, які почуваються психологічно безпечними на робочому місці, не сприймають професійне середовище та колег як загрозу, мають можливість розвивати та застосовувати свої таланти та здібності задля блага організації і успіху справи. Відсутність загроз психологічній безпеці стимулює командну роботу, відкрите обговорення інноваційних ідей та проектів, зміцнює бажання працівників залишатись у своїй організації, знижує конфліктність, плинність персоналу та ймовірність професійного вигорання. Все це вказує на необхідність всебічного вивчення даного психологічного феномену з метою цілеспрямованого проектування психологічно безпечного організаційного середовища та впровадження програм особистісно-професійного розвитку його суб'єктів.

Аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових джерел свідчить, що даний феномен переважно розглядається з двох точок зору – з точки зору організації безпечного середовища та з точки зору особистісного аспекту безпеки (І.О.Баєва, 2006; Н. Л. Шликова, 2004; В.П. Соломін, 2008; І.І. Приходько 2015). Авторами досліджуються як об'єктивні властивості середовища, які забезпечують психологічний комфорт і захищеність психіки

його учасників від різного роду негативних впливів, так і індивідуальні особливості, які дозволяють людині успішно адаптуватись, своїми зусиллями мінімізувати ці впливи і забезпечити собі стан захищеності у соціальному просторі, у тому числі і у професійному середовищі. Результати емпіричних досліджень показують, що одностороння зміна ситуації, підвищення безпеки навколишнього середовища без змін у свідомості його учасників не призводить до однозначно позитивного результату (Андроннікова, 2008), тобто питання суб'єктності у досягненні власної психологічної безпеки набуває особливого значення.

При побудові структурно-функціональної моделі психологічної безпеки ми спирались на концепцію І.О.Баєвої, яка розглядає психологічну безпеку як стан збереження психіки, що передбачає підтримку певного балансу між негативними впливами на людину навколишнього його середовища та його стійкості, здатності подолати такі впливи власними ресурсами (І.А. Баєва, 2006).

Ми виокремили два компоненти у структурі психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності.

Когнітивний компонент психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності включає у себе уявлення, що виникають внаслідок сприйняття та інтелектуальної переробки інформації про:

1. Параметри професійного середовища з точки зору наявності у ньому можливостей для задоволення природних та соціальних потреб його суб'єктів, реальних та потенційних ризиків та загроз, що викликають або можуть викликати стан їх незахищеності.

Типовими такими загрозами у сучасних умовах, на нашу думку, є: психологічне та економічне насильство з боку керівництва, напруженість стосунків з колегами, виклики пов'язані з професійними завданнями (невизначеність, надмірна складність або кількість), тиск з боку контролюючих органів, небезпека втрати роботи або зниження зарплатні тощо.

Водночас, можуть виникати і специфічні для різних професій та типів професійного середовища ризики, наприклад, ризики втрати здоров'я та навіть життя для представників збройних сил та інших силових структур.

2. Власні здатності впоратись з ризиками та загрозами професійного середовища, що загрожують психологічній безпеці. Тобто мова йде про самооцінку власної професійної та соціальної компетентності, гнучкість у реагуванні на складні обставини, впевненість у собі та рівень усвідомлення власної суб'єктності у ситуаціях професійної діяльності.

Цілком очевидно, що різні суб'єкти в одному і тому ж середовищі можуть переживати різну ступінь безпеки або небезпеки. Ці відмінності, на нашу думку, можуть бути обумовлені, з одного боку, різницею у суб'єктивних оцінках ступеню небезпеки тих чи інших явищ, ймовірності такої небезпеки і тяжкості наслідків. З іншого боку, має значення самооцінка власних копінг-здатностей впоратись з труднощами та підтримувати внутрішню рівновагу.

В основі емоційного компоненту психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності лежить відчуття власної захищеності від загроз, пов'язаних з діяльністю у професійному середовищі. Воно засноване на оцінці,

що є результатом сприйняття ситуації і когнітивної переробки інформації про стан і загрози середовища, а також про свої здатності, як його суб'єкта. Оцінка має емоційне забарвлення і може бути охарактеризована через дихотомії типу «безпечно-небезпечно», «добре-погано», «комфортно – некомфортно» та ін.

Слід мати на увазі, що описані складові психологічної безпеки слід розглядати як у розрізі оцінок нинішньої професійної ситуації суб'єкта, так і його очікувань щодо власного майбутнього, адже для відчуття себе у безпеці людині не досить сприйняття середовища як відносно безпечного і своєї здатності справлятися з його викликами сьогодні, але і необхідна впевненість у тому, що такий стан речей буде збережений і завтра.

Таким чином, психологічна безпека суб'єкта професійної діяльності розглядається нами як його відчуття захищеності від загроз, пов'язаних з професійним середовищем. Джерелом цього відчуття є уявлення про ступінь безпечності параметрів середовища та про свої здатності справлятися з його загрозами. Подальші перспективи досліджень ми вбачаємо у розробці на основі описаної моделі психодіагностичної методики, проведенні емпіричних досліджень психологічної безпеки суб'єктів професійної діяльності різних типів професійних середовищ.

---

**Григор'єва Тетяна Миколаївна**  
магістр психології,  
Одеса, Україна

## **РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ НОВІТНІХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Актуальність теми. Сучасне інформаційне суспільство має власну специфіку, в якому визначну роль відіграють інформація, знання та техніка. Розвиток такого суспільства залежить від збирання, переробки та розповсюдження інформації серед оточуючих. Тому, поширення інформації через інформаційні технології створює нові принципи, правила у взаємодії між людьми, а в результаті.

Дослідженнями ролі впливу засобів масової інформації та інформаційних технологій на формування екологічної свідомості займалися такі вчені: Н.Смелзер, В.М.Топоров, С.С.Балабанов, В.О.Скребець, А.М.Тимошко, В.О.Ігнатова, М.Н.Возброуз, Ф.Д.Хоув, Н.М.Богомолова, Л.М.Коробов, Р.Дж. Маккані та інші.

Д.Форрестер вважає, чим вищим є рівень технологічного виробництва і всієї діяльності людини, тим вищим має бути ступінь розвитку самої людини та її взаємодії з навколишнім середовищем. Тому, зі зміною ставлення людини до світу мають формуватися нові елементи екологічної культури і, звісно, нові вимоги до особистості: індивідуальні якості мають гармонійно поєднуватися з



високим рівнем кваліфікації, володіння техніки спілкування, яка поєднується з компетенцією у своїй спеціальності, освіті тощо. Але найголовніше те, що ці якості мають бути нероздільними із соціальною відповідальністю; моральними та загальнолюдськими цінностями, високою культурою ставлення до природи та до оточуючого світу (1).

Важливим питанням у формуванні екологічної свідомості є вибір інформації. Вчений Л.М.Коробов вважав, що більш значимим джерелом інформації для суспільства є телебачення і періодична преса, а потім – радіо.

Передача інформації через мережу Інтернет, ЗМІ та інше, формує у людини свою власну модель поведінки та свідомість, у тому числі екологічну. Також передача інформації через інформаційні технології за допомогою мережі Інтернет може бути неформальною, поширюється дифузною та має певні просторово-часові межі свого існування.

Загалом, інформація, яка пов'язана із соціальними, ціннісними, екологічними орієнтаціями суб'єктів безпосередньо впливає на створення тієї або іншої соціальної моделі, яка пов'язана з формуванням визначених настановлень, які на думку Г.І.Марчука та К.Я.Кондратьєва впливають на спосіб обробки інформації, вибірковість в опануванні, поведінкові та мотиваційні стереотипи (2).

Важливу роль відіграють засоби поширення інформації. Повідомлення, хоч і легкі для розуміння, але більш переконливими є у формі відеозапису. Друкарські повідомлення забезпечують велику включеність суб'єкта і сприяють ефективному запам'ятовуванню отриманої інформації. В.Ф.Сержантов визначив, розуміння інформації – один із перших кроків навіювання в процесі переконання, тому комунікатор має робити все, щоб включення відбулося (3).

Висновок. Новітні інформаційні технології активно використовуються в суспільстві для поширення інформації та відіграють величезну роль у формуванні свідомості, в тому числі і екологічної. Тому, всю отриману інформацію необхідно перевіряти з перших джерел, синтезувати і тільки потім поширювати інформаційним простором, адже від цього залежить екологічна свідомість як людини так і суспільства в цілому.

#### **Використані джерела**

1. Форрестер Д. Мировая динамика/Джей Форрестер.- М. : Наука, 1978. – 304 с.
2. Марчук Т.И. Приоритеты глобальной экологии/Г.И.Марчук, К.Я.Кондратьев. – М. : Наука, 1992. – 261 с.
3. Сержантов В.Ф. Введение в методологию современной биологии/Василий Филиппович Сержантов. – М. : Наука, 1972. – 140 с.

**Грищенко Геннадій Васильович**  
кандидат медичних наук, доцент,  
директор Медичного інституту  
Чорноморського національного університету імені Петра Могили,  
Миколаїв, Україна

## **ДЕЯКІ НАПРЯМКИ ЕКОПСИХОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Середовище життя людини як бісоціальної істоти (як представник біологічного виду, і як особистість – суб'єкт і об'єкт суспільно-історичного процесу), складає безліч об'єктів і процесів зовнішнього світу, зміна властивостей яких впливає на зміну тих, або інших функцій, станів, властивостей людини.

Переважає більшість дослідників з екологічної психології віддають перевагу вивченню впливу зовнішнього середовища на людину. А ось про психологічний вплив цього середовища на особистість, взаємодії з його власним внутрішнім середовищем – її відчуття, думки, почуття, емоції – вивчено недостатньо.

Завдяки свідомому відображенню світу, людина здатна до активної поведінкової адаптації у середовищі.

Екологічна свідомість людини формувалася по антропоцентричному типу, і складалася з уявлень про надприродність і всесильність людини як істоти, що має безмежні можливості в підкоренні природи.

Але справжньою альтернативою антропоцентричній свідомості стала система уявлень про відносини людини і природи розвинені і обґрунтовані В.І. Вернадським, яку можна об'єднати поняттям екоцентрична свідомість. Він передбачив еволюцію біосфери в новий стан – ноосферу, яка являє собою єдину систему „людство – природа”, що формується під впливом людського розуму, свідомих спрямувань суспільства на розвиток цивілізації. Ноосфера – це якісно нове вдосконалене та окультурене природне середовище, що гармонічно поєднує природні та антропогенні компоненти.

Таким чином, екоцентрична свідомість характеризується тим, що людина не власник природи, а один з членів природного співтовариства. Ось чому значну роль у формуванні і розвитку екологічних знань, пізнавальних особливостей щодо вивчення та пристосування до умов навколишнього середовища, відіграє екопсихологічне виховання. Воно сприяє формуванню і розвитку пізнавальних інтересів до вивчення довкілля, любові й турботливого відношення до природи, її збереження, психологічні основи спілкування з природою.

### **Використані джерела**

1. Вернадський В.И. Живое вещество. М. 1978
2. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая психодиагностика. Даугавпилс, 1994.
3. Львовичкіна А.М. Екологічна психологія: Навчальний посібник. – К.:Міленіум 2003. – 120 с.
4. Лихачев Б.Т. Экология личности. Педагогика, 1993, 2, с. 19-23.

**Гуменюк Галина Вадимівна**  
*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
старший науковий співробітник,  
Київ, Україна*

## **РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ФАХІВЦЯ – ВЕКТОР ЕКОЛОГІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА**

В умовах сьогодення екологізація середовища, зокрема професійного, є запорукою безпечного і гідного майбутнього та перспективою для самозбереження і відтворення ресурсів з урахуванням потреб прийдешніх поколінь. Водночас і шляхом подолання існуючих екологічних проблем. Останні найчастіше характеризуються комплексним, деструктивним проявом у вигляді деформацій у різних сферах життєдіяльності людини. Наслідки подібних проявів можуть призвести до незворотних змін у навколишньому чи професійному середовищі і сприяти погіршенню здоров'я, якості життя людей та зниженню ефективності їхньої праці.

Проблема підвищення ефективності праці завжди тісно пов'язана з екологізацією професійного середовища, ідея якої ґрунтується на запровадженні еколого-орієнтованому способі організації як самого процесу професійної діяльності, так і професійно-особистісного розвитку фахівця. Одним із завдань еколого-психологічного підходу у площині професійного середовища полягає у пошуці та оптимізації ресурсів, що допомагають працівнику подолати негативні моменти у діяльності при досягненні бажаного домірно з їхньою психофізіологічною «ціною».

У контексті пошуку особистісних ресурсів для подолання життєвих та професійних труднощів феномен життєстійкості має особливо питому вагу. Оскільки він через механізм саморегуляції збалансовано впорядковує функціональні стани і ресурси людини для їх якомога раціональнішого витрачання та своєчасного і максимального відновлення. Таке функціональне призначення життєстійкості дозволяє забезпечувати якісне виконання фахівцем професійних задач; отримувати задоволення від результатів власної діяльності; зберігати внутрішню цілісність, ідентичність та ресурсність щодо особистісного зростання.

Здійснений аналіз різних досліджень з обраної проблеми дозволив констатувати, що життєстійкість є важливим особистісним ресурсом, здатним долати стрес та сприяти досягненню людиною високого рівня психічного та фізичного здоров'я, а також вершин професійного розвитку (акме). Отже, поняття «життєстійкість» відноситься до того понятійного поля психології особистості, яке розширює пояснювальний потенціал феноменології становлення, адаптації та саморозвитку людини.

Щодо розвитку життєстійкості, то, на думку Л.І. Анциферової, обов'язковими умовами є «включеність» людини у систему суспільних взаємин і вплив «середовищного чинника». Динаміка такої взаємодії сприяє розвитку структурних компонентів життєстійкості. Існування такого роду зв'язку ще

більше підкреслює необхідність екологізації професійного середовища. Перший кроком якої є запровадження еколого-орієнтованого способу організації діяльності через встановлення мотиваційних, когнітивних і операціональних механізмів активності фахівця в організації своєї праці.

Так, зміст мотиваційної складової зумовлений розвитком:

- ціннісних детермінант та потреби у саморозвитку,
- смисложиттєвих орієнтацій для позитивного самоствавлення,
- потреби у функціональній автономії та самоефективності за рахунок свідомого включення, контролю та прийняття ризику.

Зміст когнітивної складової представлений:

- Пошуком смислу події, результатом якого має стати продукування нового смислу на основі усвідомлення смислу і причини перешкоди, яка виникла.

- Прагнення досягти відчуття контролю над проблемною ситуацією, результат – досягти «часової розірваності» між «Я і мої дії в минулому» і «Я і мої дії зараз».

- Спроби досягти адекватно позитивної самооцінки, результат – відновлення віри у власну компетентність.

Зміст операціональної складової представлений:

- дотриманням правил організації функціональної структури трудової діяльності,

- дотриманням основних принципів та заходів психофізіологічного забезпечення діяльності,

- оволодінням навиками усвідомленого використання трансформаційних стратегій долаючої поведінки при вирішенні складних та стресових ситуацій,

- опануванням вміннями цілепокладання, планування своїх дій та прогнозування наслідків від них,

- оволодінням техніками саморегуляції, самоменеджменту тощо.

Звичайно, це далеко не весь арсенал того, що необхідно для розвитку життєстійкості, втім ця схема унаочнила, що під час екологізації професійного середовища фахівець має стати на позицію суб'єкта еколого-орієнтованого способу життя, який має бути активним у вирішенні професійних труднощів та відчувати проблемність професійних завдань, оскільки має навчитися раціонально і домірно своїм можливостям використовувати власний ресурс для цього.

Наостанок підкреслимо, що актуальність розвитку у фахівців будь-якої професії життєстійкості зумовлено тими екопсихологічними проблемами, які склалися у сучасному професійному середовищі. Збільшення стресогенних чинників під час виконання професійних завдань створює об'єктивну необхідність вивчення феномена життєстійкості фахівця. Практичний аспект від отримання результатів таких досліджень дозволить створити систему методичних рекомендацій щодо підвищення загальної та професійної життєстійкості фахівців, зберігаючи їхнє психічне і фізичне здоров'я при досягненні трудових звершень.

## **ОСОБИСТИЙ ДОСВІД ЯК РЕГУЛЯТОР ДОВІРИ ДО СЕБЕ В НЕЕКОЛОГІЧНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Довіра до світу як базове утворення, екологічний вияв свідомості, найважливіша умова нормативного психічного розвитку особистості є результатом активної і конструктивної, благополучної взаємодії зі світом людей, речей, природи (Е. Еріксон, Дж. Боулбі, В.П. Зінченко, В.В. Столін та ін.). Недовіра ж пов'язана з такими почуттями і станами, як невпевненість у собі, підозрілість, замкненість, почуття меншовартості, несамостійність, тривожність, розгубленість, почуття страху і смерті, стан песимізму, відчуття занедбаності.

У ситуації, пов'язаній з соціальною, політичною нестабільністю в Україні, війною на Сході, пандемією недовіра може проявляється в агресивній неконтрольованій поведінці, спалахах гніву, порушеннях сну, депресіях, схильності до суїцидів, неврозах (Ю.С. Бучок, З.С. Карпенко, Є.В. Підчасов, Н.В. Тарабріна та ін.). Перебуваючи в неблагополучних, агресивних, не екологічних для людського існування умовах, людина може втрачати довіру до світу і самої себе, а значить психологічну опору і суб'єктивну перспективу майбутнього.

Довіра до себе є стрижневою характеристикою особистості, слугує одним із показників особистісної зрілості, суб'єктності (К.О. Абульханова-Славська, Ф.Е. Василюк, Х. Йонас, М.В. Савчин, В.О. Татенко, Ю.М. Швалб та ін.). Довіра до себе, власного досвіду тепер, оцінка його як такого, що відповідає переконанням і очікуванням, є запорукою, певним регулятором довіри до себе у майбутньому. Довіра до себе передбачає неперервний розвиток особистості, тому не може бути незмінною, постійною величиною, а відображає якісні зміни у самій особистості, її ставленні до власного минулих надбань, своїх досягнень і невдач, відсвічує життєві вподобання і орієнтири.

Довіра до себе, своїх переконань і цінностей, набутого досвіду, який оцінюється як такий, що збагачує життя і розвиває власну особистість і стосунки з оточуючими, охоплює прийняття людиною себе у минулому, сьогодні і в майбутньому, об'єднує «Я» у часі. Це – бачення себе у перспективі і здатність без страху змінюватись, корегувати і вдосконалювати способи представленості себе у світі. Одним із основних завдань психолога є розвиток, збереження, зміцнення в особистості довіри до себе, власного Я, теперішніх ресурсів і перспектив на майбутнє.

Довіра до себе зміцнюється в людини через довіру до неї, визнання її особистісних потенцій, суб'єктних рис і якостей, коли психолог підтримує людину у її прагненні особистісного зростання, впевненості у майбутньому, реальних діях і намірах сьогодні, враховуючи досягнуті успіхи у минулому. Засобом розвивальної взаємодії психолога і клієнта є суб'єкт-суб'єктне,

діалогічне спілкування. Така розвиваюча ситуація може вивести особистість на позицію зміни своєї життєдіяльності, творчого самотворення, «включити власну суб'єктність», наснажувати людину на оптимістичне сприйняття дійсності, формування свого Я і власного благополучного майбутнього.

---

*Деркач Анна Вікторівна  
викладач, ЧНУ ім. Петра Могили,  
Миколаїв, Україна*

## **ЕКОЛОГІЧНІСТЬ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГР**

Трансформаційні ігри є порівняно новим інструментом роботи з психікою людини, який встиг зарекомендувати себе як абсолютно безпечний, найменш травматичний та при цьому достатньо ефективний спосіб звернутись до тої прихованої, витісненої інформації, емоцій, почуттів, страхів та переживань, що містяться в людській підсвідомості.

Трансформаційна гра орієнтована на роботу з особистими запитами учасників, і направлена на знаходження оптимальних рішень та подолання особистісних криз та складних ситуацій, а також на досягнення персональних цілей учасників.

Говорячи простою мовою, трансформаційна гра – це певний суміш групової психотерапії, елементів коучингу та гри, з додаванням концептуальної (іноді езотеричної чи містичної) складової.

Трансформаційні ігри з'явилися в Україні декілька років тому. Сьогодні майже кожен психолог-практик ознайомлений з хоча б однією психологічною грою, та має її в своєму психологічному інструментарію.

З появою нового інструментарію з'являється нові ролі, інструкції, відповідальність та ряд певних вимог.

Всі ролі та позиції, які реалізує ведучий трансформаційної гри на пряму залежать від мети, задач та очікувань, які покладені в саму структуру гри.

Отож ведучий трансформаційної гри – це людина яка веде гру, надає інструкції, вказує правила, слідкує за перебігом гри та її учасниками.

Якщо гра є більш терапевтичною за своєю суттю, то ведучий гри повинен реалізовувати:

- без оціночне ставлення до всіх учасників гри;
- здійснювати «терапевтичне втручання» - реалізовувати позицію терапевта впродовж всієї гри;
- фіксувати емоційні зміни учасників гри;
- чітко розуміти на якій стадії гри знаходиться кожен з учасників;
- надавати рекомендації учасникам з їх особистого прохання (якщо в структурі гри немає блоку на пошук ресурсу);

- неможна різко обривати гру в процесі індивідуальної роботи учасників;
- гра не повинна нести в собі загрозу для психологічного стану учасників (реалізувати фундаментальне правило – «не зашкодити своїми діями іншому»);
- в кінці гри учасники підводять підсумки, надають зворотній зв'язок.

Кожен учасник є індивідуальною одиницею гри, який має свій власний запит та свою проблему, виходячи з цього з'являється велика модальність та актуальність таких ігор на психологічній арені сьогодення.

---

*Дідковський Сергій Володимирович*  
методолог, Товариство незалежних експертів,  
Київ, Україна

## **ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

Экологические проблемы – результат мышления и деятельности, не учитывающих специфики окружающей среды.

Эколого сообразный образ жизни ведет тот человек, который находится в гармонии с окружающей средой, вовремя замечает происходящие в ней негативные изменения, понимает, что они вызваны его деятельностью и своевременно преобразовывает форму организации своего средового поведения, общения и мышления.

Проблема перехода от традиционных форм жизни к эколого ориентированным, имеет многоуровневый характер.

Во-первых, в общественном сознании экологическая проблематика осмысливается не с мыследеятельностных, а натуралистических позиций.

Во-вторых, экологическое отношение связывают не с изменением личных форм организации, а с преобразованиями в области материального производства и потребления.

В-третьих, отсутствует не только техническое отношение к формам своего средового поведения и мышления, но и необходимые для этого интеллектуальные способности к рефлексии, схемотехнике, проблематизации и т.д.

В-четвертых, сдерживающим моментом выступает интуитивное понимание того, что изменение форм организации приведет к изменению содержания мыследеятельности (МД) и кардинальной перестройке сложившихся социальных связей и отношений.

В-пятых, сложившаяся на Украине система высшего и среднего образования не только не транслирует системо-мыследеятельностную картину мира, не обеспечивает формирования необходимых интеллектуальных

способностей, не обучает студентов изменять формы своей организации и приводить их в соответствие с изменившимися средовыми условиями, но и не ставит перед собой таких задач. Решением их занимаются лишь отдельные группы энтузиастов.

Цель состоит в том, чтобы создать и начать проводить Курсы по формированию экологичного образа жизни личности.

Задачи учебной программы Курсов состоят в выращивании личных способностей, позволяющих: 1) своевременно осознавать изменения, происходящие в окружающей среде; 2) формировать требования на реорганизацию содержания своей мыследеятельности; 3) реорганизовывать содержание МД путем искусственно-технического преобразования формы ее организации.

В качестве теоретико-методологических оснований разработки учебно-развивающей программы должны выступать онтологические картины, схемы и понятия, созданные в системо-мыследеятельностном подходе и практике ОД-игр Г.П.Щедровицкого.

«Природы вообще» не существует, – писал Г.П.Щедровицкий, – необходимо развести понятия о природе как о непреходящей ценности, и понятия о природных условиях, которые меняются в зависимости от нашей деятельности. Сами по себе и независимо от нас природные условия не существуют. Сам по себе существует лишь материал природы. Природные же условия формируются как функциональные характеристики нашей деятельности. И так называемые «натуральные объекты», с которыми мы имеем дело, — это тоже исторически сложившиеся организovanности человеческой мыследеятельности. Поэтому усилия должны быть направлены не на защиту мифической «природы вообще» и ее натуральных объектов, а на конкретные действия, ведущие к их преобразованию. Борьба с последствиями неверных решений — дело безнадежное. Необходимо менять систему принятия решений и форму лежащую в ее основаниях [1].

Пятнадцатилетний опыт работы в эколого-ориентированных организационно-деятельностных играх и тренингах вместе с руководителем и сотрудниками лаборатории экологической психологии института психологии им. Г.С.Костюка НАПН Украины говорит о том, что для формирования способности осознавать и преобразовывать форму организации своей МД, учащийся должен пройти программу, состоящую из серии учебно-развивающих модулей [2]. Модули должны быть выстроены на принципах содержательно-генетической логики и эпистемологии.

В соответствии с этими принципами, от модуля к модулю, функциональные позиции, занимаемые участниками и решаемые в них задачи, должны изменяться и усложняться. А основным условием успешного прохождения учебной программы будет являться динамика личного позиционного пересамопределения.

Учебная программа включает в себя шесть учебных модулей и функциональных позиций которые должен пройти каждый учащийся.

Модуль #1. Позиция экоигрока, решающего личные средовые социально-психологические проблемы, путем рефлексии и преобразования формы



организации своей мыследеятельности под руководством рефлексивного экопсихолога.

Модуль #2. Позиция экопсихолога организующего и управляющего работой экоигрока, по преобразованию формы организации МД.

Модуль #3. Позиция схемотехника, рефлектирующего и схематизирующего взаимодействие руководителя и игрока.

Модуль #4. Позиция рефлексивного экопсихолога, использующего полученную схему в качестве средства управления и сопровождающего свою работу описанием каждого шага во взаимодействии с экоигроком.

Модуль #5. Позиция рефлексивного экопсихолога, работающего с собой, как с экоигроком, решающим свою проблемную ситуацию путем схематизации, объективации и преобразования формы организации своей МД.

Модуль #6. Позиция понимающего, рефлектирующего и совершенствующего деятельность рефлексивного экопсихолога с содержанием и формой организации своей МД в условиях изменяющейся среды.

Основным результатом прохождения учебно-развивающей программы является выращивание каждым учащимся: 1) экоформы самоорганизации, включающей в себя шесть функциональных позиций; 2) способности двигаться по позициям, преобразовывать форму организации своей МД и решать возникающие проблемные ситуации, самостоятельно.

Перспективы заключаются в создании учебных Курсов по формированию экологичного образа жизни личности, организационно обеспечивающих проведение разработанной учебно-развивающей программы.

#### **Використані джерела**

1. Щедровицкий Г.П. Человек и недра. Экология и система. - М.: Человек и природа №2, 1989. - с.3-13.
2. Дидковский С.В. Технология формирования осознанного средового поведения в учебной игре // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. /За ред. Максименка С.Д. – т.7, вип.5, ч.1 – К.: «Міленіум», 2005. – с.141-148.

**Дяченко Вікторія Анатоліївна**  
*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри екологічної психології та соціології,  
Чернігів, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

У найширшому значенні перфекціонізм – це прагнення до бездоганності, до досконалості, а перфекціоніст – це людина, яка прагне бути кращою у всіх аспектах свого життя. Перфекціоністи, намагаючись довести до ідеалу кожен дрібницю, кожен нюанс своєї діяльності, постійно сумніваються в тому, чи достатньо добре виконана їх робота. Думка, що до ідеалу їм ще далеко, заважає перфекціоністам отримати задоволення від результатів своєї роботи. Таке надмірне прагнення до досконалості в усьому часто не дає перфекціоністам отримати справжнє задоволення від життя. Саме тому вивчення перфекціонізму з його двояким впливом на особистість набуває особливого значення.

Закріплення перфекціоністських тенденцій пов'язують саме з юнацьким віком, оскільки цей період є сензитивним в розвитку самодосконалості, особистісної зрілості та самоактуалізації (Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, Е. Еріксон, І. С. Кон) і являється важливим в життєвому самовизначенні, становленні перспективи майбутнього, виборі шляхів реалізації майбутнього. Саме на даному життєвому етапі особистість намагається осмислити і реалізувати свій внутрішній потенціал, ставить перед собою цілі на майбутнє [Грисенко Н. В., Смолярова К. В., 2012]. І саме в цей віковий період зростає ризик закріплення, як позитивних, адаптивних, так і невротичних, дезадаптивних параметрів перфекціонізму.

Перфекціонізм (від англ. perfect – “досконалий”) є складним неоднорідним явищем, а його вплив може охоплювати всі сфери життя людини. Перфекціонізм в філософії – переконаність у тому, що вдосконалення, як власне, так і інших людей, є тією метою, до якої має прагнути людина, і, що вдосконалення людини є не тільки її моральним завданням, а й сенсом всієї людської історії. На побутовому рівні перфекціонізмом називають прагнення до недосяжної досконалості або схильність людини пред'являти підвищені вимоги до себе і оточуючих. У сучасній психології перфекціонізм розглядають як особистісний конструкт, який полягає у прагненні досягати довершеності у різних сферах життєдіяльності (професійній діяльності, міжособистісних відносинах та ін.), доводити результати своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам (інтелектуальним, моральним, етичним). Це високі особисті стандарти та виражена потреба у досконалості [Гаранян Н.Г., 2001]. Перфекціонізм – це віра в те, що ідеал може та мусить бути досягнутим, проявляється бажанням робити все лише найкращим чином. За неправильного співвіднесення «перфекціоністських» тенденцій, непропорційного їх розвитку, виникає ризик формування так званого «негативного перфекціонізму», за якого

жоден результат не здається людині досконалим, щоб його приймати. Будь-які зусилля ніколи не бувають достатніми, оскільки індивід постійно шукає схвалення і ухвалення, і відчайдушно прагне уникати помилок і невдачі (С.Блатт).

За даними Гаранян Н.Г., Холмогорової А.Б. і Юдєєвої Т.Ю. наслідки перфекціонізму для емоційного стану, як правило, зводяться до частих (часом хронічним) переживань незадоволеності собою, туги (із-за неможливості втілити в життя нездійснено важкі цілі), тривоги (пов'язаної з очікуванням помилки, невдачі, «публічного викриття»), сорому і провини. Наслідки перфекціонізму для продуктивності діяльності також можуть бути різноманітними: а) поведінки уникнення; б) стани «паралічу» - блокада активності внаслідок заборони на будь-який результат, відмінний від чудового; в) зниження продуктивності і хронічна перевтома через генералізацію високих стандартів у всіх сферах діяльності (наприклад, в навчанні, домашніх справах і так далі) і неможливості виділити пріоритетні завдання. Наслідки перфекціонізму для міжособистісних контактів: а) конфлікти і розриви із-за надмірних вимог і очікувань від інших людей; б) конкурентні відносини з людьми, зважаючи на часті порівняння з ними і заздрість; в) дефіцит близьких і довірливих відносин» [Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. і Юдєєва Т.Ю., 2001].

В юнацькому віці перфекціонізм позначається на розвитку особистісної зрілості. Для високого рівня особистісної зрілості характерним є середній (помірний) рівень перфекціонізму [Грисенко Н. В., Смолярова К. В., 2012]. Тобто, саме адаптивні перфекційні тенденції до розумних і реалістичних стандартів призводять до самозадоволеності і підвищення самооцінки [Hewitt P., 1991].

Таким чином, перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості але, набуваючи надмірного вираження, може перетворюватися на дезадаптивну рису, що може призводити до деформації структури особистісної зрілості та, як наслідок, стагнації особистісного розвитку. Перспективою подальшого дослідження являється дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та задоволеності життям у осіб юнацького віку.

---

**Захарова Лада Германівна**  
викладач Центру соціально-психологічної підтримки,  
професійного становлення та сприяння працевлаштуванню  
Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

**Сараєва Наталія Вікторівна**  
координаторка з питань  
соціального напрямку та дослідження інновацій в інклюзії  
Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Інклюзивне середовище часто розуміється як можливість фізичного доступу людей з психофізичними особливостями розвитку до реалізації їх потреб. Але інклюзивність є не тільки фізичний доступ, але й включення у всі суспільні процеси. В тому числі є потреба дітей з особливими освітніми потребами до навчання. Для того, щоб освітня інклюзія була повноцінною такі діти потребують постійного проведення корекційно-розвиткової та реабілітаційної роботи. І тут є певні проблеми. Така робота передбачає постійне повторення одних і тих самих завдань та вправ. А для того, щоб ця діяльність була ефективною, потрібна мотивація самої дитини. Дуже часто такі діти мають низький рівень довільності і треба постійно знаходити не просто доцільні в кожному випадку, але й цікаві самій дитині завдання. І дуже часто фахівці відчувають брак саме таких завдань. Кожного разу треба готувати нові матеріали – а це час і витрати. До того ж сучасні діти, як і всі ми включені в світ комп'ютерних ігор і гаджетів і звичні засоби (рухові та розвиткові завдання) не викликають у них зацікавленості та бажання їх виконувати. Отже, є необхідність включати не тільки нові методи, але й нові засоби. Таким засобом, яке дозволить мотивувати дітей з особливими освітніми потребами стає інтерактивне обладнання.

В світовій науці вже досить тривалий час іде розробка такого обладнання для використання в реабілітаційній практиці. Наприклад, пристрій “Nirvana” представляє собою світову підлогу або стіну, на яких відображається світлова проекція інтерактивного зображення. Виконуючи певні рухи, людина або приводить у дію зображення (наприклад, розквітають квіти) або виконує ігрове завдання (наближає до себе інтерактивну істоту, наприклад собачку). Такі пристрої вже функціонують в центрах реабілітації в Україні. Дуже результативно використовується в реабілітаційній практиці комп'ютерна ігротерапія за допомогою платформи Nintendo. Методику роботи з нею, в тому рахунку і в домашніх умовах, тривалий час впроваджують у Міжнародній клініці відновлювального лікування професора Козьякіна (м.Львів, м.Трускавець). Розроблено багато інтерактивних ігор, спрямованих на розвиток дитини. Але, якщо говорити про інклюзивне середовище як

можливість постійного доступу до реабілітаційних та корекційно-розвиткових послуг, існують певні проблеми. По-перше, вже згадане обладнання достатньо дороговартісне і не завжди доступне для багатьох дітей, що потребують розвитку і реабілітації. Або дитина може пройти курс лікування (як наприклад у клініці в Трускавці), якщо пощастить раз або кілька разів на рік, а цього для досягнення стійкого результату недостатньо. Також існує певний дефіцит якісного та доступного інтерактивного обладнання та інтернет-ігор з україномовним контентом для впровадження в широку практику допомоги дітям з психофізичними особливостями розвитку.

Виробник інтерактивного обладнання компанія ТОВ «Бріолайт-Україна» (ТМ Briolight) вже кілька років працює над створенням та удосконаленням програмного забезпечення для інтерактивного обладнання, яке використовують в корекційно-розвитковій та реабілітаційній діяльності з дітьми з особливими освітніми потребами. На сьогоднішній день це єдиний виробник такого обладнання в Україні. Компанія намагається створити таке обладнання, яке було б сучасним, результативним та доступним (в тому числі і фінансово) широкому колу споживачів. На даний момент інтерактивне обладнання різної комплектації встановлено в центрах соціальної реабілітації для дітей з інвалідністю, розвиткових центрах, санаторних закладах та центрах медичної реабілітації, інклюзивно-ресурсних центрах та освітніх установах по всій Україні. Таке широке впровадження інноваційних технологій потребує методичної допомоги.

Саме з цією метою в 2018 році у ЧНУ імені Петра Могили було створено Науковий дослідно-практичний центр з питань інклюзії та реабілітації. Науковці і практики Центру працюють над апробацією обладнання у роботі з дітьми з психофізичними особливостями та створення технологій використання інтерактивного інноваційного обладнання.

Інтерактивне обладнання, над впровадженням якого працюють виробники та науковці, представлено інтерактивною підлогою, інтерактивною LCD панеллю, інтерактивною пісочницею, тренажерами великої моторики (Kinnect) та дрібною моторики (Leap-motion). Наповнення даного обладнання дає можливість корекції та реабілітації у вигляді захоплюючої гри, що дозволяє зацікавити дитину (і дорослого) і робить процес реабілітації і розвитку дієвим.

Серед особливостей використання даного обладнання треба визначити наступне.

1. Інтерактивне обладнання має використовуватись одночасно з іншими засобами і методами корекції та реабілітації, бути включено у загальну роботу. З одного боку, воно дійсно цікаве для дитини, з іншого взаємодія з ігровим пристроєм не повинна замінювати спілкування з фахівцем – адже саме він спрямовує прогрес. Деякі ігри та ефекти є прямим доповненням загальнонавчаних традиційних вправ.
2. Змістовне наповнення обладнання створюється таким чином, щоб була можливість використовувати його при корекції та реабілітації різних порушень (опорно-рухової сфери, інтелектуальні, порушення слуху, мовлення тощо). Таким чином розширюється діапазон застосування обладнання і з'являються широкі можливості надання допомоги дітям з

комплексними порушеннями та використовувати його різними фахівцями (ерготерапевти, інструктори з ЛФК, психологи, логопеди, дефектологи, вчителі, вихователі та інші.).

3. Майже всі види обладнання дають можливість комунікації між дитиною і фахівцем – дозволяє їм разом виконувати вправи, дорослий не просто спостерігає за тим, що робить дитина, а є активним учасником ігрової взаємодії.
4. Принциповою відмінністю зазначеного обладнання є використання україномовного контенту, який є необхідним в сучасній освіті.
5. Ігри, вправи та інтерактивні ефекти будуються таким чином, щоб було легко зрозуміти завдання без додаткових інструкцій з боку дорослого – це розвиває самостійність та ініціативу, мотивує дитину на виконання.
6. Достатня кількість ігор дозволяють дитині відслідковувати результативність виконання, отримувати бали, або вступати у змагання з однолітками або дорослим – важливий компонент мотивації виконання ігрового завдання. Досвідчений фахівець може сам модифікувати виконання ігрового завдання (наприклад, використовувати балансири, м'ячі інші пристрої) для розширення можливостей обладнання та урізноманітнення виконання дитиною.

Отже, використання інтерактивного обладнання сприяє розвитку дійсно інклюзивного середовища в широкому контексті. Перед виробниками та науковцями стоїть завдання удосконалення програмного і змістовного забезпечення для розширення корекційного та реабілітаційного впливу. Необхідним також є створення методичного супроводу та навчання фахівців на місцях для підвищення його ефективності.

---

**Іванова Тетяна Володимирівна**  
кандидат психол. наук, доцент,  
Сумський державний університет, Суми, Україна

**Орлова Наталія**  
Сумський державний університет, Суми, Україна

## **ЕКОЛОГІЧНІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ**

Зміна клімату вносить свої негативні корективи в природну екологічну матрицю і втручається буквально у всі життєдайні системи планети, не минаючи і людину. Глобальні проблеми, які відбуваються на Планеті, несуть в русі своєї дії екологічну шкоду надрам Землі, Світовому океану, річкам, малим водоймищам і забруднюють життєдайні шари повітряної суміші, а значить - несуть загрозу життєдіяльності всього живого на Землі, і людства зокрема. Важливою умовою зміни відношення до навколишнього середовища є трансформація свідомості - бо корисність дії, або її шкідливість залежить від кожного члена соціуму. Міняти свідомість, процес не простий, - зрозуміло, що корекція свідомості лежить в психологічній площині поведінкового кодексу, в наявності або відсутності ціннісних орієнтацій.

Вивчення екологічних орієнтацій здійснювалось за допомогою метода незакінчених речень. У дослідженні прийняло участь 98 осіб у віці 18-74 роки. Аналіз відповідей проводився окремо по трьом віковим групам – 18-20 років (35 осіб) – 1 група; 28-55 років (32 особи) – 2 група; 56-74 роки (31 особа).

На речення - «Вважаю, що в майбутньому екологічні проблеми будуть...» були надані чотири варіанти відповідей, які відображали наступні варіанти вирішення екологічних проблем: будуть вирішені, не будуть вирішені, ситуація не зміниться, невизначена відповідь. Найбільш оптимістичними були представники 3 групи – 43% зазначили, що у майбутньому екологічна ситуація зміниться на краще. Найбільшими песимістами були представники 1 групи – 38% зазначили, що у майбутньому ситуація погіршиться.

Аналіз відповідей на висловлювання – «Найбільш загрозливі екологічні проблеми – це...» дозволив виділити шість груп проблем, які називали респонденти.

Найчастіше у якості серйозної екологічної проблеми опитувані називали різні види забруднення - атмосфери, водних ресурсів, землі та всього, що є складовою життєдайного простору людини – 57%. Виходячи з того, що указана проблема називали найчастіше, був проведений додатковий аналіз відповідей респондентів. Забруднення респонденти розуміють у трьох аспектах – (а) як забруднення природного середовища (вода, повітря, сміття), тобто погіршення його якості; (б) як привнесення у природне середовище результатів діяльності людини, що погіршують якість даного середовища (сміття); (в) як забруднення в цілому, при цьому форма або об'єкт забруднення не вказуються. Найчастіше респонденти вказували на забруднення води (32%) це найбільший показник, потім згадувались сміттєзвалища (19%), забруднення повітря (20%), землі (6%). На другому місці серед екологічних проблем вказується робота промисловості (17%).

При цьому, у відповідях не зазначався саме негативний вплив на навколишнє середовище, а просто констатувалась наявність промислових об'єктів, транспорту тощо. Наступною за кількістю згадувань була проблема погіршення клімату, яке відбувається не з волі людини, а як самочинний негативний процес (зокрема, тут згадувались такі чинники як глобальне потепління, зменшення озонового шару тощо) – 11%. На четвертому місці серед екологічних проблем за кількістю згадувань (8%) власне, були наслідки діяльності людини, що приводять до зникнення важливих елементів природного середовища (сюди були віднесені відповіді респондентів, у яких указувалось саме знищення, а не забруднення, елементів природного середовища – знищення лісів, пересихання річок, зникнення тварин тощо). Цікавим виявилась ще одна ознака, яку у 7% випадків називали респонденти, - токсичне психологічне середовище – зневага, відсутність розуміння, конфлікти тощо

Аналіз відповідей на висловлювання: «Моя участь в збереженні екологічного середовища полягає в тому, що я...» дозволив згрупувати відповіді у наступні кластери: догляд за середовищем, зменшення шкідливого впливу, пропагування екологічно-орієнтованих форм поведінки. Порівняльна узагальнена характеристики по виділених групах дозволила виділити наступні особливості. Респонденти групи 3 вважають, що догляд за санітарним станом та порядком у власній квартирі, допомога тваринам, покоси або знищення шкідливого бур'яну, вирощування квітів та праця на присадибних ділянках – це вже є вагомий показник їх громадської позиції щодо збереження довкілля (16%). Намагання не смітити на вулиці та закликати до такого відношення інших – ще один показник представників 3 групи (22%). Цікавим є те, що твердження «Я не кидаю сміття на вулиці, в установах тощо» (30% - 3 група, 25% - 1 група) власне не відображає суто екологічно орієнтованої поведінки – яке прибирання у власній квартирі з допомогою хімічних засобів додає додаткового забруднення, а сміття просто переноситься з квартири.

В цілому можна сказати, що старше покоління збереження природного довкілля пов'язує з безпосереднім простором власного існування, в той час як представники 2 та 3 групи бачили оцінювали ситуацію у більш глобальному контексті. Значна частина опитаної молоді проговорювала і прописувала такі актуальні моменти, як боротьба з великою кількістю пошкоджених ґрунтів по узбережжям річок та в лісах після вогнищ, переймалася ситуацією з неймовірною кількістю одноразового використання пластикових пляшок, пластикових соломок для кави, пакетів тощо. Найбільш активною групою у реалізації екологічною поведінки виявилась молодь (1 група). Молодь виходить на природозахисні акції, застосовує організаційні заходи на захист природного середовища в цілому. Крім того, представники 1 групи частіше (35%) використовують природно-захисті форми поведінки, такі як, наприклад, сортування сміття.

Безперечно, що екологічна спрямованість у кожної дорослої особистості має певний рівень розвитку, широту, інтенсивність, стійкість та дієвість.

Вміння взяти на себе відповідальність за екологічну кризу і бажання власними зусиллями відновити природний баланс на Землі є ознаками



особистісного та духовного зростання, який призводить до розвитку екологічної свідомості.

---

**Каневський Віктор Іонович**  
кандидат психол. наук, доцент,  
доцент кафедри психології, ЧНУ ім. Петра Могили,  
Миколаїв, Україна

## **ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА**

Екологічна психологія (ЕП) підхід, запропонований подружжям Гібсон (J. J. Gibson and E. J. Gibson.), в першу чергу, J. J. Gibson. Одним з основних принципів ЕП є система «організм-середовище» як одиниця аналізу. Гібсонівський опис навколишнього середовища це не фізичний опис, а екологічний, що означає, що фізичні презентації марні для пояснення поведінки, оскільки вони не належать до організмів. За словами Дж. Дж. Гібсона, тварини еволюціонували не тільки для того, щоб бути чутливими до сенсорних подразників, але і для виявлення екологічної інформації [2]. Екологічні реалії (наприклад, події, пов'язані з організмом, який їх сприймає) є релевантними реальностями для психологічного пояснення, оскільки вони мають сенс: вони пов'язані з його здібностями (можливостями).

У сучасній західній психології можна відзначити все зростаючий інтерес до можливостей застосувати положення ЕП до вивчення суїцидальної поведінки, чого, на жаль, ми не спостерегаємо у вітчизняній психології та й на пострадянському просторі в цілому. Пропонується вийти за рамки індивідуальних пояснень і взяти до уваги складні відносини між особистими, міжособистісними і соціокультурними факторами, що впливають на поведінку самогубця. Використання соціоекологічної теорії є одним з методів кращого обліку цієї складності, дозволяючи дослідникам досліджувати індивідуальні, соціальні і системні чинники, що впливають на суїцидальність. Одна така теорія була взята з Urie Bronfenbrenner (1979). Його теорія екологічних систем (EST) розвинулася з переконання, що поведінка людини є функцією як людини так і середовища, в яких вони живуть. Його екологія людського розвитку передбачає, що розвиток особистості є функцією взаємодій між нею і навколишнім середовищем - взаємодій, які становлять тип екологічних рівнів. Belsky (1980), розширюючи модель Garbarino (1977) інтегрував концепцію Bronfenbrenner і аналіз Tinbergen (1951) онтогенетичного розвитку і кілька модифікував структуру, запропонувавши онтогенетический рівень [3].

## Порівняльна характеристика еко систем

| U. Bronfenbrenner (1979)   | J. Belsky (1980)   |
|--|--|
| <b>Мікро</b> - Мікросистема складається з взаємодії в обстановці, безпосередньо сприймається людиною (наприклад, школа, сім'я або група однолітків). Зв'язки між мікросистемами (наприклад, взаємодії батько-учитель) відомі як мезосистеми.   | <b>Онтогенна</b> - Онтогенні чинники зосереджені на психологічних, історичних і медичних характеристиках людей, які визначають їх реакцію на мікро- і екзосистеми (Heise, 1998). Серед найбільш значущих чинників, пов'язаних з суїцидальних поведінкою - депресія, безнадія і токсикоманія.   |
| <b>Екзо</b> - рівень екзосистеми складається з взаємодій між двома або більше, одна з яких не містить індивідуума, вони опосередковано впливають на людину, але не включають їх активно. Проте, непрямі взаємодії можуть впливати на процеси в рамках безпосереднього оточення, в якому перебуває індивід  | <b>Мікро</b> - характеризує безпосередні сили сім'ї, друзів, релігійних груп і сусідів, які впливають на ризиковану поведінку суб'єктів.   |
| <b>Макро</b> - рівень зазвичай називають культурним «планом», який може визначати соціальні структури і дії на найближчих рівнях мікросистем . Цей рівень включає організаційні, соціальні, культурні та політичні контексти, які впливають на взаємодію всередині інших систем. Макросистеми можуть включати в себе системи культурних переконань, загальні знання, матеріальні ресурси, структури можливостей і альтернативи, доступні протягом усього життя | <b>Екзо</b> - екзосистема складається з тих параметрів, в яких підлітки не грають прямої ролі, але які тим не менше впливають на них. Одним з найбільш виявлених чинників, які можуть мати високий ризик для осіб із суїцидальними нахилами, є ЗМІ. Наприклад, підлітки та референтні особи, що скоїли самогубство (Курт Кобейн). «Групи смерті» в соцмережах. |
| <b>Хроно</b> - включає в себе зміни в часі і життєві події як в людині, так і в середовищі, в якій він знаходиться. Хроносистема характеризується змінами навколишнього середовища або соціальних умов, а також особи (наприклад, ранній досвід)   | <b>Макро</b> - зовнішній шар, включає в себе культурні і релігійні переконання і цінності, які збільшують ризик самогубства серед підлітків за рахунок впливу, який вони чинять на онтогенний розвиток, а також мікро- і екзосистеми.  |

Потрібно відзначити, що EST припускають не тільки діагностичний підхід, але і організацію можливих протективних дій [1]. Наприклад, якщо розглядувати проблему суїцида серед підлітків та молоді, включати активну підтримку з боку дорослих на рівні мікросистем, при цьому треба враховувати статеві, вікові, культурні характеристики, необхідність сімейного консультування або терапії. Відносини співробітництва та участь батьків на рівні мезосистеми; оптимізація морального стану на робочому місці або в закладі навчання та заохочення співробітників на рівні екзосистеми; і суспільне

сприйняття молоді на рівень макросистем (Duerden & Witt, 2010). На рівні хроносистеми надавати прямий вплив на події, що відбулися в особистісної історії, як наприклад, насильство, дитячі травми, складно, але фахівець може оцінити інциденти протягом життя, щоб надати належне консультування. Розширюючи свої рамки, поява соціальних мереж як методу комунікації є прикладом історичного чинника на рівні хроносистем, який може впливати на сприйняття молоді та включення соціальної підтримки (наприклад, див. Twenge 2017).

#### **Використані джерела**

1. Corbin J. Standley. Expanding our Paradigms: Intersectional and Socioecological Approaches to Suicide Prevention / Death Studies • February 2020.
2. Gibson, J. J. (1979/2015). The Ecological Approach to Visual Perception. New York, NY: Psychology Press.
3. Huda Ayyash-Abdo. Adolescent Suicide: An Ecological Approach / Psychology in the Schools • July 2002

---

**Кириленко Таїса Саргіївна**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
Київ, Україна

**Чанчиков Ілля Костянтинівич**  
аспірант,  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
Київ, Україна

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: АСПЕКТИ РОЗГЛЯДУ**

Сучасний світ вимагає від людини високо темпу фізичної та психічної діяльності. Тому на перший план виходять дослідження ресурсу стійкості особистості у сучасному мінливому світі. Цікавість науковців до дослідження психологічних ресурсів особистості, сформували у психології ресурсний підхід.

Особистісні психологічні ресурси є основою для формування стратегій активної поведінки, спрямованої на подолання проблем особистості в її життєвому середовищі. Їх функція полягає в запобіганні, усуненню або в зниженні стресу. Особистісні ресурси, індивідуальні можливості людини та стратегії поведінки в сукупності формують механізми психічної регуляції подолання стресу. Процес психічної регуляції функціональних станів та його аспекти досліджені в ряді робіт наукових психологів.

Дослідники виділяють різні підходи до розуміння особистісних ресурсів. Наприклад, О.В. Змановська дає таке визначення: ресурси особистості – важливі для життя якості та компенсаторні можливості. І до ресурсів О.В. Змановська відносить: зовнішню привабливість, здоров'я і цінності здорового

способу життя; товариськість, активність; цілеспрямованість; досягнення; вищі почуття (совість, відповідальність, почуття обов'язку, співчуття, віра); здатність до співпраці; інтелект та спеціальні здібності; творчість, хобі; професійна кваліфікація, справу (робота, навчання); любов, дружбу, значимі особисті стосунки; життєвий досвід; духовність. [1].

Достатньо цікавим з точки зору представників ресурсного підходу виступають дослідження стосовно існування основного комплексу який розподіляє, регулює, та визначає усі інші ресурси особистості. Наприклад, М. Селігман в якості головного ресурсу у подоланні стресу розглядає оптимізм. І відзначає розвиток позитивних рис особистості. І виділяє їх шість, це: 1) Мудрість і знання; 2) Сміливість; 3) Людність (любов, доброта); 4) Справедливість; 5) Стриманість (милосердя, самоконтроль, помірність); 6) Трансцендентність (вдячність, почуття гумору, духовність) [2]. С. Мадді в якості одного з провідних ресурсів, що впливають на подолання стресових ситуацій, пропонує конструкт «життестійкість» .

С. Мадді, автор концепції життестійкості, визначаючи це поняття як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів і включає три автономних компонента:

1) Залученість. Люди з сильним компонентом залученості вважають, що найкращий спосіб знайти цікаве і цінне для себе - це активна участь у всьому, що відбувається.

2) Контроль. Готовність контролювати події свого життя. Люди з розвиненим компонентом контролю, вважають, що шляхом боротьби та дій вони можуть впливати на події, що відбуваються навколо них, на їх результат, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований.

3) Прийняття ризику. Люди, що володіють розвиненням компонентом контролю, сприймають ситуації, як досвід і готові його приймати і бути при цьому відкритими до світу та оточенню. Це допомагає ставати мудрішими, навчаючись на власному досвіді, будь він позитивний чи негативний. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використанні його наступного разу.

С. Мадді припускає, що життестійкість формується на початку життя - в дитинстві і, частково, в підлітковому віці, під впливом соціального оточення. Спочатку це батьки, а в подальшому – соціальне оточення людини. Соціальна підтримка та допомога підвищує рівень життестійкості. Також С. Мадді, відзначає роль життестійкого способу життя: здорових фізичних звичок, зайняття фізичною активністю, правильного харчування та релаксації. Ці два компоненти – соціальна підтримка та здоровий спосіб життя - напряду впливають на становлення життестійких установок особистості, особливо важливих для створення благополучного локального середовища її життєдіяльності.

Якщо порівнювати змістовність компонентів життестійкості з особистісними ресурсами подолання: життєво важливими якостями та компенсаторними можливостями О.В. Змановської, оптимізмом та позитивними рисами особистості М. Селігмана, то можна простежити їх зв'язок та подібність. Все це дозволяє припускати, що життестійкість як особистісна

диспозиція, має широкий діапазон особистісно-психологічних властивостей, що вписуються в систему понять ресурсного підходу. Такий підхід виокремлює важливість активної участі особистості в життєвих ситуаціях, готовності контролювати події свого життя, аналізуючи їх та важливість ризику, як основи для досвіду, що впливає на розбудову свого середовища життя. Тому є важливим вивчати специфіку співвідношення розвитку життєстійкості в аспекті збільшення ресурсів особистості.

#### **Використані джерела**

1. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е.В. Змановская. — 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 288 с.
2. Селигман, М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368с.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006

---

**Курпенко Тетяна Михайлівна**  
*кандидат психол. наук, науковий співробітник ,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
Київ, Україна*

### **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ**

Пандемія коронавірусу давно вже перестала бути суто медичною проблемою. Епідемія завдає ударів не тільки по економіці, а головне - вона завдає ударів по психіці найширших мас громадян. Фахівці починають все більше побоюватися вже не стільки чисто медичних аспектів епідемії (тим більше що це в плані смертності явно не чума), скільки «супутніх ефектів», зокрема - паніки населення. Масштабна паніка - це реально страшна загроза для будь-якого соціуму, вона може спровокувати хаос, повну втрату керованості досі цивілізованого світу.

Вчені виділяють кілька етапів розвитку паніки, а саме: 1. Перша сама комфортна стадія сприйняття невідомої загрози. В цей час загроза сприймається, як чужа, десь далеко. 2. Друга, менш комфортна стадія, коли в масовій свідомості підвищуються ознаки тривоги, тому що хворіють такі самі люди як ми. 3. На цій стадії наростає тривога, бо вірус наближується, проте хворіють люди, що приїхали з-за кордону. виникає ксенофобія. 4. Тривога загострюється, бо хворіють люди у власній країні. 5. Стадія, коли захворіли люди з власного дальнього оточення. Проблема виходить на особистісний рівень. 6. Проблема в ближньому оточенні – порушення останнього захисту. Ця стадія може призводити до нервового зриву.

Психологічна складова є однією з істотних характеристик цілісного здоров'я людини. Так останні дослідження К. Дж. Хомана самосвідомості та фізичного здоров'я вказують на те, що прийняття свідомої позиції по

відношенню до своїх недоліків та невдач, здоров'я допомагає знижувати стрес та покращувати поведінку по відношенню до здоров'я. Їхні дослідження є перспективним напрямком майбутніх досліджень способів зниження стресу та покращення здоров'я загалом.

Так, було проведено дослідження психологічного стану людей в Китаї. У цьому дослідженні взяли участь 1210 респондентів з 194 міст Китаю. В цілому, 53,8% респондентів оцінили психологічний вплив спалаху як помірне або серйозне; 16,5% повідомили про помірні або тяжких симптомах депресії; 28,8% повідомили про помірні або тяжких симптомах тривоги; і 8,1% повідомили про рівень стресу від помірного до важкого. Більшість респондентів проводили вдома 20-24 години в день (84,7%); були стурбовані тим, що члени їх сімей захворіли COVID-19 (75,2%).

Щоб краще вирішувати нагальні психологічні проблеми людей, залучених в епідемію COVID-19, китайські спеціалісти розробили нову модель втручання в психологічну кризу з використанням інтернет-технологій. Ця нова модель, що розробила одна з клінік Західного Китаю, об'єднує лікарів, психіатрів, психологів і соціальних працівників в інтернет-платформи для психологічного втручання для пацієнтів, їх сімей та медичного персоналу.

Проте, все ще існує багато проблем з поточним психологічним втручанням, включаючи ефективне використання інтернет-ресурсів / інструментів і ефективну співпрацю між медичним персоналом і психологами. З огляду на руйнівного впливу COVID-19, включаючи соціальне дистанціювання, в даний час домінуючого в нашому повсякденному житті, важливо, щоб ми перевіряли один одного, дзвонили і спілкувалися в чаті, а також враховували і враховували унікальні потреби психічного здоров'я цих людей. ми піклуємося про. Наші тривоги і страхи повинні бути визнані і не повинні ігноруватися, але повинні бути краще зрозумілі і розглянуті окремими особами, спільнотами і урядами тощо.

---

**Корнієнко Інокентій Олексійович**  
доктор психол. наук, доцент, завідувач кафедри психології,  
Мукачівський державний університет,  
Мукачево, Україна

## **ENVIRONMENTAL RISK PERCEPTIONS**

Environmental challenges, however overwhelming, present a significant territory for clinicians to apply their insight. Mental hypotheses, explore strategies, and mediations are basic for looking at the inquiries regarding human effects, propensities and limits that are indispensable to developing viable reactions to these difficulties.

Most residents of developed countries have some attention to the natural issues that face society: environmental change, species misfortune, and contamination, to give some examples. Nonetheless, numerous individuals, including clinicians, are new to the manners in which the science can add to comprehension and tending to these issues at both neighbourhood and worldwide scales. These reactions must be touchy to the manners by which individuals think, associate, and live. The field of cognitive research is extraordinarily prepared to recognize the human components of ecological issues at both neighbourhood and worldwide levels, and by doing so we can portray the natural problem as a human-domain issue; that is, an issue of the association among people and their condition.

In general, it is expected that impression of natural hazard centre consideration spur defensive activities. Without a doubt, individuals may forgo taking part in genius natural activities since they do not see the impact of their conduct on expanding or diminishing ecological dangers; giving customized data and input about the effect of one's conduct on the earth that can be viable to support expert ecological activities. Considering the vulnerabilities portraying ecological changes, it is fundamentally significant for open strategies that address Psychology and Environmental Challenges natural issues to consolidate look on impression of natural hazard, the elements that influence these hazard observations, and how these apparent dangers inspire activity. This incorporates activities concentrated on natural preservation, just as on flexibility to ecological change inside human frameworks running in scale from neighbourhoods to social orders.

Actually, we realize that observations are obliged and formed by numerous variables outside the target substance of the risk, for example, the uncommonness of outrageous occasions (Weber, 2006), and the degree to which a potential danger complies with a sociocultural perspective (Feinberg and Willer, 2011) or values (Perlaviciute and Steg, 2015; Steg et al., 2014). Past effects on "observations" conceptualized at a simply psychological level, responses to ecological dangers are impacted by social gatherings and political belief system. Mental research has revealed contrasts among different natural on-screen characters in hazard observation and correspondence. Contrasts between natural specialists or chiefs on one hand and ecological clients and partners have been especially noted (Gardner and Stern, 1996), yet there are different bases for singular contrasts. An individual inclusion, or spot based ID, with the undermined condition can influence hazard discernments, and not

generally similarly. It might expand singular hazard affectability and the preparation to receive self-ensuring activities, as of late appeared for a situation of flooding hazard (De Dominicis, et al., 2014); then again, place-distinguishing proof can build the inclination to deny this hazard. For instance, in an investigation of view of nearby seashore contamination, Bonaiuto et al. (1996) found that occupants with higher nearby character dismissed neighbourhood assignments of seashore contamination by a non-nearby outgroup (the European Union). Hazard recognitions and correspondence are likewise firmly associated with a person's mentalities towards and acknowledgment of psychology and environmental challenges and how values and perspectives affect these.

Notwithstanding media or atmosphere gauge data, many depend on their own capacity to recognize changes in ecological conditions that could affect jobs, (for example, cultivating or angling). Bit by bit developing movements in ecological conditions, normal for worldwide environmental change, might be especially troublesome if not difficult to recognize (Leach, 2007; Rao, Nidegwa, Kizito, and Ozyoo, 2011). Indigenous information and practices that have verifiably been a wellspring of flexibility inside asset subordinate networks, now and again, may turn out to be less powerful as socio-biological frameworks advance because of environmental change, land use changes, mechanical turns of events, and other anthropogenic weights (Alessa, Kliskey, Williams and Barton, 2008; Bone, Alessa, Altaweel, Kliskey and Lammers, 2011). Mental research can assess approaches for giving data and training about ecological dangers (e.g., Bolderdijk, Gorsira, Keizer, and Steg, 2013; Boomsma and Steg, 2014), in order to comprehend the components that impact reactions and the social mental procedures affecting danger intensification and constriction (cf. Kasperson et al., 1988).

#### **Використані джерела**

1. Rao, K. P. C., Ndegwa, W. G., Kizito, K., & Oyoo, A. (2011). Climate variability and change: Farmer perceptions and understanding of intra-seasonal variability in rainfall and associated risk in semi-arid Kenya. *Experimental Agriculture*, 47(02), 267–291.
2. Bonaiuto, M., Breakwell, G., & Cano, I. (1996). Identity processes and environmental threat: The effect of nationalism and local identity upon perception of beach pollution. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 6, 157-175
3. Leach, A. J. (2007). The climate change learning curve. *Journal of Economic Dynamics and Control*, 31(5), 1728–1752
4. Weber, E., & Stern, P.C. (2011). Public understanding of climate change in the United States. *American Psychologist*, 66, 315-328.
5. Kasperson, R. E., Renn, O., Slovic, P., Brown, H. S., Emel, J., Goble, R., Kasperson, J. X. and Ratick, S. (1988). The social amplification of risk: A conceptual framework. *Risk Analysis*, 8, 177–187
6. Venhoeven, L. A., Bolderdijk, J. W., & Steg, L. (2013). Explaining the paradox: How proenvironmental behaviour can both thwart and foster wellbeing. *Sustainability*, 5(4), 1372-1386. doi:10.3390/su5041372.
7. Boomsma, C., & Steg, L. (2014). The effect of information and values on acceptability of reduced street lighting *Journal of Environmental Psychology*, in press



8. Alessa, L., Kliskey, A., Williams, P., & Barton, M. (2008). Perception of change in freshwater in remote resource-dependent Arctic communities. *Global Environmental Change*, 18(1), 153–164. doi:10.1016/j.gloenvcha.2007.05.007
  9. Bone, C., Alessa, L., Altaweel, M., Kliskey, A., & Lammers, R. (2011). Assessing the impacts of local knowledge and technology on climate change vulnerability in remote communities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(3), 733–61.
- 

**Кропельницька Світлана Орестівна,**  
кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри фінансів,  
директорка Проектно-освітнього центру «Агенти змін»,  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, Україна

**Кулеша-Любінець Мирослава Миронівна,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та клінічної психології,  
фахівчиня Проектно-освітнього центру «Агенти змін»,  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, Україна

**Мигович Тетяна Михайлівна,**  
кандидат економічних наук, доцент кафедри фінансів,  
фахівчиня Проектно-освітнього центру «Агенти змін»,  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, Україна

## **СОЦІАЛЬНО-ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Розвиток України як європейської держави неможливий без вирішення проблем у сферах охорони здоров'я, освіти, культури, соціальної політики, охорони навколишнього середовища та ін. Новітнім методом у вирішенні завдань соціальної сфери, який дає можливість досягти результату у короткі терміни, здійснювати цілеспрямований вплив на різноманітні об'єкти та ефективно використати потенціал активних людей у відстоюванні суспільних інтересів, є розробка та реалізація соціальних проєктів [1]. При цьому, важливим на сьогодні є підтримка соціальних ініціатив студентів університету, адже збільшення соціально активної молоді сприяє розвитку толерантної та прогресивної держави.

Теоретичні та практичні аспекти функціонування соціальних проєктів досліджували такі учені, як О.Безпалько, Н.Гончарук, Н.Коленда, С.Кропельницька, М.Кулеша-Любінець, В.Луков, Т.Мигович, О.Пономаренко, Ю.Приймак, І.Савельчук, А.Семез, В.Шкуро та ін. На думку В.Лукова, соціальний проєкт – це сконструйоване ініціатором проєкту соціальне

нововведення, метою якого є створення, модернізація або підтримання матеріальної чи духовної цінності, яке має просторово-часові та ресурсні межі і вплив якого на людей визнається позитивним соціальним значенням [2]. З латинської мови «прожісіо» буквально перекладається як «вперед». І справді, говорячи про соціальний проєкт, ми розуміємо ініціативи або заходи, що наперед плануються для вирішення актуальної соціальної проблеми суспільства. Обсяг і зміст соціальних проєктів демонструє рівень розвитку соціальної відповідальності громади та розуміння соціальних потреб суспільства, загалом.

Розвиток соціально-проєктної діяльності в університеті можливий за умови, з одного боку, організації навчання грантрайтингу (написання проєктів для отримання грантів) викладачів та студентів на базі проєктних центрів (бюро, офісів, відділень тощо), а з іншого боку, підвищення мотивації у самих студентів реалізовувати власні соціальні ініціативи. У ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» функціонує Проєктно-освітній центр розвитку інновацій та інвестицій в регіоні «Агенти змін», де команда фахівців допомагає студентам, аспірантам, викладачам університету удосконалити свої знання та вміння у проєктній діяльності [3]. Для цього охочі консультуються щодо оформлення заявок за різними типами проєктів (м'які/соціальні, тверді/інвестиційні, дослідницькі/інноваційні, проєкти індивідуальної мобільності/партнерства; міжнародні/транскордонні, проєкти регіонального/місцевого розвитку) та/або проходять навчання з питань управління проєктами [3]. Фахівцями Проєктно-освітнього центру «Агенти змін» було проконсультовано та прийнято участь у розробці ряду студентських соціальних проєктів, а саме: «School of Mental Health», «Лікар Свято», «Байки бойка», «Школа юного фінансиста», «Щасливі люди» та ін., більшість з яких стали переможцями регіональних конкурсів і отримали фінансування на їх реалізацію.

Під час карантинних обмежень через пандемію COVID-19 посилилася проблема збереження психічного здоров'я населення. У зв'язку з новими викликами сьогодення студентами IV курсу спеціальності «Психологія» ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника» в рамках соціального проєкту «School of Mental Health», який став переможцем весняної хвилі програми «Малі гранти Теплого Міста», розробляються брошура «Абетка психічного здоров'я», відеоматеріали з питань збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя для дітей та молоді. А метою соціального проєкту «Лікар Свято» [4], що чотири рази ставав переможцем місцевих грантових програм, є психологічний супровід дітей та їх родичів у стаціонарних відділеннях дитячих лікувальних закладів, який здійснюють майбутні психологи засобами сміху, ігротерапії, арт-терапії.

За вирішення проблеми недостатнього розвитку історико-культурного туризму в локальному масштабі взяли студенти економічного факультету ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника». Вони розробили проєкт «Створення кемпінгово-наметового містечка «Байки бойка» в урочищі «Бовкоти» Витвицької ОТГ. Ця ідея стала переможцем X Конкурсу проєктів розвитку місцевого самоврядування Івано-Франківської

області. Успіху в соціальному проектуванні студенти досягли через створення умов для розвитку соціальності суб'єкта (а саме ОТГ); самореалізації особистості в основних сферах її життєдіяльності (створення об'єкту для відпочинку); сприяння соціалізації особистості в різних сферах соціального середовища (розвиток фізичних та культурних навичок) [5, с. 13].

Таким чином, у процесі навчання соціально-проектній діяльності у студентів розвивається глибоке бачення актуальних проблем суспільства, формується мотивація до успіху та соціальні навички (soft skills), які так необхідні для успішної професійної діяльності. Адже вміння бути лідером, працювати в команді, переконувати інших, знаходити підхід до людей, організовувати міжособистісне спілкування, тайм-менеджмент, креативність та ін. сприяє досягненню цілей як у реалізації проєктів, так і у житті, загалом.

#### **Використані джерела**

1. Кропельницька С. О., Мигович Т. М., Кулеша-Любінець М. М. Розроблення та реалізація соціальних проєктів в Україні. Держава та регіони. Серія: Економіка та підприємництво. 2019. № 1 (106). С.37-43.
  2. Луков В. А. Социальное проектирование : учеб. пособ. 7-е изд. М., 2007. 240 с. URL: <http://dedovkgu.narod.ru/bib/lukov.htm>.
  3. Кропельницька С. О., Кулеша-Любінець М. М., Мигович Т. М. Інноваційні інструменти, проєкти та рішення у забезпеченні розвитку «Університету 4.0». Одинадцята Міжнародна виставка «Інноватика в сучасній освіті» та Десята Міжнародна виставка «WORLD EDU»: доповідь на науково-практичній конференції (м. Київ, 22-24 жовтня 2019 року). URL: <https://drive.google.com/file/d/1D13aD74BKs8jVOQC8TjB4chlODbyBeUX/view>.
  4. Кулеша-Любінець М. М. Проєкт «Лікар Свято» як метод психологічного супроводу дітей та підлітків в дитячій лікарні // Психологічний супровід перебування дитини у лікувально-профілактичному закладі: методичні рекомендації. Івано-Франківськ : Видавець Кушнір Г.М., 2015. 72 с. С.63-66. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/3962>
  5. Безпалько О. В. Соціальне проектування : навч. посіб. К. : Знання, 2010. 127 с.
-

**Кряж Ірина Володимирівна,**  
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,  
доктор психологічних наук, доцент,  
факультет психології,  
Харків, Україна

**Баєва Каріна Олегівна,**  
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,  
аспірантка факультету психології,  
Харків, Україна

## **РОЛЬ ЕКОЛОГІЧНИХ СПІЛЬНОТ У ПРОСУВАННІ ПРОЕКОЛОГІЧНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: НА ПРИКЛАДІ KHARKIV ZERO WASTE**

Перехід особистості до проекологічного способу життя обумовлений як внутрішньо-психологічними, так й зовнішніми чинниками. Серед внутрішньо-психологічних чинників важливими є: екологічні установки (екологічна стурбованість, суб'єктивний зв'язок з природою, готовність до проекологічної поведінки тощо) екологічна обізнаність (екологічний світогляд, розуміння антропогенного впливу на екологічні системи, розуміння екологічних ризиків, знання про способи знизити свій екологічний слід), екологічні норми, екологічна самоефективність тощо. Але формування та реалізація проекологічних намірів особистості значною мірою визначається зовнішніми чинниками: інформаційним середовищем, соціальним середовищем (соціальними нормами, очікуваннями, регламентаціями, заборонами), фізичною організацією життєвого простору. Саме ініціаторами змін у цих об'єктивних життєвих обставинах виступають екологічні спільноти – неурядові, некомерційні організації. Однією з таких спільнот, українських команд еко-активістів є Kharkiv Zero Waste (у подальшому KhZW) – команда, яка спрямовує свої зусилля на комплексне впровадження принципу «нуль відходів», об'єднуючі широкі різноманітні просвітницькі та заохочувальні ініціативи з провадженням на практиці роздільного сортування, організацією пунктів збору відходів та ін.

Одне з питань, яке постає перед психологом-дослідником та є важливим для отримання еко-активістами психологічних показників ефективності та перспектив їх діяльності, пов'язане з визначенням мотивів та екологічних установок тих, хто приєднується до проекологічних ініціатив.

В жовтні 2019 р. нами було проведено он-лайн дослідження, у якому взяли участь чотири категорії респондентів – волонтери KhZW, «користувачі-сортувальники» – ті, хто користується пунктами збору відходів Kharkiv Zero Waste, «спостерігачі» – ті, хто знає про діяльність KhZW та стежить за ними у соціальних мережах, та «сторонні» – хто не знайомі з діяльністю KhZW й байдужі до проблеми відходів. Дослідження проводилося за допомогою Гугл-форм; посилання на анкету було розміщено на сторінках KhZW у Фейсбуці та Інстаграм, у Телеграм, QR-код надавався відвідувачам всеукраїнського фестивалю Zero Waste Fest, а також розповсюджувався методом снігової кулі. Вибірка складала 100 осіб – 14 волонтерів, 30 «користувачів», 37 спостерігачів, 19

«сторонніх», у віці від 13 до 50 років (середній вік – 29), з них 90 – жінки. За статтю та віком респонденти були рівномірно представлені у чотирьох групах.

Респонденти заповнювали анкету, у якій з'ясовувався їх «статус активності» щодо KhZW, досвід сортування відходів, ставлення до екологічної проблематики. Волонтери та «користувачі-сортувальники» також відповідали на питання щодо значення активності, пов'язаної з KhZW, для їхнього життя, світогляду. Після цього всім респондентам надавалася низка психологічних опитувальників, за допомогою яких вивчалися екологічна стурбованість (шкали опитувальника ЕкО-30), занепокоєність екологічними ризиками (4 пункти), суб'єктивний зв'язок з природою (скорочена шкала NRS та методика У.Шульца), екологічна самоефективність, проекологічна поведінка – самозвіт, екологічні копінг-стратегії.

Май же всі користувачі та спостерігачі KhZW вже не перший рік занепокоєні екологічними проблемами, половина з них почала перейматися цими проблемами більше ніж 5 й навіть 10 років тому. Екологічну занепокоєність відчувають всі волонтери та переважна більшість «сторонніх», при цьому більше чверті осіб у кожній з двох груп звернулися до цих проблем менш за рік тому. Також всі з задіяних в опитуванні волонтерів почали свою діяльність у KhZW менше року тому, хоча половина з них вже більше року займається сортуванням відходів. В групах як спостерігачів, так й сторонніх майже третина відповіла, що сортує відходи менше року, біля 30% не сортують відходи взагалі, але більше третини респондентів з обох груп мають досвід сортування більше року. Тобто не лише спостерігачі, а й «сторонні» є потенційними сортувальниками-користувачами KhZW.

Половина волонтерів та «користувачів» оцінили свою активність, пов'язану з KhZW, в 1 бал по шкалі від 1 до 5 (епізодична участь).

Свою діяльність, пов'язану з KhZW, волонтери однаково часто описували як «обов'язок перед собою та світом» і «внесок у моє краще завтра», а «користувачі» обирали обов'язок вдвічі частіше, ніж внесок у майбутнє. Як мотив активності у KhZW волонтери найбільш часто обирали можливість виразити подяку та любов до природного оточення, а «користувачі» – вирішення екологічних проблем й збереження життєздатності нашої планети, найрідшим в обох групах був мотив «жити у чистому місті».

Оцінюючи досвід взаємодії з KhZW, користувачі відмічали зміни у своєму світогляді, а волонтери окрім цього вказували на більшу впевненість в собі. Також більшість волонтерів та 50% користувачів й спостерігачів відзначили, що вони стали більше цінувати життя своє та інших живих істот.

Більшість у всіх групах готова ініціювати обговорення екологічних проблем з іншими, при цьому «сортувальники» охоче діляться своїми знаннями та інформацією про KhZW.

Порівняльний аналіз показників, отриманих за психодіагностичними шкалами, показав найбільш високу проекологічну спрямованість у групі сортувальників-користувачів, яких відрізняє більш виражені біоцентризм, екологічна стурбованість та проекологічна поведінка у побуті. Разом з волонтерами, вони більш за спостерігачів та сторонніх відчувають свій зв'язок з природою, використовують копінг-стратегію з вирішення екологічних проблем

та мають вищу екологічну самоефективність. Є підстави вважати, що відчуття екологічної самоефективності підтримується саме завдяки KhZW – спільноті, яка створює можливості діяти проєкологічно та відчувати соціальну підтримку таких дій.

---

**Кряж Ірина Володимирівна,**  
*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,  
доктор психологічних наук, доцент,  
факультет психології,  
Харків, Україна*

**Конєва Каріна Мушегівна,**  
*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,  
студентка факультету психології,  
Харків, Україна*

## **СОЦІАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНІ УСТАНОВКИ ТА ЕКОЛОГІЧНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОРИ ЗАПЕРЕЧЕННЯ КЛІМАТИЧНИХ ЗМІН**

Обговорення проблеми антропогенних змін клімату почалося ще наприкінці 1960-х, на дебатах в науковому комітеті НАТО. Але й сьогодні, коли кожен може помітити відхилення від звичних природних ритмів, а вчені-кліматологи б'ють на сполох, закликаючи до скорочення викидів парникових газів в атмосферу, ще багато людей заперечує кліматичні зміни або їх обумовленість людською діяльністю. У ситуації, яка вимагає від людей перегляду свого способу життя та зменшення свого екологічного сліду, важливим завданням для психологів є визначення тих особистісних установок, переконань, які заважають людині адекватно сприймати та оцінювати екологічну дійсність.

Вивчаючи предиктори заперечення змін клімату (надалі – ЗЗК), ми звернулися до таких соціальних установок, як віра в справедливий світ, індивідуалізм/колективізм, віра у силу грошей.

Віра в справедливий світ (далі ВСС) дозволяє знизити рівень невизначеності у власному бутті, встановлюючи прості зв'язки й залежності між подіями. Людина, яка вірить у справедливий світ для себе, вважає заслуженими свої власні успіхи і невдачі. Однак, в той же час людина, що вірить у справедливий світ взагалі, вважає заслуженими успіхи і невдачі всіх людей. Кліматичні зміни означають певну невизначеність, яка може бути усунена прийняттям вищого сенсу того, що відбувається у світі. З іншого боку, переконання про несправедливість екологічної кризи може посилювати заперечення кліматичних змін. Тож, ВСС може відігравати подвійну роль у ставленні до проблеми клімату залежно від загального контексту осмислення цієї проблеми.

Індивідуалізм (а саме – вертикальний, що провокує конкуренцію) притаманний домінуючій соціальній парадигмі, яка підтримує екоруйнівний спосіб життя та протистоїть новій екологічній парадигмі з її визнанням антропогенних екологічних загроз.

Віра у силу грошей, як було встановлено нами раніше (І.Кряж, 2012, 2013), є буфером для екологічної стурбованості особистості. Така установка підтримує ілюзію всемогутності людини у світі, зневагу до екологічної дійсності.

Екологічна ідентичність (далі – ЕІ) відображує, наскільки людина відчуває себе частиною природи, почуває себе вкоріненою й підпорядкованою її законам. За S.Clayton (2012), особистість може розвивати в собі так звану «інвайроментальну» ідентичність – відчуття зв'язку з деякою частиною нелюдського природного оточення, яке впливає на способи нашого сприйняття і поведінки по відношенню до світу; переконання в тому, що навколишнє середовище важливо для нас і є важливою частиною того, хто ми є». У концепції Клейтон, конструкт ЕІ об'єднує два аспекти: емоційну близькість й ідентифікацію з природою та природоохоронну спрямованість. Це дає підстави вважати, що ЕІ буде протистояти ЗЗК.

В емпіричному дослідженні були використані: шкала індивідуалізм/колективізм Н. Triandis, М. Gelfand (в адаптації А. Бушміної); шкала екологічної ідентичності S. Clayton, шкала віри в справедливий світ С. Dalbert, шкала заперечення кліматичних змін А. McCright, R. Dunlap (всі три шкали – в адаптації С. Нартової-Бочавер), шкала віри у силу грошей, розроблена І. Кряж на підґрунті методик А. Furnham (в адаптації О. Дейнеки) та О. Потьомкіної.

Вибірку склали 94 студенти ХНУ імені В.Н.Каразіна, 63 студенти та факультетів психології та хімічного (з них 69 дівчат; середній вік – 21 років). Дослідження проводилося онлайн за допомогою Гугл-форми.

Кореляційний аналіз (враховуючі характер розподілу даних, був використаний метод Пірсона) показав, що лише віра у силу грошей та віра в справедливість світу для себе мають статистично значущий зв'язок з ЗЗК. Але, якщо віра у гроші посилює заперечення змінам клімату (0,38), то віра у те, що світ справедливий до людини, протистоїть ЗЗК (-0,25). Перевірка регресійної моделі з двома предикторами – вірою у гроші та вірою у «особисту» справедливість світу, показала, що віра у справедливий світ значно слабшає при контрольованому ставленні до грошей та перестає бути значущим предиктором. Така модель пояснювала 15% від загальної дисперсії, стільки ж, як модель з одним предиктором – вірою у гроші. Таким чином, є підстави розглядати ставлення до грошей як медіатор між вірою у справедливий світ та ЗЗК. Тобто, віра в справедливий світ сприяє визнанню кліматичних змін, але за умов, що вона знижує віру у силу грошей (справедливість сильніше за гроші).

Дещо несподіваною виявилася відсутність значущого зв'язку між ЗЗК та ЕІ. Тож нами був проведений аналіз пунктів шкали ЕІ. З 24 пунктів сім мали статистично значущі відмінні кореляції з ЗЗК. Три з цих пунктів відповідають ідентифікації з інвайронментальним рухом, й саме вони мали найбільші показники кореляції з ЗЗК. Найвищий зв'язок з ЗЗК був встановлений для

пункта 4: «Якби я мав достатньо грошей або часу, я б обов'язково взяв(ла) участь у захисті природи». Як предиктор, цей пункт пояснює 21% загальної дисперсії ЗЗК. Перевірка моделі з двома предикторами – наміром захистити природу та вірою у персональну справедливість світу – встановила, що, як й ставлення до грошей, ставлення до захисту природи є медіатором. Віра у справедливий до людини світ знижує ЗЗК за умови, що вона підкріплює прагнення захистити природу. Останнім кроком стала перевірка моделі з трьома предикторами: ставлення до грошей, до захисту природи, віра у справедливий світ. Така модель пояснює 30% дисперсії ЗЗК, при цьому значущими предикторами є намір захистити природу (бета -0,39) і віра у гроші (бета 0,28), а у віра справедливий світ не має прямого впливу на ЗЗК (бета -0,05).

Обмеження дослідження: доволі невелика вибірка, щоб проаналізувати інші теоретично можливі моделі медіації; у вибірку ввійшли лише студенти. Отриманні результати висвітлюють певні психологічні механізми, що обумовлюють заперечення кліматичним змінам.

---

**Лисенкова Ірина Петрівна**  
доктор психол. наук, доцент,  
завідувачка кафедри психології,  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
м. Миколаїв, Україна

## **ЕКОЛОГІЧНІСТЬ КОРЕКЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

Складність і багатогранність існування сучасного суспільства вимагає всебічного осмислення нових психологічних феноменів, зокрема емоційної компетентності особистості, що містить сукупність окремих психічних функцій, когнітивних параметрів, взаємопов'язаних характеристик індивідуальних особливостей особистості, її діяльності та поведінки. На сучасному етапі становлення суспільства проблема емоційного розвитку постає досить гостро. Загальновизнаним є той факт, що емоції включені до усіх психічних процесів і станів людини й супроводжують будь-які прояви її активності. Значні можливості емоційного чинника людини, що розкриваються в стійких емоційних стосунках, ідеалах, нормах поведінки, виявляються ефективними лише тоді, коли перетворюються в реальні мотиви діяльності. Як і б умови та детермінанти не визначали життя та діяльність людини – внутрішньо, психологічно значущими вони стають лише у тому випадку, коли забезпечується ефективність функціонування сфери її емоційних відносин.

Вивчення емоційного розвитку є новим сегментом у дослідженні емоційної сфери особистості з особливими освітніми потребами. Важливість



розв'язання проблеми емоційного розвитку зумовлено тенденцією до зростання кількості дітей з порушеннями когнітивного розвитку, у яких офіційно діагностовано низький рівень функціонування когнітивних процесів, відхилення поведінки, спостерігається дезадаптація в освітньому та соціальному середовищі. У цьому контексті одним із важливих завдань спеціальної психології є вивчення детермінант емоційного розвитку таких дітей, що дає змогу розробити нові технології у формуванні їх здатності усвідомлювати себе, суспільне довкілля та взаємодіяти з його соціальними об'єктами.

Теоретико-методологічні аспекти проблеми емоційного розвитку особистості представлені у низці вітчизняних і зарубіжних досліджень з позиції когнітивної теорії (О. Тихоміров, Н. Чомські, А. Bandura, J. Bruner, С. Hull, G. Kelly, Н. Longuet-Higgins, G. Miller, W. McCulloch, J. Piaget, В. Skinner та ін.) в аспекті діяльнісно-поведінкового підходу (О. Асмолов, Д. Ельконін, О. Конопкін, Д. Леонт'єв, О. Леонт'єв, О. Осницький, В. Петровський, С. Рубінштейн, П. Симонов, С. Смирнов та ін.); з точки зору психології особистості (Л. Виготський, П. Гуревич, Г. Костюк, О. Леонт'єв, Б. Ломов, С. Рубінштейн, А. Adler, А. Bandura, А. Adler, А. Bandura, E. Erikson, W. James, С. Jung, G. Kelly, A. Langle, E. Fomm та ін.); на тлі психофізіології (П. Анохін, І. Бериташвілі, О. Лурія, І. Павлов, І. Сеченов, Б. Теплов, Є. Хомська та ін.) У зарубіжних джерелах становлення емоційного розвитку особистості досліджували в межах психології особистості, когнітивної психології, теорії емоцій (П. Симонов, Ph. Bard, С. Izard, W. Cannon, D.C. McClelland, G. Muller, Н. Helmholtz, Н. Heckhausen, E. Tolman, W. James та ін.).

Розроблення спеціальних експериментальних досліджень емоцій здійснена у працях Р. Вудворса, К. Ізарда, Є. Ільїна, Д. Ліндслі, П. Фресса, П.М. Якобсона. Наукові дослідження феномена емоцій зосереджені в основному на розгляді сутності емоцій, їх специфіки та розуміння.

У спеціальних психолого-педагогічних дослідженнях питання емоційного розвитку дітей з особливими освітніми потребами різнобічно вивчалось на тлі навчально-пізнавальної діяльності, поведінки, в контексті психічних процесів тощо (Н. Баташева, І. Біла, Л. Вавіна, І. Гудим, Е. Данілавічюте, І. Дмитрієва, А. Душка, А. Замша, В. Засенко, Н. Засенко, В. Кобильченко, А. Колупаєва, В. Лубовський, Ю. Максименко, О. Мамічева, Л. Прохоренко, О. Романенко, Л. Руденко, Т. Сак, О. Хохліна, С. Яковлева та ін.). Підсумовуючи висновки вчених, можна виокремити певні особливості емоційного розвитку таких дітей до яких науковці відносять підвищену схильність до страхів, що у свою чергу породжує вегетативні розлади, нагромадження емоцій неуспіху, порушення спілкування, невпевненість у власних можливостях та відсутність активного процесу самовиховання, пасивність, сором'язливість, невміння відстоювати власні інтереси тощо. У дітей з когнітивними порушеннями емоційний розвиток проявляється незрілістю, яка характеризується відсутністю жвавості, яскравості емоцій та почуттів, низьким рівнем домагань, поверхневими емоційними реакціями, недостатністю позитивних переживань, що негативно відбивається на засвоєнні соціального досвіду (О. Бабяк, Н. Баташева, Г.

Сторова, Л. Божович, В. Лебединський, Ю. Міланич, В. Мухіна, І. Недозим, О. Орлов, Л. Прохоренко, В. Bettelheim, M. Miller, V. Rimland та ін.).

Втім, наукові дослідження феномена емоцій зосереджені в основному на розгляді сутності емоцій, їх специфіки та розуміння. Розроблення у психологічній науці ефективних методів емоційного розвитку, розкриття базисних категорій емоційної сфери дитини з когнітивними порушеннями до цього часу не набули достатнього обґрунтування. З одного боку, труднощі у дослідженні емоційних явищ цих дітей зумовлені природою емоційних процесів, їх невловимістю, короткочасністю перебігу, залежністю від індивідуальних особливостей розвитку та спрямованості особистості, соціальною ситуацією розвитку емоцій, з іншого – складністю експериментального (об'єктивного) та діагностичного вивчення: важко змодельювати потрібну ситуацію, викликати заплановану емоцію, утримати переживання упродовж тривалого часу. Водночас, сучасний етап теоретичної розробки проблеми емоцій, їх понятійний апарат характеризується термінологічним різноманіттям і тому потребує узагальнення та систематизації

У зв'язку з цим, у колі наукових інтересів у галузі спеціальної психології значної актуальності набуває питання емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями, набуття емоційними реакціями як зовнішнього вияву внутрішнього стану дитини, що є показником благополучного чи неблагополучного входження дитини в соціум і прийняття певної соціальної ролі. Результативність дій дітей зумовлено специфікою способів емоційної взаємодії з людьми, які дають змогу дитині пізнавати не лише основні характеристики і властивості об'єктів, але й усвідомлювати суть та закономірності явищ, подій, що відбуваються. Тобто, емоційний розвиток у дітей є керованим процесом, який дозволяє «виховувати» емоції. У цьому контексті розроблення шляхів діагностики та психологічного впливу на емоційний розвиток дитини з когнітивними порушеннями дасть змогу з'ясувати роль емоцій як відображення пріоритетних потреб і прагнень, як посередника між сформованими потребами і діяльністю по їх задоволенню, розгорнути цей процес як засіб трансформування цінностей, які стають змістом, що спонукає мотиви поведінки та діяльності дитини.

#### **Використані джерела**

1. Лисенкова І.П. Арт-терапія як засіб соціально-педагогічної підтримки молодших школярів із затримкою психічного розвитку: Автореф. Дис. ... канд.пед.наук: 13.00.03. Миколаїв, 2012. 20 с.
2. Лисенкова І.П. Психологічні дослідження емоційної сфери дітей з когнітивними порушеннями. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Том 1. Вип. 3. С. 211-215.
3. Lysenkova I.P. The Use of Art Therapy in Working with Children with Cognitive Impairment. The Scientific Heritage. 2018. № 21. Vol. 2. P. 67-69.

**Лисенкова Ірина Петрівна**  
доктор психол. наук, доцент,  
завідувачка кафедри психології,  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
м. Миколаїв, Україна

**Уваєва Ольга Олексіївна**  
студентка III курсу спеціальності 053 «Психологія»,  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
м. Миколаїв, Україна

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ СЕРЕД ПРЕДСТАВНИКІВ НЕФОРМАЛЬНОЇ МОЛОДІ**

Проблема виникнення депресивних станів, на сьогодні, є надзвичайно актуальною через постійну уразливість емоційної сфери людини від шаленого ритму сучасного життя в умовах конкуренції і бажання досягати успіху. Сучасна людина постійно стикається зі стресовими чинниками і тому депресивні стани можна назвати загрозливою проблемою для кожної людини. Разом з науково-технічним прогресом росте і рівень домагань людини та сила потоку інформації, яку сучасна людина не завжди може відфільтрувати та сприймати. Більшість дослідників вважають депресію хворобою нашого століття, яка вражає 5 % (понад 120 млн. людей) від усього населення планети.

Поряд з технологічним прогресом, зі скаженим ритмом життя, сучасна людина стикається з проблемами самотності, що також може призвести до розвитку депресії. Сучасна людина живе в умовах віртуальної інтернет-реальності, де вона може без втрати зайвого часу знаходити будь-яку корисну інформацію або спілкуватися з іншими людьми, а в умовах примусової соціальної ізоляції (карантину) людина ще більше часу проводить у соціальних мережах і тому важливість регулярного проведення дистанційної діагностики депресивних станів є новим, дієвим способом психологічної діагностики для виявлення чи профілактики депресії серед населення. Пов'язати особистісні характерні риси з формами прояву депресії серед молодих людей. Для дослідження депресії, її форм прояву та вплив на емоційний стан сучасної особистості ми обрали представників неформальної молоді, серед яких є багато креативних та творчих особистостей.

Проблема виникнення депресії залишається гострою та актуальною для людства протягом багатьох століть. Дану проблему прийнято розглядати як ураження емоційної сфери людини, яка несе за собою негативні впливи й на інші сфери діяльності людини, тому її розглядають, переважно, у нейропсихології, психіатрії, суїцидології та психології. Публікацій на цю тему досить багато, як і рекомендацій щодо надання допомоги людям, які страждають від депресії, але наш новий метод дистанційного дослідження депресії є новим, і тому може дати великий поштовх у вирішенні проблеми своєчасної діагностики та надання своєчасної допомоги великій кількості населення. Велику увагу слід приділити саме публікаціям Н.Д. Абрамяна, оскільки він зробив великий внесок у розуміння симптомів, характерів прояву

депресії і практичній допомозі людям, а також впливу на соматоневрологічний стан людини. А.І. Агаркова у своїх наукових працях звертає увагу на взаємозв'язок суїцидальної поведінки з наявністю депресивних станів, ми, у свою чергу, вважаємо що цей зв'язок є прямим і тому вказуємо на важливість врахування цього аспекту. І.П. Катеренчук вказує на прямий вплив депресії на розвиток ІХС і розвитку ССЗ, які можуть призводити, навіть, до летальних випадків. С. Пфайфер розкриває цікаве порівняння форм депресії та особливостей характеристики стану у представників різної статті.

Для проведення дослідження депресії серед представників неформальної молоді були обрані три методики: 1. Шкала депресії Е. Бека. 2. Шкала Монтгомері для оцінки депресії. 3. NEO-PI-R: 5-ти факторний аналіз особистості. Шкала депресії Е. Бека вважається традиційною шкалою для дослідження рівня депресії, разом із шкалою Монтгомері для оцінки рівня депресії були обрані для достовірності отриманих результатів. Використання в дослідженні методики NEO-PI-R є новітнім способом діагностики людей, які можливо страждають на депресію і було необхідним для підтвердження зв'язку депресивного стану у опитуваних та психологічних характеристик особистості, які можуть зумовлювати нетипову, можливо навіть, соціально-неприйнятну поведінку респондентів.

#### **Використані джерела**

1. Абрамян Н.Д. Психологічні особливості подолання депресії засобами тілесно-орієнтованої психотерапії. Житомир, 2018. 146 с.
  2. Катеренчук І.П. Роль депресії як незалежного чинника розвитку кардіоваскулярних ускладнень. Полтава, 2018. 64 с.
  3. Лисенкова І.П. Арт-терапія як засіб соціально-педагогічної підтримки молодших школярів із затримкою психічного розвитку: Автореф. Дис. ... канд.пед.наук: 13.00.03. Миколаїв, 2012. 20 с.
  4. Михайлов Б.В. Проблема депрессий в общесоматической практике. Международный медицинский журнал. Психиатрия. 2003. № 3. С. 22-27.
  5. Пфайфер С. Депресія. Хвороба сучасності: монографія / За ред. В. Бабіч. Львів, 2017. 88 с.
-

**Литвин-Кіндратюк Світлана Данилівна**  
*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,*  
*кандидат психол. наук, доцент,*  
*доцент кафедри соціальної психології та психології розвитку,*  
*Івано-Франківськ, Україна*

## **ІСТОРИОГЕНЕТИЧНИЙ АСПЕКТ СТУДІЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬСТВА РИЗИКУ**

Соціальні загрози, екологічні кризи та катастрофи, ознаки змін клімату в умовах суспільства ризику передбачають розробку психологічних стратегій їхнього запобігання. Приміром йдеться про пошук відповідей на ці виклики в соціально-психологічних категоріях сталого розвитку суспільства та стабілізації соціального розвитку його членів, екологічної безпеки особистості

У світлі наведених положень особливої значущості набуває оцінка якості життя наших сучасників з врахуванням позитивних та негативних змін соціокультурних умов існування, рефлексія ризиків (природних, технологічних, культурних тощо). Негативним змінам протиставляється екологічна безпека, зокрема шляхом розробки національних Програм сталого розвитку різного рівня. Вагомим внеском у цьому справу стають психологічні розвідки проблем оцінки якості життя та розвитку життєстійкості особистості (С. Максименко, Т. Титаренко, Ю. Швалб та інші). В сучасній психології проблематика суспільства ризику за У. Беком дедалі частіше переломлюються крізь призму аналізу психології катастроф й надзвичайних ситуацій, психології екстремальності. Ці питання знаходять своє розв'язання не лише на теренах екологічної психології, психології надзвичайних ситуацій (В. Скребець), психології особистості (Т. Ларіна), а й історичної психології.

Відвертанню повсякденної та катастрофічної екстремальності людського існування в умовах екосоціальних змін, тектонічних, просторових та інших надзвичайних ситуацій катастрофічного характеру, приміром епідемій чи епізоотій слугують соціально-психологічні стратегії розвитку життєстійкості та життєздатності особистості. Життєстійкість особистості варто розглянути в аспекті її соціального конструювання в умовах історичних змін структури життєвого середовища соціальних спільнот та конфігурацій природної, соціальної, штучної складової (приміром в добу архаїки, античності чи модерності тощо).

Ідея сталого розвитку суспільства на різних рівнях соціальної взаємодії та у його численних сферах розширює та наповнює новим змістом уявлення про соціогенез особистості. Уточнення та розширення характеристик розвитку особистості на прикладі контекстуальності, перегляд спектру його видів та типів (сталий розвиток) орієнтований на пошук прикмет стабілізації її соціальної поведінки. Так, нині примножуються суперечності соціогенезу особистості, які породжуються його макроконтекстом – ризиковою екстремальністю існування, занепадом міжпоколінних зв'язків, стисканням історичних періодів до масштабу одного покоління, прискоренням темпів існування на тлі «нового» кочового трибу життя тощо. Натомість наголошення

позитивної екстремальності існування в умовах соціальної нестабільності та життєвих криз створює перспективи для пошуку резервів особистісного росту й досягнення цілісності у поведінковому форматі життєздатності та життєстійкості.

Пошук нових аспектів стабілізації поведінки особистості в сучасних умовах на противагу прогресу підкреслює значення механізмів сталості соціогенезу та поступальної кумулятивної соціальної динаміки. Однак простежити закономірні перетворення цих механізмів можна лише на великих відрізках історичного часу, які виходять далеко за межі тривалості життя одного покоління. Відтак уточнення сутності соціогенезу особистості з позицій системно-синергетичного підходу та з врахуванням видів соціальної динаміки ставить питання про особливості його розгортання не лише у синхронічному соціальному перерізі – соціальної ситуації розвитку, вимірів соціалізації, зокрема інтерналізації та інкультурації.

Актуальності набуває психолого-історичне та водночас соціально-психологічне дослідження розвитку особистості як представника певного покоління в рамках життєвого світу як особистості, так і взаємодії з іншими поколіннями в межах соціальної спільноти. Введення домінанти історичного часу як «двигуна» соціальної динаміки істотно розширює зміст поняття «соціогенез особистості». Воно включається до змісту поняття «історіогенез особистості». Останнє описує окрему лінію розвитку особистості в історії. Темпоральним мегаконтекстом плетива його сторін стає історичний процес, а просторовим – соціальні спільноти різного масштабу, які засвідчують причетність до соціального конструювання життєздатності та життєстійкості окремої особистості. Соціально-психологічним фокусом когерентності всіх його сторін, однією з яких є соціогенез, виступає міжпоколінна взаємодія в умовах повсякденного (рутинного) та екстремального (подієвого) існування.

Отже, спроби збагачення уявлення про соціогенез особистості з позицій історичної психології наближує його зміст до спорідненого поняття «історіогенез». Адже у змісті «соціогенезу» більш опукло починають виявлятися ознаки полілінійності, діахронії, а соціальні детермінанти утворюють міцне поєднання з історичними й культурними чинниками. Останнє виявляється, зокрема, у співвідношенні типів культури та типів особистості за П. Сорокіним. Зазначені міркування наводять на думку, що визначення соціально-психологічних маркерів історичного розвитку особистості в масштабах соціальної нестабільності-стабільності можуть спиратися на логіку когерентності соціогенезу та персоногенезу в річищі іншої лінії її розвитку – історіогенезу, відтак розгортатися на тлі історичного процесу.

**Львовочкіна Антоніна Михайлівна**  
доктор психол. наук, доцент,  
професор кафедри соціальної роботи,  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
Київ, Україна

## **КУЛЬТУРА ОРГАНІЗАЦІЇ МІКРОСЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ФІЗИЧНОГО ДИСТАНЦІЮВАННЯ**

У залежності від рівня контролю людини над середовищем та її впливом на нього виділяються чотири рівня: мікросередовище, мезосередовище, макросередовище і мегасередовище.

Нині, під час пандемії коронавірусу, життєвий простір значної частини людей звужився до рівня мікросередовища. Рівень мікросередовища характеризується тим, що всі його компоненти та фактори може, реально або потенційно, перетворювати окрема людина чи мала контактна група.

До мікросередовища належатимуть також особисте середовище та внутрішнє середовище. М. Черноушек зазначає: особистий простір як біологічна та психологічна потреба лежить у основі екологічної діяльності індивіду та його конкретних екологічних позицій. Особисте середовище – це такий тип середовища, який максимально належить певній особі і є максимально регульованим та контрольованим цією особою. З точки зору психології особистий простір можна визначити як простір, що гарантує індивіду право приймати рішення про те, яку інформацію про себе він буде передавати та за яких умов. Виділяють два параметра особистого простору: свобода від небажаної появи чужого і свобода прийняття рішення про час та місце персональних стосунків. Оптимальною є та ситуація, коли у організацію особистого простору ми можемо внести свої уявлення, хоча і ставимо їх у залежність від можливостей цього простору. М. Черноушек називає особистий простір екосистемою у мініатюрі, оскільки організація особистого простору людини відбивається на її ставленні до довкілля взагалі [2].

Раціональна організація матеріального мікросередовища має важливе значення не тільки для розв'язання проблем екологічного виховання, але й для розвитку особистості у цілому. Подібно тому, як особистість освоює суспільні норми і цінності через своє соціальне мікросередовище, багатьом нормам і стереотипам поведінки в матеріальному середовищі вона навчається у взаємодії із своїм найближчим природно-предметним середовищем. Ті форми поведінки, які засвоюються у мікросередовищі (житловому, побутовому, рекреаційному) можуть переноситися на об'єкти середовища більш високого рівня – мезосередовище, макросередовище. Наприклад, звичка дбати про своє безпосереднє предметне середовище у квартирі може сприяти формуванню дбайливого ставлення до об'єктів загального користування, але ця залежність є не простою і однозначною [1]. Разом з засвоєнням певної поведінки у мікросередовищі відбувається розвиток різноманітних психологічних функцій людини. Так, розвиток людини починається з освоєння власної оселі, де вона знаходиться під впливом різноманітних факторів фізичного та соціального

середовища. До мікросередовища, безумовно потрібно також віднести і внутрішній світ людини, адже усі перетворення зовнішнього світу починаються з внутрішніх перетворень.

Разом із тим, у нинішніх умовах із мікросередовищем відбулися значні трансформації, а саме:

- Оскільки частина членів сім'ї, або, навіть, вони усі перебувають на карантині, то межі мікросередовища кожного з них значно зменшилася.
- Діяльність, яка здійснювалася поза межами мікросередовища – робота, навчання, спорт, тощо – відбувається у мікросередовищі.
- Перебування у мікросередовищі стало примусовим.

У свою чергу, різка зміна ситуації, звуження простору, перехід різних видів діяльності до мікросередовища, непрогнозованість навіть найближчого майбутнього – породжує стрес та дезорієнтацію. Це проблема, що складається із психологічних, екологічних та соціальних чинників. Розв'язання її – справа подальших досліджень та їх аналізу. Але вже зараз можна сказати, що оскільки розв'язувати її необхідно у ситуації «тут і тепер», то потрібно починати із мікросередовища. Перед нами постає завдання: сформувати екологічну культуру на рівні мікросередовища в умовах тривалого фізичного дистанціювання під час надзвичайної ситуації.

Екологічна культура визначається нами як система індивідуальних морально-етичних норм, поглядів, знань, установок, цілей і цінностей, що стосуються взаємовідносин у системі “людина - довкілля” і реалізується через екологічну свідомість, що відображає мікрорівень, мезорівень, макрорівень та мегарівень середовища, а також – через екологічну діяльність, що проявляється у підтримці, розвитку довкілля та у створенні його елементів.

Отже, екологічна культура на мікрорівні середовища матиме наступний вигляд.

Важливо зазначити, що, оскільки людина знаходиться у мікросередовищі та у ситуації фізичного дистанціювання, то формування і розвиток екологічної культури має стати справою суб'єкта такого формування. А отже потрібно починати із таких кроків, як: налаштування на позитив; налаштування на конструктив та налаштування на співробітництво. Тобто, суб'єкт розвитку екологічної культури має формувати у себе позитивну картину світу; розробляти екологічні проекти, реалізація котрих сприятиме покращенню довкілля, а також фіксувати те позитивне, чому він навчився, перебуваючи на фізичному дистанціюванні та обмінюватися своїм досвідом, своїми знахідками і відкриттями з іншими людьми.



|                              | Форми діяльності та свідомості     | Еколого-орієнтована діяльність  |  |   |
|------------------------------|------------------------------------|---|--|---|
|                              |                                    | Збереження довкілля   | Розвиток довкілля  | Створення елементів довкілля  |
| <b>Екологічна свідомість</b> | Відображення мікрорівня середовища | Налаштування на позитив;<br>догляд за власною кімнатою, робочим місцем, власним садом, квітником. | Налаштування на конструктив;<br>створення умов для зростання зелених насаджень на власному подвір'ї, квартирі. | Налаштування на співробітництво;<br>закладення саду;<br>засадження городу;<br>будівля власної оселі; заселення акваріуму. |

#### Використані джерела

1. Рудоміно-Дусятська О. В. Екологічна психологія: наавчальний посібник / О. В. Рудоміно-Дусятська. – К.: Інститут післядипломної освіти КНУ ім. Тараса Шевченка, 2001. – 71 с.
2. Черноушек М. Психология жизненной среды / М. Черноушек – М.: Мысль, 1989. – 174 с.

**Люта Леся Петрівна**  
кандидат соціологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної роботи,  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
м. Київ, Україна

## **ТЕРИТОРІАЛЬНІ ГРОМАДИ ЯК ЕЛЕМЕНТ МЕРЕЖЕВОГО СУСПІЛЬСТВА**

Морфологія сучасного суспільства суттєво змінилася. Звична ієрархічна (вертикальна) будова перестає бути визначаючою формою соціальної взаємодії. Все більшої ваги набирає горизонтальний спосіб побудови соціальних контактів, а суспільство набуває мережевих ознак. Територіальні громади постають як елемент такого мережевого суспільства.

Ми провели опитування представників членів територіальних громад, яке було направлено на виявлення специфіки запитів щодо соціальної роботи. Термін проведення опитування січень-лютий 2020 року, тому результати відображають ситуацію до запровадження карантину. Загальна кількість учасників 30 осіб (жителі Васильківського та Макарівського районів Київської області). Мета нашого дослідження є виявлення можливості включення посади соціального працівника в територіальні громади, оскільки соціальна робота є сферою екологізації соціального буття.

Узагальнюючи, можна зробити висновок про те, що на сьогоднішній день представники локальної спільноти мають чітке уявлення про спеціаліста в галузі соціальної роботи, а саме щодо суті його професійної діяльності та функцій в громаді. В результаті дослідження було з'ясовано запит щодо необхідних соціальних послуг. Найбільш затребувані такі: допомога, поради, розв'язання тих чи інших проблем; збір коштів для тих, хто потребує; оформлення субсидій, довідок; проведення заходів, екскурсій для дітей; юридичні, медичні, педагогічні, психологічні; консультативні; медіація; представництво інтересів; розробка соціальних проєктів; фандрайзинг.

Найбільш актуальними проблемами для місцевих жителів є: безробіття, відсутність робочих місць, оплата праці в селі; проблеми збору і вивозу сміття; недостатня кількість розваг для дітей; байдужість населення до оточуючих людей; поведінка молоді та дітей поза школою та без нагляду дорослих; зайнятість молоді; сім'ї, які перебувають в СЖО; змістовне дозвілля молоді; самотність людей похилого віку тощо.

Запит на соціальні послуги, досить сильно залежить від розуміння сутності діяльності соціального працівника. Місцеве населення сприймає фахівця, через реалізацію наступних функцій: консультування населення; надання юридичних послуг; аналіз потреб та представництво інтересів членів громади; розробка соціальних проєктів; фандрайзингова діяльність; ініціативність та активна громадянська позиція.

Соціальний працівник, за словами респондентів, необхідний в таких сферах життєдіяльності: педагогічно-психологічна реабілітація постраждалих

від насилля дітей; децентралізація та місцевого самоврядування; розбудова соціальної інфраструктури.

Найбільш вразливими категоріями, які на даний момент потребують допомоги соціального працівника в межах територіальної громади є: діти, сім'ї в складних життєвих обставинах, молодь і люди похилого віку.

Щодо особистих характеристик соціального працівника, то респонденти виокремили такі: уміння вислухати інших з розумінням і цілеспрямовано; привітність, чесність, відповідальність; ввічливість, комунікабельність; доброта, щирість; професіоналізм, чуйність; вмінням у складній ситуації прийняти правильне рішення, щоб захистити дітей і інших членів сім'ї; терпіння; комунікативні навички; навички з менеджменту; мобільність, активність, ініціативність.

Стосовно соціальних послуг досить дискусійна ситуація щодо оплати. Цікавим виявився той факт, що місцеве населення готове самостійно оплачувати послуги соціального працівника при потребі, а саме: юридичні послуги (оформлення документів); допомога сім'ям в СЖО; допомога у вирішенні проблем благоустрою; проведення розвиваючих тренінгів і занять для дітей і молоді. Це думка переважної більшості опитаних. Таку ситуацію ми можемо пояснити тим, що територіальна громада є прикладом локальної спільноти. Соціальні проблеми та негаразди, постають у такій ситуації, як досить конкретні проблеми знайомих тобі людей, а не гіпотетичних членів суспільства. Особисте соціальне благополуччя залежить від благополуччя вашого оточення, рідних, сусідів, близьких.

Готовність брати відповідальних за тих, хто поруч з вами, є індикатором сформованої локальної спільноти, яка об'єднана не лише на принципом спільного проживання. Прагнення найняти соціального працівника свідчить про високий рівень згуртованості та пошук соціальної злагоди. Популярність мережевого способу взаємодії, а територіальна громада функціонує саме за таким принципом, є відповіддю на знеособлення та стрімкі глобалізаційні зміни. Тривале перебування в ізоляції ще більше підвищує цінність живого спілкування. Майбутня діяльність соціальних працівників пов'язана з громадами та локальними спільнотами, оскільки така форма організованості виявляється ефективнішою, ніж включення до ієрархічних, бюрократичних структур.

Перспективними напрямками подальших досліджень може бути виявлення динаміки запитів у зв'язку із запровадженням та виходом з карантину.

**Мельник Юлія Вікторівна**  
*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
асистент кафедри психології та соціальної роботи,  
Вінниця, Україн*

## **СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Сьогодення українського суспільства та цілого світу загалом характеризується складністю, непередбачуваністю та невизначеністю. Широкий спектр проблем з якими спіткнулося людство в умовах ізоляції вимагає швидкого реагування психологічних спільнот для допомоги суспільству, яке змушене змінити свій звичний стиль життя та по-новому організувати власний життєвий простір. В більшості випадків даний процес викликає труднощі не тільки на побутовому рівні, але й стосується усіх сфер життєдіяльності. Зокрема, коли особа не здатна не тільки прийняти те чи інше рішення, виробити стратегію, але й взагалі усвідомити складові самої ситуації, її динаміку, перебіг й можливі варіанти закінчення, вона потрапляє в ситуацію невизначеності. При цьому, сама ситуація невизначеності, може ускладнюватись за рахунок різних зовнішніх факторів, які обмежують можливості особистості у пересуванні, спілкуванні та отриманні достовірних даних. Зокрема, самоізоляція, звуження соціальних контактів, зміна режиму та розпорядку дня, значна кількість фейкових повідомлень у ЗМІ, тощо, можуть впливати на погіршення психоемоційного стану людини, розвитку психосоматичних захворювань та призводити до непередбачуваних вчинків.

У зв'язку з цим на перший план психологічних практик виходить проблематика стратегіального підходу до організації власного життя особистості, особливо в ситуації невизначеності.

Проблеми діяльності людини у ситуації невизначеності розглядаються: економічний аспект прийняття рішення в сфері буденного життя (Л.І. Анциферова, О.П.Белінська, В.П.Зінченко, Д. Канеман, Р. Талер, А. Тверські й ін.); проблематизація і проблемна ситуація в навчальній діяльності (В.В. Давидов, О.М. Матюшкін, Д.Б. Ельконін, й ін.); когнітивний компонент невизначеності (З.Бауман, М.Ептер, Дж.Каган, О.Г.Луковицька, С. Мадді й ін.); організація життя в складних життєвих обставинах (Ф.Є. Василюк, Д.О. Леонтьєв, Р. Скіннер, А.М. Фомінова, Ю.М. Швалб й ін.).

Враховуючи дані наукові підходи, вказаний аспект проблематики, на даний момент не є достатньо розробленим у психології та потребує зосередження уваги саме на пошуку ефективних стратегій життєдіяльності для особистості, яка потрапила в ситуацію невизначеності. Адже, від успішності застосування психологічних стратегій життєдіяльності залежить благополуччя її життя.

В цьому контексті, ми пропонуємо розгляд адаптивного і дезадаптивного варіантів взаємодії особистості із наявною життєвою ситуацією. [1] Тобто, стратегія взаємодії з невизначеністю може бути як успішною, призводити до

покращення життєвого простору, і, як результат, до відновлення суб'єктності, а може бути неуспішною, або такою, що руйнує життєвий простір, призводячи до різних особистісних деформацій чи деструкцій.

В стратегіях життєдіяльності особистості в умовах невизначеної ситуації на перший план виходить не сама особистість, а її переживання і ставлення щодо ситуації, які частково (опосередковано) пов'язані зі структурно-функціональними компонентами особистості. Вочевидь, успішність стратегії залежить від її релевантності як самій ситуації, так і особистісним характеристикам індивіда, що перебуває у ситуації невизначеності.

У попередніх дослідженнях [2], ми виділяємо три базові форми життєвих стратегій – ігнорування, коли відбувається звуження життєвого простору особистості й певне самообмеження життєвої активності; реагування, основним змістом якого є зміна власного життя відповідно до нових умов. При цьому людина намагається до них пристосуватися, вимушено змінюючи власний життєвий простір. Основною характеристикою тут є вимушеність. Цілепокладання спрямоване на постановку і вирішення задачі на включення нових чинників і умов поточної ситуації у власний життєвий простір з урахуванням життєвих цілей і смислів суб'єкта життєдіяльності.

На основі трьох компонентів психологічної структури ситуації невизначеності та трьох базових форм життєвих стратегій виділяємо дев'ять типів, три з яких є релевантними психологічним компонентам невизначеності (табл. 1).

Типологічна матриця стратегій життєдіяльності особистості у ситуації невизначеності

| <b>Базові стратегії</b><br><b>Рівні ситуації невизначеності</b> | <b>Ігнорування</b>  | <b>Реагування</b>  | <b>Цілепокладання</b>   |
|---|---|--|---|
| Когнітивно-інформаційний  | <i>Стратегії виключення (елементів ЖП, пов'язаних з фактором)</i> | <i>Стресові стратегії</i>  | <i>Стратегії психопатизації</i>   |
| Мотиваційно-ціннісний   | <i>Стратегії заперечення</i>                                      | <i>Стратегії підпорядкування (обставинам, переструктурування ЖП)</i> | <i>Стратегії невротизації</i>   |
| Організаційно-управлінський                                     | <i>Стратегії «навченої безпомічності»</i>                         | <i>Регресивні стратегії</i>  | <i>Стратегії включення (невизначеного фактору як елемента життєвого простору)</i> |

Для кожної базової форми поведінкової стратегії і релевантному їй компоненту невизначеності існує конструктивна стратегія, інші пов'язуються з тими чи іншими негативними явищами.

Відповідно до табл.1, основним завданням психолога у допомозі особі, що потрапила в ситуацію невизначеності, має стати пошук узгодженості між рівнем ситуації невизначеності та базовою стратегією реагування. А психологічне сприяння і оптимізація стратегій життєдіяльності людини в умовах ситуаційної невизначеності повинна відбуватись через розширення уявлень про ситуацію, вихід у рефлексивну позицію й вироблення вмінь і навичок в опануванні ситуацією, зокрема, у вигляді постановки власних життєвих цілей, роботи з переживаннями, стресами тощо.

#### **Використані джерела**

1. Shvalb Yu., Melnyk Yu. The features of strategies for behavior of personality, that are in a situation of uncertainty. The Scientific Heritage. Budapest. 2019 №. 42. 4. p. 61–66.
  2. Мельник Ю.В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 2 С. 56-62
  3. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Соціальна робота. 2017. С. 28–31
-

**Месхидзе Шорена**  
*асистент кафедри психології*  
*Батумський державний університет імені Шота Руставелі,*  
*Батумі, Грузія*

**Меладзе Саломе**  
*магістрантка клінічної психології,*  
*Батумський державний університет імені Шота Руставелі,*  
*Батумі, Грузія*

## **АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ЭКООРИЕНТИРОВАННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Профессия учителя, как и доктора, является одной из старейших. Эта профессия накопила тысячелетний опыт обмена знаниями для следующего поколения. По сути, учитель является связующим звеном между поколениями, носителем социального и исторического опыта. В быстро меняющемся мире профессий (а количество профессий достигает нескольких десятков тысяч) профессия учителя (преподавателя) продолжает существовать, хотя ее содержание, условия труда, количественные и качественные характеристики меняются. Например, заслуживает внимания «феминизация» педагогической профессии во всем мире. Получается, что субъект педагогической деятельности, преподаватель, в то же время является публичным субъектом - носителем общественных знаний и ценностей. Таким образом, при характеристике учителя как субъекта всегда объединяются две плоскости: ценностная и когнитивная (связанная со знанием). Кроме того, последний содержит два плана: общекультурные и предметно-профессиональные знания. А как индивидуальный субъект преподаватель - это человек с различными индивидуально-психологическими, поведенческими и коммуникативными качествами.

Примечательно, что на педагогическую деятельность влияет воспитание и воспитательное влияние учителя на ученика, способствующее развитию его личности и интеллекта. Это одновременно основа его саморазвития и самореализации. Эта деятельность была создана, когда одной из важнейших задач общественного развития стало создание, хранение и передача моделей производственных привычек и норм социального поведения поколениям. С развитием общества постепенно создавались первые классы, школы, гимназии. Формы передачи социокультурного опыта менялись. Это был разговор, работа в мастерских, где студент принимал систематическое и целенаправленное участие в технологическом процессе.

Профессиональная деятельность учителя имеет те же характеристики, что и любая другая деятельность - мотивация, субъективность, продуктивность. С точки зрения производительности труда, Кузьмина [4, с. 263–264] различает пять его уровней: репродуктивный, адаптивный, локальное моделирование, систематическое моделирование знаний учащихся и систематическое

моделирование студенческой деятельности и поведения тем же словом высокопродуктивный.

Мы должны помнить, что педагогическая деятельность является совместной, а не индивидуальной. Оно совместное уже потому, что в нем участвуют две активные стороны: учитель и ученик. В связи с этим часто говорят, что педагогическая деятельность строится на законах отношений, но она едина и в другом смысле. На практике это всегда «ансамбль». В процессе обучения ученик взаимодействует не с одним учителем, а со всей группой учителей. Когда деятельность учителей объединена, согласована, тогда их деятельность эффективно развивает личность студента. Наивысшим критерием для такого соглашения является не простое взаимодействие учителей, а сотрудничество, направленное на достижение конечной цели. Эта конечная цель заключается не в достижении методически совершенного процесса, а в развитии личности студента, его образования и воспитания. Эта цель предполагает соответствующий профессионализм, который зависит от его педагогической, социально-психологической и дифференциально-психологической компетенций [5, с. 324-325].

Многочисленные виды деятельности, являющиеся частью деятельности учителя, служат реализации той или иной педагогической функции. Исследователи выделяют две большие группы функций - целенаправленные и организационно-структурные [3, с. 270]. Первая группа включает в себя ориентацию, развитие и информацию. Эта группа функций соответствует человеческим дидактическим, академическим, авторитарным, коммуникативным навыкам. Здесь возникает психологическая проблема профессиональной подготовки учителей: определить реальный уровень развития навыков, лежащих в основе этих функций, и их целенаправленное развитие. Обобщение результатов второй группы функций, а именно организационно-структурного исследования, позволяет определить содержание его конструктивных, организационных, коммуникативных и гностических функций. В частности, конструктивная функция определяет: а) выбор и организацию учебной информации, которая должна быть изучена учащимися, б) планирование действий учащихся, в) планирование их собственных будущих действий и поведения (каким оно должно быть в процессе взаимодействия со студентами). Организационная функция реализуется: а) через информацию (в процессе ее подготовки и передачи студентам), б) через различные виды деятельности студентов, в) через непосредственное педагогическое взаимодействие, через организацию собственного поведения и деятельности. Коммуникативная функция предполагает установление надлежащих отношений с: а) учащимися, б) другими учителями и администрацией школы. Гностическая (исследовательская) функция предусматривает: а) изучение содержания и методов воздействия на других людей, б) возрастных и индивидуально-психологических особенностей людей, в) изучение процесса и результатов собственной деятельности, ее достоинств и недостатков. Очевидно, что все четыре из этих педагогических функций предполагают высокий уровень развития академических, перцептивных, словесных (выразительных), коммуникативных навыков, которые должен понимать сам учитель. Наряду с



коммуникативной функцией исследовательская (гностическая) функция представляет большой интерес для учителя. Он основан на способности человека адекватно воспринимать, понимать, оценивать другого человека и реалистической самооценке. Сам преподаватель может стать объектом исследовательской функции, например, во время собственных занятий, педагогической деятельности, психологического анализа взаимоотношений с коллективом, учениками. Успех использования исследований по отношению к себе во многом определяется человеческой рефлексией. Объектом исследования могут стать практически все остальные составляющие педагогического процесса, среди которых особое место занимает студент.

Профессия педагога представляет собой „человек-человек“ профессию, она зависит на развитие личности студента, на сам учебный процесс, и на разные методы обучения. Что и предствоялет функции учителя.

#### **Використані джерела**

1. Министерство образования Грузии (2003). Программа повышения квалификации учителей на базе школы, Фаза I - Новые подходы к преподаванию и обучению. Руководство для учителей. Тбилиси.
  2. Бернс Р. (1986). Развитие Я-концепции и воспитание. М.
  3. Зимняя И.А. (2000). Педагогическая психология. М: Логос.
  4. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. (2006). Психология и педагогика. СПб.: Питер.
  5. Хекхаузен Х. (1986). Мотивация и деятельность. В 2 т. Т. 1. М.: Педагогика.
  6. Erchul, W. p. (2001). School Consultation. Conceptual and Empirical Bases of Practice. Secjnd Edition. Hingham, USA: Rluwer Academic Publishers.
  7. <http://site.ebrary.com/lib/Georgia/Doc?id=10053400>
  8. <http://cjtent2.apa.org/journals/edu>
  9. <http://content2.apa.org/journals/edu/98/1/75>
  10. <http://content2.apa.org/journals/edu/99/1/181>
  11. [www.psych.rochester.edu/SDT/measures/intrins.htm](http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/intrins.htm)
-

**Мирошник Олена Георгіївна**  
кандидат психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна

## **САНОГЕННА РЕФЛЕКСІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

Коронавірусна пандемія становить небезпеку не тільки для фізичного, екологічного, соціального, політичного вимірів буття людини. Вона є реальною загрозою для її психологічного благополуччя. Вимушена соціальна ізоляція, втрата роботи, обмеження безпосередніх контактів, дефіцит сенсорних переживань при одночасному інформаційному впливі щодо перебігу пандемії та її трагічних наслідків, невизначеність у подальшому розвитку подій сприяє зростанню тривоги, зокрема її патологічних форм.

У зв'язку з цим зростає роль психологічних механізмів, що забезпечують профілактику та оптимізацію цих переживань. До них слід віднести рефлексію. Розкриваючи регуляційний потенціал рефлексії, Ю.М. Кулюткін визначає рефлексивний механізм як спрямованість особистості на пошук, будівництво засобів (гіпотез, моделей, антиципації схеми дії) за допомогою яких можна досягти поставленої мети. Механізм саморегуляції, коли людина виступає сама для себе як об'єкт управління («Я- виконавець») і як суб'єкт управління («Я- контролер») Ю.М. Кулюткін називає рефлексивним [1].

У поширеній класифікації видів та форм рефлексії (інтелектуальної, комунікативної, особистісної, кооперативної, індивідуальної, групової) вона не зазначається. Схарактеризуємо її особливості. Термін саногенний («саногенне» означає «здоров'я» від лат. «sanitas» і «походження» від грец. «genesis») було використано Ю. М. Орловим для позначення різновиду мислення яке дозволяє контролювати емоційні переживання людини. Дослідник визначив наявність зв'язку між емоційними станами людини та її домінуючими когнітивними схемами, що застосовуються нею у ситуаціях вирішення проблемних ситуацій [5]. Використання цих когнітивних схем є способом регуляції емоційних переживань та чинником опосередкованого впливу на соматичний стан людини. Центральним компонентом саногенного мислення є рефлексії, яку слід називати саногенною. С. М. Морозюк розуміє саногенну рефлексію у статусі пізнавальних актів різного рівня організації, що виникають у відповідь на невизначеність ситуації і ведуть до аналізу ситуації та вибору оптимального рішення [3]. Слід відмітити, що на противагу саногенної є рефлексія, яка може посилювати руйнівну силу негативних переживань, стримувати прагнення людини до конструктивних дій, тобто мати ознаки патогенної. Д.О. Леонт'єв називає її «поганою рефлексією» [2].

Саногенна рефлексія забезпечує свідомій контроль за когнітивними схемами, що використовуються особистістю для інтерпретації своїх переживань та зупиняє їх використання наразі їхнього деструктивного впливу на емоційну сферу. Вона виводить людину у рефлексивну позицію та дозволяє знайти новий ресурс та нові способи поведінки у кризовій ситуації. С.М. Морозюк зазначає, що рефлексія негативних емоцій дозволяє відсторонитися

від них, побачити їх «сторонніми очами» внаслідок чого вони втрачають свою силу та руйнівний вплив на поведінку [3]. Рефлексія, також, дозволяє знайти джерело негативних емоцій, що знижує їх силу та гостроту. Сам процес рефлексії негативної емоції забезпечує її краще розуміння, більш чітке визначення, здатність порівнювати її та аналізувати, тобто оволодівати та свідомо контролювати нею. Саногенна рефлексія має зв'язок із розвиненістю емоційного інтелекту особистості [4].

Виявлено та експериментально доведено, що навчання саногенній рефлексії позитивно впливає на зміну потребоно-мотиваційного профілю особистості (зростає рівень потреби у досягненнях та знижується рівень потреби у домінуванні) [3]. Завдяки саногенній рефлексії оптимізується рівень ситуативної тривожності, підвищується рівень соціально-психологічної адаптації, здійснюється корекція емоційних станів особистості (позитивні зміни за шкалами невротичності, депресивності, роздратованості, стійкості до стресу, реактивної агресивності, емоційної лабільності) [3]. Доведено, що після навчання техніки саногенної рефлексії нормалізуються показники невротизації, підвищується рівень суб'єктивного контролю за різними життєвими ситуаціями [6].

Отже, саногенна рефлексія, на відмінну від патогенної, дозволяє розпізнавати й усвідомлювати природу різних психічних станів, диференціювати емоції, зберігати внутрішній спокій, бути гнучкою у сприйнятті інформації і рефлексивною у визначенні свого ставлення до неї. Вважається, що саногенна рефлексія виступає базовим інструментом вдосконалення особистості, що дозволяє не тільки усвідомлювати свої реальні досягнення та недоліки, але й сприяє прагненню до самовдосконалення, виробленню адаптивних стратегій поведінки, як наслідок вона стає чинником розвитку суб'єктивності особистості.

Важливим фактором, що стимулює прояв саногенної рефлексії в умовах пандемії є вихідні диспозиції особистості, що визначають її смисложиттєві орієнтації, домінуючи копінг – стратегії в ситуації подолання стресу, навички орієнтування у часі.

#### **Використані джерела**

1. Кулюткин Ю. Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий/ Ю.Н. Куюткин // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. М.: 1979. –С. 22-29.
2. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели до дифференциальной диагностики/ Д.А. Леонтьев Е.Н. Осин //Психология. Журнал Высшей школы экономики. –2014. Т. 11. – № 4. –С. 110–135.
3. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / С. Н. Морозюк. – Москва, 2001. – 382 с.
4. Мирошник О.Г. Рефлексивність у структурі емоційного інтелекту особистості/ О.Г. Мирошник, Р.М. Білоус// Психологія та педагогіка у ХХІ столітті: перспективи та пріоритетні напрямки досліджень : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна 2-3 червня 2017 року). –К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017.–С.92-95.

5. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление/ Ю.М. Орлов. Серия: Управление поведением. Кн. 1. (2-е изд. исправленное) / составитель А.В. Ребенок. Москва : Слайдинг, 2006. –96 с.
  6. Россохин А. В. Личностная саногенная рефлексия в измененных состояниях сознания : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / А. В. Россохин. – Москва, 1993. – 170 с
- 

**Моргун Володимир Федорович**  
кандидат психол. наук, професор,  
професор кафедри психології,  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна

## **ОПИТУВАЛЬНИК БЮДЖЕТІВ ЧАСУ ЛЮДИНИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Введення:** постановка проблеми та завдання теоретико-методичного дослідження. В українській психології інтерес до проблем часу та його психологічної феноменології помітно зростає в останній чверті ХХ століття. Кияни Є. Головаха і О. Кронік вивчають психологічний вік особистості, полтавець В. Моргун [2] вводить інваріант просторово-часових орієнтацій особистості в її багатовимірну структуру, чернівчанин В. Ковальов [1] пропонує і розробляє категорію «темпоральна психологія», одесит Б. Цуканов видає монографію, що присвячена часу в психіці людини тощо.

У медицині, екологічній психології, які займаються здоров'ям (О. Бацилева, Н. Максимова, К. Седих, В. Скребець, Ю. Швалб та ін.), справедливо вважається, що вирішальну роль у профілактиці захворювань і збереженні здоров'я відіграє образ (спосіб, стиль) життя людини, фундаментальною характеристикою якого є структура її бюджету часу.

Проблемою даного теоретико-методичного дослідження є застосування авторської методики вивчення реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу для психодіагностики та корекції способу життя людини.

Завдання дослідження: 1) дати опис опитувальника реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу; 2) обґрунтувати використання методики як засобу психодіагностики та корекції способу життя в напрямку формування, збереження і підтримки здоров'я людини.

### **Виклад основного матеріалу.**

Автор методики та історія її розробки. Автором ідеї є французький філософ, психолог і педагог Люсьєн Сев [5], який у своїй монографії, присвяченій проблемі особистості, пише про те, що щастя чи нещастя людини визначається мірою відповідності або розбіжності реального та бажаного бюджетів часу її життя. Вітчизняний психолог Сусанна Рубінштейн [4]

скористалася виміром реального та бажаного бюджету часу для виявлення усвідомлюваних і підсвідомих мотивів особистості.

Автор до бажаного бюджету часу додався ще і фан-тастичний, коли людина планує собі такі події й витрати часу, які хоче сама [3].

Призначення методики. По-перше, вона дозволяє вивчити Я-реальне, Я-бажане та Я-ідеальне особистості. Ця методика виступає також потужним «рентгеном» дозвілля людини.

Принцип побудови опитувальника. Методика має вигляд опитувальника з відкритим типом питань (перерахуйте, наприклад, все, що трапилося з Вами у понеділок), але тяжіє водночас до так званих «життєвих» методів (бо переказуються справжні події життя, які можна перевірити іншими методами).

Одиниця виміру і надійність результатів. Одиниця виміру – час у годинах (іноді – хвилинах).

Обґрунтованість методики забезпечується її відповідністю теоретичній моделі бюджету часу Л. Сева, усвідомленим та неусвідомленим мотивам за С. Рубінштейн та багатовимірній теорії особистості автора [2].

Бланк опитувальника реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу людини.

Інструкція. Вам необхідно протягом семи днів тижня відмічати витрати Вашого реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу: з вівторка (за понеділок) до наступного понеділка (за п'ятницю, суботу, неділю) включно. Види занять і витрати часу на них занесіть у табл. 1. (див. докладніше [3]).

Уникайте загальних відповідей (дивився телевізор, гуляв, робив уроки, тощо), вказуйте конкретні витрати часу (що – по телевізору?, де гуляв?, які уроки?).

Процедура опитування може бути індивідуальною або груповою і складається з таких етапів: 1) настановчий етап; 2) етап збирання семи бланків опитувальника.

Обробка і якісний аналіз результатів складаються з декількох етапів.

1. Обробка індивідуальних бланків полягає в підрахунку середньодобових показників для кожного досліджуваного, а також частоти події чи заняття на тиждень і побудові таблиці 2, де заняття можна розташовувати у порядку від найтриваліших до найкороточасних.

Попередній якісний аналіз полягає: у виявленні певної ієрархії здібностей людини (дитини, учня), які вона розвиває і тренує завдяки реальному бюджету часу; у виявленні «мотивації досягнень» учня (випадки переваги показників бажаного бюджету часу в порівнянні з реальним); у виявленні «мотивації запобігань» (випадки переваги показників реального бюджету часу в порівнянні з бажаним); у виявленні «Я-ідеального» людини, її мрій на перспективу, бо реальне життя поки що їх втіленню не сприяє. 2. Побудова середньогрупової таблиці.

Використання методики як засобу психодіагностики та корекції способу життя в напрямку збереження і підтримки здоров'я людини полягає у наступному: 1) відхилення від норм тривалості сну (недосипання, пересипання) може свідчити про цілу низку нозологій захворювань; 2) режим і меню харчування людини (недоїдання, переїдання) також може відхилитися від

норми, що несе ризики відповідних хвороб; 3) бюджет робочого часу може свідчити про загрозу «роботоголізму»; 4) надмірне захоплення комп'ютерними іграми у вільний час ставить питання профілактики сколіозу, короткозорості, «ігрової залежності» людини тощо.

**Висновки і рекомендації.** По-перше, підводячи підсумок, зазначимо, що, отримавши результати вивчення реального, бажаного та фантастичного бюджетів часу, ми рухаємося у напрямку справді наукового, індивідуального, демократично-гуманного підходу до планування нашого життя.

По-друге, обґрунтування методики як засобу психодіагностики та корекції способу життя в напрямку збереження і підтримки здоров'я людини дозволяє зробити ще один крок в галузі екологічної психології людини.

#### **Використані джерела**

1. Ковальов В. І. Темпоральна психологія // Словник-довідник
  1. термінів із конфліктології / за ред. М. І. Пірен, Г. В. Ложкіна. – Чернівці – К., 1995. – С. 278-279.
  3. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування // Філософська і соціологічна думка. – К., 1992. – № 2. – С. 27-40.
  2. Моргун В. Ф. Методика вивчення реального та бажаного бюджету часу особистості як критеріїв її спрямованості // Методи психодіагностики підлітків / за ред. О. Д. Кравченко, В. Ф. Моргуна. – Полтава, 1995. – С. 93-96.
  3. Рубинштейн С. Я. Использование времени как показатель
  6. осознаваемых и неосознаваемых мотивов личности // Бессознательное: природа, функции, методы исследования / под ред. А. С. Прангишвили, А. Е. Шерозия, Ф. В. Бассина. – Тб.: Мецниереба, 1978. – Т. 3. – С. 644-650.
  4. Сэв Л. Марксизм и теория личности / пер. с франц. – М.: Прогресс, 1972. – 583 с.
-

**Мунасіпова-Мотяш Ірина Анатоліївна**  
кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри екологічної психології та соціології,  
Національний університет "Чернігівський колегіум"  
імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗІ СТАВЛЕННЯМ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

У сучасних умовах розвитку суспільства проблеми збереження, зміцнення і розвитку духовного, фізичного та психічного здоров'я громадян набули особливої актуальності. Життя і здоров'я людини є найвищою цінністю й одним із головних показників цивілізованості суспільства. Пріоритетність проблеми зумовлена різким погіршенням стану здоров'я молоді, від якої залежить майбутнє держави. Здоров'я студентів – це інтегральний показник їхнього фізичного, психічного і соціального благополуччя, гармонійності процесів росту та розвитку. Воно залежить від багатьох медико-біологічних та соціально-економічних факторів, але найбільше впливає на нього довкілля, умови життєвого та навчального середовища. Згідно з ВООЗ, існує чотири основні чинники, які більшою чи меншою мірою визначають стан здоров'я: спосіб та умови життя (50 – 55%), екологічна обстановка навколишнього середовища (20 – 25%), спадковість (15 – 20%) і рівень медичного обслуговування (7 – 15%). Виходячи з високої питомої ваги перших двох факторів актуальним постає питання про взаємозв'язок екологічної компетентності та ставлення до власного здоров'я студентської молоді.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Останні дослідження показали, що незважаючи на загальне сприйняття студентською молоддю популярної на сьогоднішній день ідеї про здоровий спосіб життя, спробах дотримання основних принципів турботи про власний фізичний стан, існує ряд факторів, які перешкоджають процесу становлення загальної культури здоров'я. За даними А. Г. Хрипкової, більше половини учнів та студентів займаються фізкультурою тільки на уроках або парах. Але це, як вважають фізіологи і гігієністи, може забезпечити лише десяту частину необхідної норми рухової активності підлітків (навіть в тому випадку, коли вони проходять з хорошим навантаженням, коли всі здорові відвідують їх і коли їх з тих чи інших мотивів не замінюють іншими предметами) [А. Г. Хрипкова, 2004].

У складних процесах взаємодії людини із соціальним середовищем центральною проблемою є забезпечення умов для повноцінного соціального розвитку особистості, що насамперед передбачає формування відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я інших людей. Під соціально-педагогічними умовами розуміються сукупність зовнішніх обставин і внутрішньоособистісних мотивацій, що забезпечують досягнення поставленої мети. Таким чином, можна виділити зовнішні і внутрішні умови формування відповідального ставлення учнів до власного здоров'я. До зовнішніх умов ми відносимо: науково-теоретичне і методичне забезпечення процесу формування

потреби у самовдосконаленні; врахування принципів особистісно орієнтованого виховання; створення емоційно-творчого морально-психологічного клімату в колективі, підвищення педагогічної культури батьків. До внутрішніх належать: ціннісні орієнтації, спрямовані на формування відповідального ставлення до власного здоров'я, мотивації самовдосконалення (О. Яременко, 2000).

Життя людини тісно пов'язане з природою, яка завжди була для неї джерелом матеріальних і духовних сил. Але сьогодні людство зіткнулося з безліччю проблем, викликаних споживацьким ставленням людини до природи і пов'язаних з низьким освітнім рівнем населення. Наукові оцінки глобальної сучасної екологічної ситуації не оптимістичні. Саме тому так важливо здійснювати формування основ екологічної компетентності, формувати особистість, яка вміє жити в гармонії з природою, відчувати себе її часткою, для якої нормою життя є дбайливе ставлення до неї. Виходячи з актуальності означеної проблеми, зі всією гостротою постає питання про поліпшення екологічного виховання студентів. Людина, як біологічна та соціальна істота, характеризується специфічними відносинами з природою, які історично обумовлені. Тому екологічну компетентність слід розглядати як вагому складову життєвої компетентності особистості. А екологічно компетентну особистість як таку, яка здатна розв'язувати екологічні проблеми на основі усвідомлення причетності людини і природи, розуміння цінності природи. Екологічна компетентність – це система знань і умінь, які дозволяють особистості розуміти екологічні проблеми і знаходити шляхи їх вирішення, вміння пропагувати і втілювати в життя екологічні знання та самому дотримуватись екологічних норм поведінки чутливе сприйняття екологічних проблем в Україні та світі, а також, що це спосіб забезпечити нашу планету від подальшого руйнування. Результатом набуття екологічної компетентності є розуміння первинності законів природи щодо соціальних законів, усвідомлення зростання взаємозалежності і взаємовпливу природи і суспільства, особистої відповідальності як за екологічні проблеми, так і за власне здоров'я. Тому метою нашого дослідження було виявити взаємозв'язок між екологічною компетентністю та ставленням студентів до власного здоров'я.

У емпіричному дослідженні брали участь студенти факультету початкового навчання та психолого-педагогічного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Загальна вибірка становить 60 осіб віком від 17 до 22 років, з них 28 чоловіків та 32 жінки. Для виявлення ступеня сформованості того чи іншого компоненту екологічної компетентності нами була використана «Методика самооцінки екологічної компетентності Д. С. Єрмакова». Для отримання даних про ставлення студентів до власного здоров'я серед підлітків використовувалась методика «Ставлення до здоров'я» С. Дерябо, В. Ясвина. Для вивчення установок по відношенню до навколишнього середовища використано опитувальник С. Томпсон і М. Бартон (в адаптації І. В. Кряж та К. А. Андроннікової). З отриманих результатів дослідження екологічної компетентності можемо говорити про те, що у опитаних студентів на високому рівні розвитку знаходиться ціннісно-смысловий її компонент, тобто екологічні цінності пов'язані з сенсом існування



особистості, вони являються одними з найважливіших, тому відіграють важливу роль в житті респондентів. Інші компоненти екологічної компетентності перебувають на середньому рівні розвитку. Найменш сформованим компонентом екологічної компетентності виявився, когнітивний компонент, що можливо пояснюється відсутністю достатньої кількості знань для здійснення екологічних заходів та різноманітних екологічних проєктів. Аналіз результатів дослідження установок студентів по відношенню до навколишнього середовища виявив перевагу екоцентричної установки (у 80% опитаних), лише у 16.7% респондентів переважають антропоцентричні погляди.

Аналізуючи ставлення студентської молоді до власного здоров'я, відмічаємо, більшість студентів надають важливого значення власному здоров'ю як життєвій цінності, розуміють необхідність свідомого ставлення до власного здоров'я, підтримання здорового способу життя. Майже 67% опитаних віддають пріоритет здоров'ю і здоровому способу життя серед інших життєвих цінностей.

Для виявлення зв'язку між ставленням до власного здоров'я та рівнем екологічної компетентності у студентів ми користувалися методом Хі-квадрата Пірсона. З'ясовано, що студенти, які надають важливого значення власному здоров'ю як життєвій цінності, мають середній (у 77% респондентів) та високий (у 23% опитуваних) рівні екологічної компетентності. У досліджуваних з середнім рівнем значимості власного здоров'я високий рівень компетентності відмічено у 29% осіб та середній рівень - у 71% респондентів. Також було виявлено зв'язок між ставленням до здоров'я та екологічними установками. У студентів з високим рівнем ставленням до власного здоров'я переважає екоцентрична установка до навколишнього середовища (59% опитуваних). Отже, розвиток екологічної компетентності тісно пов'язаний з формуванням свідомого ставлення до власного здоров'я студентської молоді. Розуміючи власну відповідальність за дотримання здорового способу життя, молодь усвідомлює важливість практичних заходів, спрямованих на збереження довкілля, як одного з провідних факторів, що визначають стан здоров'я населення. Подальшою перспективою дослідження взаємозв'язку екологічної компетентності студентської молоді є розвиток когнітивного, практично-діяльнісного та емоційно-вольового компонентів екологічної компетентності, а також виявлення зв'язків між нею та показниками основних компонентів ставлення молоді до власного здоров'я.

---

## **ЕКОЛОГІЧНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ**

На сьогоднішній день психологами різних напрямів напрацьовано достатньо досвіду щодо роботи з клієнтами в віртуальному просторі. І в цьому багато як переваг, так і специфіки. До переваг можна віднести економію часу на переміщення у просторі до кабінету як клієнта, так і психолога, можливість працювати у зручному місці, вдома та з будь-якої точки планети, головне, щоб був WI-FI, можна навіть взагалі не мати кабінету, що значно знижує витрати; є можливість працювати на міжнародному рівні, з іноземними клієнтами, не вирушаючи до іншої країни, що значно розширює аудиторію. А специфіка та екологічність онлайн-консультування потребує пильнішого погляду.

Пропоную розглянути дане питання за п'ятьма пунктами:

1. Оцінка стану клієнта.
2. Екологічність та безпека віртуального простору.
3. Формування альянсу та контракту.
4. Технічне забезпечення, в тому числі матеріали.
5. Технології та методики, доступні в онлайн-консультуванні.
6. Особливості онлайн-консультації.

*Оцінка стану клієнта.*

Потрібно звернути увагу на ризики, зокрема онлайн-робота підходить не кожному клієнтові. Наприклад, є ризики для клієнтів, які перенесли важку втрату, мають психічний розлад, диссоціативний розлад, мають ризик самогубства, самопошкодження, клієнтів з низькою мотивацією до роботи з психологом тощо. Перш ніж погоджуватися працювати з кожним окремим клієнтом, у перемовинах необхідно сформуванати його психологічний профіль з даними про його теперішній психологічний стан, використання наркотиків чи алкоголю, наявність психічних та фізичних захворювань, якщо можливо, історію попередніх звернень до спеціалістів та запит, бажано подумати про додаткові контакти з кимось з членів сім'ї або близьких клієнта в разі незапланованих та/або небезпечних ситуацій, особливо якщо це робота з дітьми. Найкраще, звичайно, мати можливість хоча б декілька консультацій провести очно, тоді, як показує практика, перехід в онлайн проходить легше. Проте деякі клієнти взагалі відмовляються від онлайн-консультацій, особливо ті, що мали більш-менш тривалу очну психотерапію.

*Екологічність та безпека віртуального простору.*

Основні вимоги щодо проведення онлайн-консультацій стосуються герметичності та безпеки віртуального простору, а також константності і ритму процесу. На початку чи при переході в онлайн-середовище необхідно обговорити з клієнтом вимоги для роботи:

- при онлайн-консультуванні психолог повинен спиратися на Етичний кодекс, як і при роботі очно;

- місце, в якому перебуватиме клієнт, має бути безпечне, тихе, усамітнене, щоб забезпечити приватність та конфіденційність консультації, такі ж вимоги й для психолога;
- має бути виключена можливість порушення герметичності простору: закриті двері, відсутні інші люди, забезпечена звукоізоляція;
- обговорити можливість/неможливість запису консультації, якщо записи є, то вони мають зберігатися в захищених файлах, не передаватися третім особам; те саме відноситься і до контактних даних клієнта – номерів телефонів, мейлів, логінів;
- дрескод.

#### *Формування альянсу та контракту.*

При формуванні контракту необхідно домовитися про наступні умови:

- отримати згоду клієнта на онлайн-консультування;
- психолог має зазначити, що не може надати «невідкладну допомогу», і домовитися про надання контакту особи, що може бути поряд або надати допомогу в разі необхідності фізичної присутності;
- умови попереднього бронювання онлайн-консультації та її оплати, рекомендована оплата заздалегідь;
- можливості скасування послуги;
- особливості обліку часу тощо.

#### *Технічне забезпечення, в тому числі матеріали.*

Психолог та клієнт мають бути забезпечені:

- комп'ютером, ноутбуком, планшетом або смартфоном;
- камерою, мікрофоном, можливо, навушниками;
- достатньою швидкістю Інтернету;
- безпосередньо для консультації за потреби – ручка, олівці, папір, фарби, для дітей – іграшки.

Технологія може підводити: можливі відключення звуку/відео, обриви зв'язку, тому заздалегідь створіть план дій в таких випадках, бронюйте більше часу, розраховуючи витрати його на відновлення зв'язку. Необхідно попрактикуватися зі звуком, відео, освітленням тощо.

#### *Технології та методики, доступні в онлайн-консультуванні:*

- бесіда, клінічна бесіда;
- арт-технології: казкотерапія, малюнки, ліплення;
- символ-драма;
- фото та/або скани;
- гра;
- тренінгові вправи тощо.

#### *Особливості онлайн-консультації.*

Люди по різному діють в Інтернеті: більш молоді люди легко адаптуються до віртуального простору, в деяких випадках навіть самі обирають онлайн-консультування як більш придатне та безпечне для себе, швидше розкриваються, посилюється інтенсивність та інтимність консультації, особливо в роботі по телефону:

- в онлайн-консультації ви не будете сильно «володіти» ситуацією;

- люди будуть зустрічатися у власному просторі, можуть показувати вам свої фотографії, «скарби», одяг, домашніх тварин тощо;
- клієнти можуть змінювати простір – «приходять», сидячи в кімнаті, на роботі або в машині;
- клієнти можуть бути більш розкутими завдяки захисту «за екраном», але через це ж іноді можуть відчувати дистанціювання, відсторонення психолога;
- клієнти можуть запізнюватися, відходити від екрану, йти з кімнати «на хвилинку» або несподівано закінчувати, закривши кришку ноутбука;
- можуть неналежно одягатися, або не одягатися взагалі;
- психологи мають набути мобільності та вміти коригувати/змінювати свої прийоми, бути готовими до несподіваної поведінки та слів клієнта,

Проте все ці специфічні прояви клієнта мають стати матеріалом для роботи з клієнтом.

Продуктивним є також є «човниковий» спосіб ведення консультацій – тобто чергування очних та онлайн консультацій.

Наразі в умовах екологічних загроз, неможливості фізичного переміщення людей дистанційні технології роботи набувають неабиякої актуальності. Та варто не забувати заповідь лікарів, яка також підходить і нам психологам, лікарям душі, «не нашкодь», тож бути уважними до клієнтів, власних можливостей та ризиків психологічних інтервенцій онлайн.

---

**Опанасенко Людмила Анатоліївна**  
*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,*  
*профорієнтолог, викладач*  
*Центру соціально-психологічної підтримки,*  
*професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню,*  
*Миколаїв, Україна*

## **ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ON-LINE**

Останнім часом психологічна практика зазнає суттєвих змін і трансформацій, пов'язаних із активним залученням у діяльність фахівців сучасних інформаційних технологій. Усе частіше психологами надаються послуги у форматі on-line з використанням різноманітних Інтернет-ресурсів. Майже звичними стали просвітницькі та розвиваючі вебінари, психологічні консультації, арт-терапевтичні та психотерапевтичні сесії, проведені в Інтернет-мережі. Дослідники наразі ретельно вивчають особливості психологічної допомоги, наданої фахівцем дистанційно, окреслюють її сильні та слабкі сторони, прогнозують подальший розвиток нових методів та прийомів, актуальних для роботи в on-line умовах.

Серед різновидів психологічних on-line послуг особливе місце належить психологічній діагностиці, що пропонується у різних варіаціях.

Так, з кожним роком збільшується кількість сайтів, на яких пропонується широкий спектр психологічних тестів, доступних для проходження будь-якому споживачу Інтернету. Зацікавившись тою чи іншою пропозицією, гість сайту може скористатися можливістю «пізнати себе», надавши відповіді на низку запитань обраного ним опитувальника і за мить отримати відповідь. Дуже швидко він здобуває цікаву і, цілком можливо, цінну інформацію, до того ж у зручних для себе умовах (не залишаючи своє помешкання чи то ж робоче місце). До речі, часто такі психодіагностичні послуги абсолютно безкоштовні.

На перший погляд, для пересічної людини, все саме так і має бути: є проблемне питання чи то ж ситуація і у XXI столітті є сучасний спосіб їх вивчення. Однак, професійний інструментарій практичного психолога слід використовувати з особливою обережністю, адже за необхідності людина має отримати вчасно якісну консультативну допомогу для роз'яснення результатів психодіагностики та визначення подальших кроків щодо вирішення хвилюючих питань. Часом, цей варіант передбачається модераторами сайтів, але, як показує практика, зазвичай людина після проходження тестування on-line залишається ще з більшою кількістю запитань, ніж у неї було до цього. На жаль, не поодинокими є ситуації, коли в якості професійних тестів пропонуються неапробовані експериментальні методики або опитувальники розважального характеру.

Набуло поширення вивчення психологами гострих соціально-психологічних питань у соціальних мережах. Для їх дослідження науковці та практики розробляють власні опитувальники або використовують існуючий валідний і надійний психодіагностичний інструментарій та розміщують їх в Інтернет-просторі, запрошуючи до опитування усіх охочих. Сучасні Інтернет-ресурси

дозволяють не тільки охопити велику аудиторію респондентів, у тому числі і географічно віддалених, а й автоматично опрацювати усі дані. Однак, за вищезазначених умов, практично не можливо контролювати вибірку респондентів (навіть якщо опитування проводиться у закритій групі), важко уникнути «розваг» або ж «формалізму» учасників, які не ставляться серйозно до психологічного опитування. Виходячи із вищезазначеного, психолог отримує великий масив інформації, але вона може виявитися односторонньою або ж неякісною, сам же учасник діагностики постає суто в якості об'єкта дослідження без зворотного зв'язку і подальших контактів з фахівцем-діагностом.

В обох представлених випадках учасники тестування почувають себе здебільшого комфортно і захищено, а тому надають більш щирі відповіді. До того ж вони самі вирішують, коли саме і де їм зручно працювати з психодіагностичним матеріалом. Але відсутність зв'язку з психологом може вплинути на свідоме чи підсвідоме викривлення інформації або призвести до неодноразової участі одного й того ж респондента.

Розповсюдженими є випадки, коли психодіагностичне вивчення on-line – єдиний спосіб надання актуальної психологічної допомоги клієнту. За такої ситуації психолог має подбати про забезпечення усіх необхідних умов для проведення тестування і налаштувати себе та клієнта на продуктивну роботу. Сучасний Інтернет-ресурс дозволяє реалізувати найрізноманітніші психодіагностичні завдання у таких умовах, втім, навіть в індивідуальній очній on-line-взаємодії є певні обмеження, пов'язані зі специфікою дистанційної роботи (втратою певної частини важливої інформації, яка «зчитується» психологом при реальному контактуванні), якістю технічного обладнання та електронного зв'язку. Втім, даний спосіб психодіагностики надає важливі для клієнта та фахівця результати.

Отже, здійснення психодіагностики в on-line умовах має низку переваг та ризиків пов'язаних із особливостями використання Інтернет-ресурсу, готовністю психологів і клієнтів до його доцільного використання. Саме тому, врахування специфіки дистанційної психодіагностичної роботи із застосуванням інформаційних технологій має обов'язково упроваджуватися у процес професійної підготовки сучасних психологів, а особливості використання доступних сайтів з on-line-тестуванням має містити детальні інструкції для користувачів не тільки щодо проходження опитування, а й щодо опрацювання його результатів у подальшому.

#### **Використані джерела**

1. Зинченко Ю. П. Виртуальная реальность в экспериментальной психологии: к вопросу о методологии // Человек как субъект и объект медиапсихологии. М. : Ин-т человека МГУ им. М.В.Ломоносова, 2011. С. 58–75.
2. Лісовець О. В. Сучасні інформаційні технології у професійній діяльності соціального педагога та практичного психолога: навч. посіб. Ніжин : Ніжин. держ. ун-т ім. М.Гоголя, 2011. 104 с.
3. Черепехіна О. А. Інформаційні технології забезпечення професійної підготовки майбутніх психологів-професіоналів // [Електронний ресурс]. - Режим доступу: [https://virtkafedra.ucoz.ua/el\\_gurnal/pages/vyp6/cherepehina.pdf](https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/cherepehina.pdf)

**Отич Дарія Дмитрівна**  
кандидат психол. наук, доцент кафедри,  
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова,  
м.Київ, Україна

## **РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ**

Важливість розвитку екологічної свідомості суспільства на сьогодні не викликає сумнівів. Споживацьке ставлення до природи, її ресурсів значно змінило середовище існування, зробивши небезпечною для самої людини. Тому все частіше лунають заклики щодо розвитку екологічної свідомості населення нашої планети. Педагоги та психологи при цьому звертають увагу, на те, що розвиток екологічної свідомості особистості набуває відмінних специфічних рис на різних етапах онтогенезу. Успішному формуванню гармонійної, узгодженої високорозвиненої екологічної свідомості індивіда сприяє також врахування сензитивних періодів розвитку особистісних утворень на різних вікових етапах та систематичний, поступовий та цілеспрямований вплив на них.

Екологічна свідомість особистості відображає різні аспекти взаємодії людини з оточуючим середовищем. На основі знань людини про світ, його властивості та закони, у людини формується суб'єктивне ставлення до природи, виробляються стратегії взаємодії з нею. Як зазначає А.М. Львовчикіна, екологічна свідомість регулює екологічну діяльність індивіда, позначаючи для нього роль та місце у навколишньому світі. Середовище сприймається людиною як єдність культурного та природного оточення людини [2, с. 13; 3, с. 22].

У процесі онтогенезу відбувається розвиток від антропоцентричної до екоцентричної стадій розвитку свідомості. Так, новонароджений не сприймає світ окремо від себе. Дитина поступово вчиться виділяти і пізнавати частини навколишньої дійсності, сприймаючи їх як відмінні від себе явища, що можуть не залежати від її дій чи волі, є окремими від її тіла й мають інші фізичні закономірності й властивості. [3, с. 25].

Часто елементи світу розглядаються з анімістичної точки зору, наділяються власною свідомістю чи способом існування. Також діти часто сприймають природні явища як такі, основною метою існування яких є служіння людині. Водночас, часто всі природні обставини вважаються створеними людиною і тому діти намагаються ними керувати. Певні дитячі «магічні» ритуали є включеними у ігри. Це є логічно з погляду егоцентризму, характерного для дитячого віку. Н.А. Ваганова наголошує, що у центрі уваги дитини дошкільного віку знаходиться саме людина [1, с. 41; 3, с. 37].

У старшому дошкільному віці рівень розвитку пізнавальних психічних процесів дозволяє дитині пояснювати для себе оточуюче середовище, впорядковуючи його у власній свідомості. Актуальний рівень розвитку мислення дозволяє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між фактами природи, а розвиток мовлення – позначати явища, передавати й засвоювати знання про них. У особистості розвиваються психологічні властивості, які пов'язані з розширенням знань про світ та власне місце у ньому [1, с. 43]. Ставлення до

оточуючого середовища визначається досвідом взаємодії дошкільників з природою, рослинним і тваринним світом, а також спостереженням за екологічною діяльністю оточуючих дитину дорослих [3, с.25].

Важливою властивістю екологічної свідомості дошкільників є суб'єктний характер модальності ставлення до навколишнього світу, що відображує анімістичні установки дитини щодо природних явищ. При цьому «олюдненні» елементи оточуючого середовища сприймаються як менш цінні, ніж сама дитина. Іншою рисою екологічної свідомості дошкільнят є артифікалізм, який зумовлює прагматичне ставлення до природи [3, с.26].

На думку Л.М. Макарової та Т.М. Носової, сензитивним періодом для формування екологічної свідомості є молодший шкільний вік. Діти цього віку вже здатні проявляти емпатію до живих організмів, ідентифікувати себе з тваринами, мають досить розвинені критерії класифікації елементів оточуючого середовища. Природний світ стає більш цікавим і зрозумілим для дитини, ніж соціальна взаємодія. Водночас, стосунки з природою ще не усвідомлюються повною мірою і носять прагматичний, часто побутовий характер. Подолання дитячого егоцентризму дозволяє усвідомлювати природні об'єкти як суб'єкти і взаємодіяти з ними як з такими, що мають цінність. Часто домашні тварини стають «значимими іншими» для молодших школярів [3, с.31].

У підлітковому віці перебудова когнітивної сфери особистості спричинює підвищення інтенсивності ставлення до навколишнього середовища, зміни в уявленнях дитини про нього. Уявлення про природу стають більш усвідомленими, глибокими та узагальненими. С.Д. Дерябо зазначає, що у підлітковому віці часто природні об'єкти сприймаються як суб'єкти і у власній свідомості дитина здатна з ними контактувати. Зростає екологічна активність підлітків. Вони намагаються обирати нові стратегії взаємодії з середовищем [3, с.37].

Ставлення до природи у юнацькому віці часто носить емоційний та естетичний характер. Відбувається зменшення прагматичного ставлення до оточуючого середовища [3, с.39]. І.О. Сяська наголошує, що у цьому віці розвиток екологічної самосвідомості пов'язаний з професійною підготовкою. Основними психологічними особливостями розвитку екологічної самосвідомості авторка називає її зумовленість посиленними самовизначенням аспектами сприйняття, активізованими ціннісними орієнтаціями та розвитком саморефлексії [4, с.107].

Отже, для формування екологічної свідомості дитини важливим є досвід її взаємодії з природою та те, яким чином це здійснюють оточуючі її люди. При цьому необхідно враховувати вікові особливості розвитку екологічної свідомості особистості, які є специфічними для кожного періоду онтогенезу. Врахування цих особливостей дозволить підібрати засоби розвитку екологічної свідомості особистості, ефективні саме на цьому віковому етапі.

#### **Використані джерела**

1. Ваганова Н.А. Когнітивно-перцептивні особливості конструювання образу світу в старшому дошкільному віці / Н.А. Ваганова // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2018. – Випуск Том VII. Екологічна психологія. – 45. – С. 40-47.



2. Львовичкіна А. М. Психологія розвитку екологічної культури студентської молоді: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / А.М.Львовичкіна; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С.Костюка. – К., 2013. – 38 с.
  3. Макарова Л.М. Экологическая психология и педагогика: учебное пособие. – Самара: Изд-во «Самарский государственный университет», 2014. – 123 с.
  4. Сяська І. Теоретичні підходи до проблеми формування екологічної самосвідомості студентів вищих навчальних закладів / І. Сяська // Нова педагогічна думка. – 2015. – № 4. – С. 106-109.
- 

**Павленко Оксана Володимирівна**  
*кандидат психол. наук, науковий співробітник,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
лабораторія екологічної психології,  
Київ, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В ОН-ЛАЙН ПРОСТОРІ**

У сучасному світі питання здійснення психологічної роботи у віртуальному просторі стає все більш актуальним. Це стосується майже всіх видів психологічної роботи. Проте якщо питання ефективності здійснення просвітницької та діагностичної роботи в он-лайн просторі для психолога в наш час не викликає запитань та сумнівів, щодо інших видів психологічної роботи, таких як терапевтична та корекційна фахівці і досі не мають одностайної думки.

Однак необхідність у здійсненні саме цих видів психологічної роботи у наш час стрімко зростає. Психологи опинилися перед завданням швидкого переведення власних послуг в он-лайн режим. Слід зазначити, що у віртуальний простір переходить не тільки індивідуальна робота психолога із клієнтом, а й групові форми роботи. Проте у нашому дослідженні ми зупинимось саме на особливостях індивідуального консультування он-лайн.

Проблематикою психологічного консультування он-лайн займалися такі дослідники, як Д.Ласло, Г.Істерман, А.Барак, Н.Шапіра, Ю.В.Меновщиков, С.С.Можарова, Т.А.Вілюжаніна та ін. Дослідники зазначають, що популярність та затребуваність цього виду психологічної роботи зростає. Аналізуються причини та наслідки переходу консультування в он-лайн режим. Досліджуються переваги та недоліки цього виду консультування. Сучасні психологічні спільноти також опікуються цими питаннями, зокрема є розробленими «Приципи здійснення послуг по охороні психічного здоров'я в режимі он-лайн» ISMHO та інші [2]. Проте для практичних психологів необхідні конкретні рекомендації з організації психологічного консультування у віртуальному просторі та розуміння базових відмінностей у різних формах консультування.

Досліджуючи відмінності, вчені зазначають, що он-лайн консультування переважно стає не тривалим, та виконує функцію вирішення конкретного питання, тобто швидкої антикризової допомоги. Т.А.Вілюжаніна зазначає, що консультант повинен активно допомогати клієнту у формуванні власних цілей, та не захоплюватись інтерпретаціями, для вирішення нагального завдання клієнта [1].

Зазначається також, що у процесі Інтернет-консультування психолог для того, щоб бути ефективним консультантом, повинен мати розвинену когнітивну особистісно-професійну та рефлексивну складову [3]. Це полегшує для спеціаліста процес Інтернет-консультування — знижує його емоційні витрати і дозволяє концентруватися на проблемі, а не на людині. Проте зазначається, що це знижує і продуктивність консультування через відсутність емоційно-чуттєвої складової та соціальної перцепції в процесі роботи.

Дослідники також називають об'єктивну «слабкість» психологічного консультування в Інтернеті – це неможливості психолога реально продіагностувати клієнта, побачити його стан, манери поведінки, побачити та інтерпретувати його міміку і жести. Іншими словами, психологу стає важче отримати достовірну невербальну та діагностичну інформацію про свого клієнта [3].

Тож слід зазначити такі основні відмінності та особливості проведення консультування в он-лайн режимі, які повинен враховувати психолог при організації своєї роботи:

- інформування клієнта про потенційні ризики та переваги цього виду консультування;

- організація консультантом зручних для нього та клієнта каналів зв'язку для здійснення консультування та при необхідності обговорення каналу зворотнього зв'язку (при цьому питання конфіденційності є важливим та обговорюється окремо);

- контролювання встановлення контакту із клієнтом повинно стати важливою складовою роботи консультанта. Техніка підстроювання до клієнта повинна бути заздалегідь операціоналізована та продумана консультантом для обраного каналу зв'язку;

- фаза вислуховування сповіді може бути психологічно більш комфортною для клієнта, водночас психолог повинен розуміти всі складності для інтерпретації цієї сповіді та можливість використання більшого часу на цей етап роботи;

- на фазі формування запиту необхідно встановлення якісного зворотнього зв'язку та відстеження реакції клієнта, необхідна перевірка результату при аналізі власних гіпотез та пошуку альтернативних рішень;

- на етапі вирішення запиту клієнта необхідно використання консультантом переважно когнітивних технік, чи обговорювання технік, які рекомендуються клієнту для самостійного виконання (техніки тілесно орієнтованої, арт терапії тощо).

- на етапі узагальнення результатів взаємодії з клієнтом необхідно додаткове обговорення умов виходу із контакту та каналів зворотнього зв'язку.

У подальшому ми вважаємо, що перспективою досліджень є перевірка та перепрофілювання технік для застосуванні у форматі он-лайн консультування та дослідження особливостей проведення супервізії для консультування у віртуальному просторі.

#### **Використані джерела**

1. Т. А. Вілюжаніна. Особливості психологічного консультування в інтернеті (з досвіду роботи). Актуальні проблеми психології. 2014. Випуск 33. Т.7. С. 61-71.
  2. Предлагаемые принципы предоставления услуг по охране психического здоровья в режиме онлайн. ISMHO. <http://ismho.org/resources/archive/suggested-principles-for-the-online-provision-of-mental-health-services/>
  3. О. В. Виноградна. Особливості використання новітніх інформаційних технологій в психологічному консультуванні. Психологічний часопис. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. № 2. С.16-23.
- 

**Папуча Микола Васильович**  
*Ніжинський державний університет імені Гоголя,  
доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної та практичної психології,  
Ніжин, Україна*

**Кирилов Андрій Вікторович**  
*Ніжинський державний університет імені Гоголя,  
старший лаборант кафедри загальної та практичної психології,  
Ніжин, Україна*

### **СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: СКЕПСИС І НАДІЯ**

Ми не знаємо, що психологічно являє собою віртуальний світ... Взагалі, краще сказати, що ми мало, дуже мало знаємо психологічне життя людини, потерпаємо від цього і терпець може увірватися...

Ситуація, насправді, дуже гостра – життя і діяльність буквально кожної людини набули планетарного характеру. (про це попереджали В.І. Вернадський і Тейяр де Шарден, але вони були оптимістами). На жаль, драма має виражений песимістичний характер.

Насправді життя на Землі стало заручником не президентів і мільярдерів, не тих людей, що створюють ядерну і хімічну зброю, і не тих, що займаються генною інженерією. Ці люди також причетні, але наголошуємо, причетний кожний...

Два примітивні приклади. Ми всі вирощуємо картоплю і труїмо колорадського жука настільки токсичними речовинами, що одна крапля може вбити сотню коней. Ці речовини отруюють ґрунт, овочі, ґрунтові води... Ми знаємо про це, але... робимо. І ім'я нам – мільярди...

Інше – літак, перелітаючи через Атлантику спалює тисячі тон кисню... Це – один літак, за один рейс... Далі не продовжуємо.

Питання для нас полягає в тому, що люди знають про це все, і продовжують робити. Йдучи з роботи, ти забув закрити пробірку і за добу Землю заповнив вірус, який не має природніх ворогів, бо він штучний (суть планетарного характеру людей)... В одному місці ми написали, що люди сплять... На таке образились. А чим це ще пояснити? Ми не знаємо. Ми, психологи, не знаємо... Людина якій в руки потрапили такі могуті засоби – це вже інша людина. І зробити її людяною – єдиний вихід. (тут – не комуністичний, а суто гуманістичний сенс). Але для цього її треба взяти і зрозуміти. А у нас не має ні методологічного підґрунтя, ні інструментарію... «Стимул – реакція».

Інтроекція – це всі наші інструменти.

Тому – скепсис, навіть, безнадійність...

На що можна покласти надію? Л.С. Виготський ще в 1926 році написав, що психологія вийде з кризи завдяки практиці і філософії. І він – таки вивів її з кризи, але лише теоретично і дуже рано пішов...

Під філософією, яка здатна-таки підштовхнути психологію, Лев Семенович мав на увазі філософію Спінози. Це давня, але повчальна історія. 350 років тому жили в Європі 2 геніальних філософа – Рене Декарт і Бенедикт (Борух) Спіноза. Перший був дуже зрозумілий – людина складається з двох субстанцій – душі (мислення) і тіла, і кожна з них керується і пізнається виключно Богом, а людині пізнати і зрозуміти її не вдасться ніколи. Дію – будь-ласка. Але як з'являються, ці самі дії, не пізнати.

Другий, Спіноза, був малозрозумілий і відчужений від всіх релігій – душа (мислення) і тіло – одна субстанція. Як нема мислення без тіла, так нема й тіла без мислення. Сукупність цих утворень складає Природу в цілому. Все підпорядковується законам природи і все може безмежно пізнаватися людьми і змінюватися ними, а не Господом.

Загадка в тому, чому повірили Декарту і не повірили Спінозі? Адже й зараз кожен з нас внутрішньо впевнений, що Декарт правий... А це не так.

Між тим, психологи пішли і йдуть зараз за Декартом. І лише Виготський і Фрейд (імпліцитно) пішли за Спінозою. Тому вони й генії. Але в цьому, філософсько-методологічному сенсі, за ними ніхто не пішов.

А жаль...

Ми не будемо тут займатися аналізом, наведемо лише один приклад. Один з центральних термінів психології (особливо, психологічних практик) є переживання, хоча були Дальтон і інші, але вони не виходили за межі інтроекції. Першим Переживання як наукове поняття проаналізував Виготський Л.С.: фактично створив теорію переживання, про яку й зараз ми мало що знаємо. Потім, Ф.Ю. Василюк зробив крок в цьому напрямі, не читавши текст Л.С. Виготського, бо він на той час ще не був видатним. Але що цікаво?

Виготський розглядав переживання як активну складову міжфункціональних психологічних систем, абсолютно необхідну для повноцінного життя людини. Активний характер переживання відзначав і Ф.Ю. Василюк.

Наші дослідження дозволяють зробити попередні висновки. Переживання – не емоційно-інтуїтивне явище, а активний інтегрований міжфункціональний індетермінований процес, який відбувається лише в знаково-опосередкованому спілкуванні.

Людина проговорює, і в цей час, переживає подію, «вводячи» її в свій власний досвід. Вона (подія) стає частиною мого досвіду, моєї психології.

Виготський порівнює переживання з процесом травлення – речовина чужа за хімізмом, стає моєю.

Отже в практиці, терапевт мусить не позбавляти людину негативного переживання, а викликати в спілкуванні оповідь про подію, що турбує. Доведено, що саме не пережите стає психотравмою... Тобто все навпаки...

Тож залишається надія, що психологія таки стане наукою, допоможе пізнати людину і дозволить вплинути на неї, з метою перетворення її в розумну істоту планетарного масштабу

---

**Партенадзе Оксана Віталіївна**

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
викладач Центру соціально-психологічної підтримки,  
професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню,  
Миколаїв, Україна*

## **НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК ОНЛАЙН У ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Психологічна підтримка онлайн стала розвиватися в Україні майже відразу з початком розповсюдження мережі інтернет і активно продовжує розвиватися паралельно з сучасними інноваціями у віртуальному просторі. Спочатку помітну конкуренцію кризовим консультаціям по телефону зайняли такі практики як психологічне індивідуальне онлайн консультування за допомогою відео-дзвінків або чатів з психологом, а також форуми як своєрідна форма групи підтримки онлайн. А розповсюдження соціальних мереж (Facebook, Instagram, V Kontakte тощо), месенджерів (Viber, Telegram, Twitter тощо), платформ (Skype, Zoom, Google Meet тощо) та YouTube каналу дало поштовх до створення нових напрямків та форм психологічних онлайн практик, таких як вебінари, онлайн тренінги, тренінг-марафони, групи підтримки тощо. Однією ж з найсучасніших форм психологічної підтримки та допомоги стають додатки та програми, які використовують штучний інтелект.

Сьогодні в період пандемії COVID-19, ситуації карантину як вимушеної ізоляції та отриманого досвіду дистанційного навчання надання психологічних послуг он-лайн набуло найбільшої популярності і стає альтернативою очним психологічним практикам. Спостерігається різке зростання інтересу фахівців до розробки та використання різноманітних психологічних практик та технологій у віртуальному просторі у всьому світі.

І звісно, дуже гостро постає питання екологічності та безпеки даних практик та технологій в Україні, так як здебільшого вони є авторськими і, не проходячи апробації, масово використовуються. Тому вибір он-лайн психологічних практик та технологій у рамках діяльності психологічної служби ЗВО має опиратися на ґрунтовні наукові дослідження їх ефективності та аналізу всіх «за» і «проти».

Зауважимо, що для сучасної молоді он-лайн технології та форми роботи стали звичними і пріоритетними у їх життєдіяльності, тому діяльність психологічної служби ЗВО сьогодні вже неможлива без використання даних практик.

Так, наприклад, 63% звернень студентів за психологічною допомогою чи участі у різних заходах Соціально-психологічного центру психологічної підтримки, професійного становлення та сприяння працевлаштуванню ЧНУ ім. П. Могили відбувалося через он-лайн реєстрацію у Google формах, а 37% студентів особисто приходили до кабінету Центру зареєструватися. Реєструючись, 82% студентів бажало, щоб для узгодження часу та дати консультації з ними зв'язався психолог-консультант через такі месенджери як Телеграм та Вайбер, 15% обрали і телефон, і месенджер, і лише 3% вказали що для них комфортнішим буде дзвінок по телефону. Також обговорення змін у графіку консультацій або інших питань у 93% студентів відбувається через текстові смс у таких месенджерах як Телеграм або Вайбер. Студенти для проведення онлайн консультацій надають перевагу таким платформам, які підтримують формат відеоконференції, як Viber, Messenger, Skype, Zoom, і лише 12% бажать отримати через названі платформи онлайн консультації у форматі лише голосового зв'язку (що подібно до телефонного консультування).

Студенти також більш охоче приймають участь у опитуваннях он-лайн за допомогою google-форм, ніж очно. Спостерігається більший рівень відкритості та правдивості при проходженні опитувань та тестувань онлайн.

Вивчивши вітчизняний та міжнародний досвід використання психологічних практик у віртуальному просторі та проаналізувавши дослідження їх ефективності у діяльності психологічних служб ЗВО можна виділити такі напрямки:

#### *І. За участю фахівця з психічного здоров'я:*

##### *1.1. індивідуальні:*

- психологічне консультування у формі бесіди за допомогою платформ та месенджерів відеозв'язку або аудіозв'язку;
- психологічне консультування у формі текстової переписки у чатах та месенджерах;

##### *1.2. групові інтерактивні:*

- он-лайн тренінги, тренінг-марафони, он-лайн розвивальні курси, трансформаційні ігри, квести, тощо;
- он-лайн психотерапевтичні групи та групи підтримки;

1.3. публічні: інформаційна підтримка експертів з психічного здоров'я у формі вебінарів, прямих ефірів на сторінках та групах у соціальних мережах, YouTube каналі;

## II. Без безпосередньої участі фахівця з психічного здоров'я:

2.1. он-лайн психодіагностика та опитування на спеціалізованих сайтах чи за допомогою конструкторів-форм для онлайн-опитувань ([Google Forms](#), [Survey Monkey](#), [Anketolog](#), [Online Test Pad](#) тощо);

2.2. психологічна підтримка та допомога за допомогою:

– авторизованих Viber-, Telegram- та інших спільнот, в яких публікуються текстові рекомендації експертів, фахівців з психічного здоров'я для надання психологічної підтримки населенню, допомогти навчитися справлятися з панікою та іншими станами, психологічно допомагати собі та близьким;

- додатків для девайсів (смартфонів, планшетів, ноутбуків, ПК), які містять інформацію та корисні поради, аудіо- та відео-лекції, опитування для діагностики та моніторингу емоційного стану, вправи та техніки, медитації для самодопомоги, тощо;

- чат-ботів, яких ще умовно називають «електронними психологами чи психотерапевтами» (використовують найчастіше техніки та методи когнітивно-поведінкової та позитивної терапії). Чат-боти імітують реальну розмову з користувачем, задають питання, пропонують психологічні вправи та техніки за допомогою текстових або аудіо-повідомлень на сайтах, в месенджерах, мобільних додатках або по телефону. Розрізняють чат-боти, запрограмовані сценаріями з множинним вибором та чат-боти, які використовують штучний інтелект.

Деякі розробники чат-ботів на основі штучного інтелекту стверджують, що їх програми можуть аналізувати до 10 000 емоцій та емоційних станів людини, дають можливість проговорювати свої емоції в будь-який час і в будь-якому місці, гарантують безоціночне ставлення та конфіденційність. Також чат-боти на основі штучного інтелекту можуть розпізнавати тяжкі емоційні стани співрозмовника і з'єднувати з психотерапевтом-людиною для надання необхідної професійної допомоги.

Серед представлених напрямів у роботі ПС ЗВО розповсюдженими формами в Україні є психологічні он-лайн практики за участю фахівця з психічного здоров'я, а саме: психологічне онлайн консультування, онлайн опитування та діагностика, онлайн тренінги, а також вебінари та публікації експертів, фахівців з психічного здоров'я психологічної служби ЗВО та України у соціальних мережах та YouTube каналі.

---

**Пінчук Олена Валентинівна**  
АТ «Укрзалізниця»,  
кандидат психологічних наук, головний фахівець,  
Київ, Україна

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМПАТІЇ ЯК КЛЮЧОВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ КЕРІВНИКІВ ЗЗСО**

Есе є спробою продовжити тему провінціології, яку започаткували та розвивали Володимир Ковальов, Михайло Простаков та інші українські психологи.

У сучасному світі, повному конфліктів і протиріч, на перший погляд непримиренних, є одна принципова опозиція між центром і периферією, столицею і регіонами, мегаполісом і провінцією.

Мегаполіси – яскраві, з багатьма різноманітними і найчастіше короткочасними зустрічами, контактами і можливостями, - принадають провінціалів обіцяною захоплююче цікавого життя. Столиці «знімають пінки», «втягають» з провінції активну і чомусь вже навчену молодь. Вони позбавляють регіони майбутньої еліти, а батьків, які вклали в цих шукачів пригод або кар'єри левову частку свого життя, прирікають на вічну розділеність зі своїми чадами, на дзвінки, рідкісні приїзди, на віддалення фізичне і психологічне.

Провінціали, потрапляючи в мегаполіс, виявляються в абсолютно іншому комунікативному середовищі з надмірністю контактів, обмежених тільки твоїми власними прагненнями і вільним часом, однак відмінність не лише в кількості зв'язків. Провінція – спільнота авторитарна і в більшості монокультурна, тому людина з провінції, потрапляючи в мультикультурний простір мегаполісу нерідко відчуває екзистенційну розгубленість. Базове переконання провінціала, що істина одна і він знає, як правильно думати, поводитися, вчиняти, виявляється не зовсім адекватним і викликає ввічливий подив або ж піддається постійній критиці.

Американський філософ Річард Рості у своїй роботі «Випадковість, іронія і солідарність» (*Cambridge: Cambridge University Press, 1989*) з іронією описує релятивізм як таку думку, що кожна віра і будь яке світосприйняття не гірше за інше і запитує читача: «Якщо переконання лише відносно (суб'єктивно) дійсні, то чому слід непохитно їх захищати?»

Виявляється, що у мультикультурному середовищі немає монополії на істину, яка може бути різною, як можуть виявитися різними вподобання чи погляди на життя у різних формальних і неформальних спільнотах – етнічних, вікових, релігійних, професійних, за рівнем освіти, пов'язаних один з одним в соціальних мережах та ін.

У скупчених людських мурашниках доводиться бути толерантним до людей іншої культури і стилю життя. Толерантність в мегаполісі більше ніж властивість характеру або особистісна позиція – це необхідна частина культури, умова виживання такої великої і різноманітної спільноти. Авторитарний, повчаючий стиль спілкування, особливо неформальний, в



дружньому середовищі, дуже виділяється на загальному тлі, виглядає як щось маргінальне, не заборонене, але дивне.

При цьому демократичний стиль спілкування, навіть в діловому середовищі, зовсім не означає, що авторитетів немає або вони не значимі. Швидше навпаки, по-справжньому впливові люди можуть собі дозволити ввічливість, м'якість і демократичність в спілкуванні. Їх вплив від цього не постраждає, а влада не похитнеться.

Потрапляючи в таке нібито демократичне середовище і не зовсім розуміючи ситуацію, провінціал сам поспішає стати авторитетом. Виглядає це не зовсім адекватно, але навряд чи хтось буде пояснювати людині, що вона робить не так. Звідси і постійне прагнення сперечатися і суперечити. Провінціал в мегаполісі завжди знайде за що покритикувати іншого. Така риса характерна для людей, які емігрували з країн з тоталітарними режимами.

У той же час, у провінціалів в мегаполісі є і переваги. Перебуваючи на межі провінційного і столичного світів, та не належачи повністю жодному з них, вони змушено опиняються у позиції спостерігача, поєднують фрагменти обох доволі різних світоглядів. Провінціали отримують безцінний досвід відтворення себе і своєї картини світу, після розпаду старої, руйнуванням старих зв'язків і звичок.

Такі зміни зазвичай трапляються не поступово, а одразу і у багатьох сферах. Причому не завжди є час на осмислення. Навпаки людині доводиться повністю занурюватися в іншу діяльність, комунікацію і мобільність.

У провінціалів є й суттєві переваги над столичними жителями, по-перше, залишившись сам на сам із в мегаполісом доводиться дуже швидко дорослішати, займати активну життєву позицію, проявляти такі якості, як завзятість, стійкість, працьовитість, відповідальність, вимогливість до себе, цілеспрямованість. авдяки всім цим якостям можуть перейти в управлінську ланку, але одне можна сказати точно – прижитися на новому місці непросто. Не те щоб їхати з рідного міста гірше ніж залишитися, просто це зовсім інше життя.

Треба сказати, що в такій ситуації можна відчувати себе цілком щасливим і задоволеним життям. Особливо якщо людина відчувала невдоволення своєю ситуацією на старому місці – утримання екзистенційно неприйнятною ситуації коштуватиме більше сил і життєвої енергії ніж її зміна.

Пандемія 2020 року багато що змінила. Зокрема, трудові мігранти почали вимушено повертатися до невеликих містечок та сіл, до рідних домівок, щоб перечекати складні часи. Жителі мегаполісів виявилися під загрозою зараження, через скупченість проживання у висотних будинках, через величезні супермаркети, куди ходить весь район.

Міська влада більшості малих міст змогла встановити значно ефективніший контроль над можливістю зараження, над переміщенням громадян, над роботою підприємств і малого бізнесу. Природно, адже кожного бізнесмена або директора підприємства міський голова знає в обличчя, має ділові зв'язки, дружні чи родинні. Значення місцевої влади і довіра до неї, в непростій ситуації епідеміологічної загрози, цілком можливо, зростатиме. Так

само і привабливість проживання в малих містах із їх стабільністю, передбачуваністю та тісними родинними зв'язками.

Ми бачили суттєві переваги єдиного мобільного світу і того способу життя, який був до Covid-19, із його трудовою міграцією, пріоритетами свободи і, одночасно, надмірною централізацією. Адаже рішення щодо найважливіших питань регіонів, в тому числі і охорони здоров'я, приймалися десь далеко. Коронавірус поставив питання про те, що ми втрачаємо в глобальному, централізованому світі мегаполісів? Залишимо поки що це питання до роздуму.

---

*Пристаї Ольга Володимирівна  
аспірантка кафедри загальної, вікової та педагогічної психології,  
Інститут людини Київського університету ім. Б.Грінченка,  
Київ, Україна*

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМПАТІЇ ЯК КЛЮЧОВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ КЕРІВНИКІВ ЗЗСО**

Сучасна освітня галузь знаходиться на етапі важливих та необхідних реформ. Трансформаційні зміни у даній сфері мають на меті забезпечити відповідність української освіти запитам з боку особистості та суспільства, потребам економіки і світовим тенденціям. Особливо, заклади загальної середньої освіти перебувають в умовах змін, що детермінує необхідність перегляду структури та трансформації професійного порфілю керівника ЗЗСО.

Проблема емпатії особистості є особливо актуальною в умовах тенденцій розвитку сучасного суспільства та освіти. Саме емпатія являється одним із основних регуляторів взаємостосунків між людьми, проявляється у бажанні допомагати іншим людям та давати підтримку тим, хто її потребує. Розвиток такої здатності людини веде і до розвитку її гуманістичних цінностей, що супроводжує особистісний ріст загалом.

Емпатія впливає на формування здатності сприймати емоційні стани інших людей та відгукуватись на них, на встановлення взаєморозуміння між людьми на основі співпереживання, веде до зниження рівня агресії та запобігання міжособистісних конфліктів.

Таким чином, емпатія стає свого роду соціальним замовленням, яке веде до вирішення цілого ряду психологічних проблем. Очевидною необхідністю являється розвиток емпатії і у керівників закладів загальної середньої освіти.

Необхідно конкретизувати поняття «емпатія». Воно походить від грецького слова «empeia» – співпереживати і розглядається в психології як здатність людини емоційно відгукуватись на переживання іншого.

Розрізняють емпатію емоційну, когнітивну та предикативну. Емоційна емпатія базується на проекції та наслідуванні моторних і афективних реакцій іншої людини. Когнітивна емпатія підключає інтелект, процеси порівняння,

аналогії і т.п. Предикативна емпатія проявляється як здатність передбачити афективні реакції іншої людини у конкретних ситуаціях.

Певний ряд дослідників розглядали емпатію у емоційному аспекті як «відчуття об'єктів соціальної діяльності» (Т. Шибутані, Т. Рібо, Т. Гаврилова). Прихильники когнітивного напрямку трактують емпатію як процес розуміння, «когнітивну реконструкцію внутрішнього світу іншої людини» (А. Орлов, М. Хазанова). Існують також погляди на цей феномен і з позиції взаємозв'язку емоційних і когнітивних процесів (З. Фрейд, К. Хорні, І. Юсупов). [1]

У першій концепції емпатії, яка була сформульована Т. Ліппсом, вона розглядалась у якості особливого психічного акту, під час якого людина, яка сприймає предмет, проєктує на нього свій емоційний стан, переживаючи при цьому позитивні чи негативні естетичні переживання.

Термін «емпатія» у працях Т. Гаврилової розглядається з переважаючим трактуванням емоційної складової. Авторка зазначає, що емпатія виникає при безпосередньому сприйнятті переживань іншої людини. На її думку, емпатія – це форма емоційного переживання, яке пов'язано з минулим досвідом індивіда, тому вона може мати різні знаки і модальність. Емпатія як переживання виникає в конкретній ситуації взаємодії людини з іншими людьми, у цьому переживанні відображається система цінностей індивіда. Т. Гаврилова визначає стадії емпатії: співпереживання і співчуття, які доповнюють одна одну.[2]

І. Юсупов визначає емпатію як цілісний феномен, який пов'язує між собою свідому і підсвідому інстанцію психіки, ціль якого – «проникнення» у внутрішній світ іншої людини або антропоморфізованого об'єкта.

В. Бойко вважає, що емпатія являється особливим відображенням партнера по взаємодії, в основі якого лежить емоційна чуйність та інтуїція, але також значну роль у цьому процесі відіграє і раціональне сприйняття. Емпатія дозволяє не просто зрозуміти емоційний стан іншої людини, але й побачити її цілі, суть її мотивів, джерело її інтересів чи апатій, причин брехні чи відвертості. [1]

К. Роджерс досліджує роль емпатії у професійній діяльності та визначає цей феномен як здатність передавати партнеру розуміння його переживань або його внутрішньої позиції. На його думку, емпатія – особливий вид стосунків, необхідна умова особистісного росту, а не стан.

К. Роджерс виділяє кілька граней емпатичного способу міжособистісного спілкування: входження у світ іншої людини і перебування там «як вдома», постійну чутливість до переживань партнера, озвучення своїх вражень від його внутрішнього світу, звернення до нього для перевірки своїх вражень і уважне ставлення до отриманих відповідей. [4]

Варто зазначити, що емпатія розглядається і як навичка комунікації, тобто вміння повідомити про власні переживання (емоційна емпатія) і/чи про розуміння переживань співрозмовника, яке виникає в результаті емпатії.

Емпатія – це не тільки здатність розуміти і проникати у світ іншої людини, але і вміння передати співрозмовнику це розуміння. Акт емпатії може відбутись лише тоді, коли партнер відчуває: його чують і розуміють, що проявляється у поведінці і фразах, того хто слухає.

Тут доречним буде використання терміну «конгруентність», що обумовлює, перш за все, здатність людини бути в контакті з власними емоціями та почуттями і здатність їх щиро виразити та проявити.

Термін «конгруентна емпатія» (Ю. Гіппенрейтер, Т. Карягіна) включає в себе: 1) здатність до послідовного вираження розуміння іншої людини в розмові чи дії; 2) здатність гнучко переключатись з стану емпатичного розуміння іншого до щирого вираження своїх реальних почуттів, в тому числі і негативних, без втрати позитивного прийняття партнера. [3]

Як ядро комунікації емпатія може являтися її системоутворюючим принципом та професійно важливою якістю. Розвиток цього феномена як навички сприяє збалансованості міжособистісних стосунків, а також чинить позитивний вплив на ефективність та результативність професійної діяльності педагогів. Саме тому ми вважаємо доречним розглядати емпатію як одну із ключових компетенцій професійного профілю керівника ЗЗСО.

#### **Використані джерела**

1. Алаева М. В. Особенности понимание психического состояние другого человека в процессе общение / М.В. Алаева // Современная психология: методологии, парадигмы, теории. – Спб., 2009. – С. 6-8
  2. Гаврилова Т.П. Понитие эмпатии в зарубежной психологии / Т.П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 1975. – №2. – С. 147-158
  3. Гиппенрейтер Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. – 1993. – №4. – С. 61-88
  4. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: 1984.
-

**Рудоміно-Дусятська Олена Володимирівна**  
кандидат психол. наук, доцент,  
провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
Київ, Україна

## **ПОВЕДІНКОВІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В УМОВАХ ЕКОПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ**

В умовах глобального погіршення стану довкілля в екологічних науках оформилося поняття екологічного стресу як загального адаптаційного синдрому, що виникає у відповідь на дію агентів антропогенно забрудненого середовища. Однак, по при зростаючу нині екологічну тривогу, теоретичні конструкції концепцій психологічного стресу досі практично не застосовуються для вивчення психологічного стресу на забруднення довкілля.

Ми вводимо поняття екопсихологічного стресу як психічних станів людини, які виникають в умовах екологічного забруднення, у разі невідповідності оцінки існуючої для здоров'я небезпеки та особистісних ресурсів для подолання небезпеки. Стан екопсихологічного стресу характеризують психологічні стресори, стресові емоції, захисні механізми та копінгові поведінкові стратегії захисту здоров'я. Важливо, що стресорами тут виступають не агенти забрудненого довкілля як такі, а їх психологічні референти, оцінювані як небезпечні для здоров'я. (сморід, бруд, судження щодо чуттєво недоступних, але об'єктивно існуючих агентів). Критеріями оцінки небезпеки стресорів виступають: а) характеристики їх чуттєвого образу, б) психічна репрезентація індикаторів відповідних приладів, в) продукти мисленевого аналізу ситуації. Фізіологічний стрес, як реакція організму на забруднення, опосередковує прояви екопсихологічного стресу

В результаті дії стресору актуалізуються особистісні ресурси, якими, на наш погляд, в умовах екопсихологічного стресу виступають складові внутрішньої картини здоров'я. Остання розгортається у свідомості на трьох взаємопов'язаних рівнях: - чуттєвої тканини (О.М.Леонт'єв) як самовідчуття (інтеграція інтероцепції), самосприймання (локалізація інтероцепції у схемі тіла), самопочуття (емоційний тон відчуттів); - значень - у вигляді культурно опосередкованої індивідуальної концепції здоров'я, у якій провідне місце займає локус контролю здоров'я; - смислів здоров'я – життєвого, особистісного, екзистенціального як суб'єктивного значення здоров'я для людини.

Ми висуваємо припущення про те, що зміст стрес-емоцій та поведінкових копінгових стратегій задається взаємодією оцінки стресору із компонентами внутрішньої картини здоров'я, а саме - смислом здоров'я, домінуючим у смисловій системі особистості, та локусом контролю здоров'я. Відповідно до результатів такої взаємодії виникають як емоції (стресу, еустресу, дистресу), так і внутрішні та поведінкові копінг-стратегії. Останні можуть бути активними та реактивними в залежності від свого змісту. Під активними стратегіями ми розуміємо поведінкову активність, спрямовану на подолання об'єктивно

існуючого джерела стресу. Під реактивними стратегіями ми розуміємо активність «у відповідь», спрямовану на поліпшення здоров'я та самопочуття для совладання із стресом.

Розглянемо поведінкові стратегії з точки зору їх ефективності для совладання із стресом. Зазначимо при цьому, що захист від стресору (сморід, бруд, дим тощо) із використанням захисних знарядь, є більш-менш притаманним всім видам копінгу, тому нижче мова піде лише про поведінку, спрямовану на здоров'я та самопочуття.

1. Реактивна стратегія, пов'язана із домінуванням в системі смислів здоров'я життєвого смислу (Д.О.Леонтьєв) як переживання об'єктивного значення здоров'я для життя. Такий смисл актуалізується, по-перше, коли агент довкілля викликає фізіологічний дистрес (наприклад дуже високе забруднення веде до виникнення хвороби), по-друге, коли особистісні обставини зумовлюють турботу про здоров'я як провідну діяльність людини (старіння, хвороба фізична, психічна). Стресор в таких умовах оцінюється як дуже небезпечний, а здоров'я - як ресурс для життя. В залежності від локусу контролю із загальної стратегії виділяються :

- стратегія, орієнтована на розвиток здоров'я. Виникає в умовах інтернального локусу контролю за здоров'ям. Полягає у постійному пошуку нових ресурсів розвитку здоров'я шляхом змін у способі життя: режиму праці та відпочинку, підвищенні фізичної активності, фізичній та психічній саморегуляції. Домінують стенічні емоції еустресу, так звані емоції виклику. Копінг-стратегія та емоції виклику разом протистоять фізіологічному дистресу, але якщо екологічна ситуація не змінюється на краще, адаптивні ресурси організму виснажуються, погіршується самопочуття и здоров'я;

- стратегія, орієнтована на підтримання здоров'я. Виникає в умовах екстернального локусу контролю. Полягає у постійному звертанні за медичною допомогою, жалобах, символічних ритуалах тощо. Домінують астенічні емоції дистресу – страх та тривога за здоров'я, які ведуть до психосоматичних розладів. В умовах шкідливого впливу довкілля ці розлади прискорюють настання фізіологічного дистресу. В результаті адаптивні ресурси організму виснажуються, погіршується самопочуття и здоров'я.

2. Реактивна стратегія, пов'язана із домінуванням особистісного смислу здоров'я як переживання значення здоров'я для інших видів соціальної практики, наприклад, трудової діяльності та сімейних стосунків. В таких умовах здоров'я розглядається дещо об'єктно як засіб, знаряддя, інструмент для досягнення інших цілей. В залежності від локусу контролю із загальної стратегії виділяються:

- стратегія, орієнтована на збереження здоров'я. Виникає в умовах інтернального локусу контролю. Полягає в оцінці здоров'я як такого, що його можна купити, заплативши за лікування у дорогій закордонній клініці чи ціною переїзду в екологічно безпечне місце. Інша стратегія - людина стає сама собі лікарем, робить фізичні вправи тощо, але спосіб життя, налаштований на інші цілі, не змінює. В обох випадках домінують стенічні емоції напруження та астенічні емоції дистресу як тривоги за свої хворобливі стани чи за близьких.

Вони зумовлюють психосоматичні розлади і прискорюють розвиток фізіологічного дистресу.

- стратегія, орієнтована на використання здоров'я. Виникає в умовах екстернального локусу контролю здоров'я, яке дано долею, спадковістю тощо. Тут є широке поле для прояву внутрішніх захисних копінг-стратегій - відкидання загрози, раціоналізації поведінки тощо. Можлива стратегія виклику долі як нехтування здоров'ям. Домінують стенічні емоції гніву, агресії щодо погіршення здоров'я та обставин життя. Вони зумовлюють психосоматичні розлади і прискорюють розвиток фізіологічного дистресу.

3. Активна стратегія, пов'язана із домінуванням екзистенціального смислу здоров'я, як переживання його значення для здійснення свого життя як суто людського буття (Е. Фром). В умовах прагнення до вільного виявлення своїх сутнісних сил людина відкидає саму ідею пристосування до екологічної небезпеки, як такої поведінки, що обмежує та принижує її. Її стратегія совладання із стресом полягає у діях із подолання ситуації небезпеки та боротьби з тими, хто її створює. Активна стратегія – єдина, яка забезпечує гарне самопочуття, почасти, завдяки станам та емоціям еустресу, почасти - зміні самої ситуації на краще.

---

**Сай Дмитро Вікторович**  
кандидат пед. наук, доцент,  
викладач кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки,  
Чорноморський національний університет ім. Петра Могили,  
Миколаїв, Україна

## **ЕКОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ МІСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА З УРАХУВАННЯМ ПОТРЕБ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

Суспільство динамічно змінюється. Все більше уваги приділяється створенню комфортного простору у сучасному місті, як з точки зору фізичного облаштування, так і його впливу на психоемоційний стан кожної людини. На жаль, раніше суспільство не завжди враховувало потреби різних груп людей. Однією з таких груп були люди з інвалідністю. Згідно медичної моделі сприйняття інвалідності вважалось, що таких людей потрібно пристосувати до середовища «нормальних» людей, при цьому суспільство не робили кроки на зустріч таким людям.

Сьогодні розуміння середовища та інвалідності змінюється. Інвалідність починають сприймати не як ваду або недолік людини, який потрібно виправити, а радше як наслідок взаємодії людини і середовища, людини і суспільства, його норм та традицій. Саме тому важливу роль починає відігравати пристосованість середовища для користування різними категоріями

людей. Тобто, у такому середовищі людина не відчуває себе обмеженою в чомусь із-за інвалідності.

Питаннями доступності середовища для осіб з інвалідністю займалися такі науковці як: В. Авер'янов, Т. Фесенко, О. Жулина, В. Азін, В. Колпаков, Л. Бармашина, Я. Грибальський, А. Мостовий, Л. Байда та інші. Проте подальшого ґрунтового аналізу та конкретизації потребують потреби кожної групи осіб з інвалідністю щодо взаємодії з навколишнім середовищем.

Дослідження взаємодії людини з навколишнім середовищем з точки зору екології є екологічним підходом. Таким чином, згідно зазначеного підходу, у середовищі можна умовно виділити три складові: фізичне середовище (все, що було створено людиною), суспільне середовище (взаємодія між людьми з різних соціальних груп між собою), культурне середовище (цінності, вірування, традиції, мова).

Середовище та людина є взаємозалежними, зміни в одному з компонентів призводять до змін в іншому. Рішення про використання того чи іншого компоненту або обрання певного шляху розвитку є завжди соціальним рішенням, тобто рішенням конкретних людей або суспільства, що означає, його можна змінити.

Концепція пристосування простору, послуг та середовищ до потреб людей з інвалідністю з'явилась у 1970-х роках у США, хоча різні її аспекти існувати і набагато раніше. Згодом Селвін Голдсміт розробив концепцію універсального дизайну, де були окреслені основні принципи пристосування простору та предметів до потреб різних людей. Універсальний дизайн – «це дизайн предметів, середовища, програм та послуг, покликаний зробити їх максимально можливою мірою придатними для використання для всіх людей без необхідності адаптації чи спеціального дизайну» [2].

Важливим компонентом є забезпечення самостійності осіб з інвалідністю та підвищення їх якості життя. Згідно Еда Робертса, самостійність – «це контроль, який має людина з інвалідністю над своїм життям». Проте самостійність не вимірюється тим, що людина може зробити без допомоги, а вимірюється якістю життя без допомоги [4, с.319]. Тому створення безпечного середовища, яке забезпечувало самостійність та сприяло підвищенню якості життя є вельми важливим.

Слід зазначити, що у процесі створення та адаптації середовища важливо не уявляти та припускати, що думають різні категорії населення, які будуть користуватись чимось новим, проте знати їх думки та потреби достеменно. Для цього існують різні інструменти, щоб врахувати думки людей з інвалідністю під час розробки або впровадження нових рішень, технологій або інфраструктури. Серед них: інформація (мати відкритий доступ до відповідної, точної та вчасної інформації щодо потрібних питань); консультації (проводити консультації з можливими користувачами/клієнтами); діалог (громадські слухання або форуми за участю зацікавлених сторін з метою виявлення та інтерпретації поглядів та досвіду різних груп); партнерство (постійна або тимчасова експертна група із числа цільової категорії осіб, яка бере участь у плануванні та розробці технологій, ініціатив або рішень) [1].



Одним з прикладів, успішного поєднання є стратегія «Шести почуттів». «Шість почуттів» – це стратегія планування та створення різних типів середовищ для людей з аутизмом, яка була розроблена групою дослідників у США у 2018 році. Стратегія покликана сприяти формуванню почуття включеності осіб з аутизмом у публічний простір через створення доступного середовища. Серед провідних положень є наступні: 1. Відчувати себе включеним (feel connected) – тому що до них (місць) легко дістатися, в'їхати та / або вони ведуть до пунктів призначення. 2. Відчувати себе вільними (feel free) - адже простір пропонує відносну самостійність та бажаний спектр незалежності. 3. Відчувати себе ясно (feel clear) – адже простір має сенс і не заплутує. 4. Відчувати себе приватно (feel private) – адже простір пропонує межі та можливість виходу з нього. 5. Відчувати себе у безпеці (feel safe) – оскільки простір зменшує ризик отримати травму. 6. Відчувати себе спокійно (feel calm) – адже простір згладжує фізичні сенсорні проблеми, пов'язані з аутизмом» [3].

Зазначена стратегія може бути використана під час планування міського простору та його інфраструктури. Наприклад, пішохідні переходи можна краще адаптувати до потреб людей з аутизмом, якщо застосувати певні рекомендації. Проведені дослідження вказують на те, що «дорослі з аутизмом відчувають себе більш комфортно і менш схильні до сенсорних перевантажень, коли пішохідні смуги вміщують не менше трьох людей, які можуть зручно ходити пліч-о-пліч» [3]. Доріжки для переходу мають бути шириною як мінімум 3м, колір доріжок повинен бути пурпурового кольору (Magenta), а біля переходів бажано використовувати пристрої з голосовими підказками та (м'які) сигнальні вогні для пересування. У зазначених принципах враховуються наступні почуття: безпеки, спокою, приватності, ясності та самостійності [3].

Таким чином, усвідомлення того, що зміни у середовищі можуть впливати не тільки на відчуття інвалідності, але і також на реалізацію конкретних дій, спрямованих на досягнення самостійності людей з інвалідністю та підвищенню їх якості життя є важливим кроком у суспільному сприйнятті інвалідності. При плануванні та реалізації ініціатив та проектів важливо враховувати потреби різних категорій осіб та залучати їх до цього процесу, що сприятиме створенню безпечного та комфортного середовища для всіх.

#### **Використані джерела**

1. Нічого для нас без нас: Посібник з інклюзивного прийняття рішень для державних органів. Упорядники: Азін В. О., Байда Л. Ю., Госс Н., Ждан П.М., Сухініна І. М., Флетчер А. – К: Ленвіт: 2015. – 102 с.
2. Універсальний дизайн. [Електронний ресурс] // Національна Асамблея людей з інвалідністю України. - Режим доступу: <https://ud.org.ua/>
3. Autism planning and design guidelines 1.0 [Електронний ресурс] / Alyssa Saltzman // Knowlton school of architecture. City and regional planning program 2018. – 183р. - Режим доступу: [https://knowlton.osu.edu/sites/default/files/pdf/Autism%20P%20and%20D%20Standards\\_reduced.pdf](https://knowlton.osu.edu/sites/default/files/pdf/Autism%20P%20and%20D%20Standards_reduced.pdf)
4. Wehmeyer M. The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability // OUP USA. – 2013. – 544 p.

**Скок Алла Георгіївна**  
кандидат психол. наук, доцент,  
декан психолого-педагогічного факультету,  
Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка,  
Чернігів, Україна

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ У МІСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

По мірі розвитку цивілізації сфера значущого у людини і суспільства поступово розширюється, постійно з'являються нові підстави для вияву небайдужості. Проявами небайдужості виступають толерантність та інтолерантність. З толерантністю пов'язана співпраця, а з інтолерантністю – конфронтація. Толерантність та інтолерантність – це особливі взаємини, котрі формуються на основі оцінки об'єкта, часто таким об'єктом виступає людина. Оцінка і взаємини впливають на поведінку, яка може бути толерантною й інтолерантною. Згідно з поглядами дослідників, в ієрархії взаємин толерантність й інтолерантність відіграють роль базисних, породжуючи як довірчі стосунки, настанову до компромісу і співпраці, товариськість, комунікабельність (толерантність), так і недоброзичливість, негативізм та низку негативних емоцій – досаду, гнів, злість (інтолерантність). Толерантність чи інтолерантність може бути характеристикою поведінки індивіда у певній ситуації, а може характеризувати й стиль поведінки.

Толерантність – це форма ставлення до інакшого, до різноманітного, до такого, що відрізняється і не збігається ні з індивідуальними особливостями, ні зі звичними формами культури. У цілому ж, толерантність – здатність індивіда сприймати без агресії погляди, особливості поведінки, зовнішність інших індивідів. Незважаючи на те, що толерантність сприймається як позитивна якість, необхідна і певна міра інтолерантності, оскільки інтолерантність – це завжди прояв небайдужості, тоді як толерантність може бути активною (заснованою на небайдужості) і пасивною (байдужість). Толерантність чи інтолерантність як якість індивіда пов'язані з двома факторами: здатністю стримувати несприятливі реакції та здатністю оцінювати значущість тієї чи іншої ситуації.

Основними функціями толерантності є гуманітарна, ідентифікаційна і функція соціальної адаптації.

Існує зв'язок між активністю індивідів і толерантністю: чим активність індивіда вища, тим більше у нього життєвої енергії, потреб, емоцій й об'єктів для їхнього задоволення і прояву. Незадоволеність індивіда часто асоціюється з його інтолерантністю до цього, а задоволеність – з толерантністю. Всі суспільні явища, події мають потребнісну природу. Участь в них найактивніших індивідів пояснюється їхньою незадоволеністю, психічною напругою, більш вираженою настановою на зміни і бажанням задовольнити свої потреби. Таким чином, активністю наділені як толерантні, так й інтолерантні люди. Залучення до сфери сприйняття людини все нових і нових об'єктів оточуючого світу закладено в самій організації її головного мозку. Важливим моментом,

пояснюючим наявність у людини активності, виступає характер виховання та умови, в яких перебуває людина. Таким чином, для формування толерантності так само, як і для прояву інтолерантності, необхідна активність.

Різноманітні аспекти, проблеми формування толерантності висвітлені у сучасних педагогічних та психологічних дослідженнях. Важливість проблеми формування толерантності студентів у контексті їх особистісного розвитку у ЗВО доводиться міжнародною і державною політикою щодо толерантності. Діяльність закладів вищої освіти з формування толерантності студентів може організовуватися у кількох напрямках: виховання у форматі відкритості; розуміння і прийняття інших; визнання цінності й розмаїття культур й історії; навчання по використанню мирних засобів вирішення суперечностей і конфліктів; виховання у дусі миру, гуманного міжнаціонального спілкування; прищеплення ідей альтруїзму й поваги до інших тощо.

Наразі набула актуальності проблема дослідження психологічних факторів, які виникають у специфічному міському середовищі, таких, як: міський стрес, специфіка міжособистісних стосунків, в тому числі прояви толерантності й інтолерантності, а також розробка рішень з мінімізації проблем, пов'язаних з психологічною адаптацією до міського середовища і проживання в ньому.

У контексті психологічних проблем особливої актуальності набуває питання про сприйняття міського середовища. Середовище – це різноманітна низка стимулів, на які індивід реагує протягом всього життя: повітря і їжа, умови проживання (зокрема, сільська місцевість, місто), умови освіти, міжособистісні стосунки тощо.

М. Черноушек описав наступні ознаки середовища:

- 1) відсутність фіксованих рамок у часі й просторі;
- 2) вплив на всі відчуття зразу;
- 3) середовище дає не тільки головну, але й периферійну інформацію;
- 4) інформації більше, ніж людина спроможна обміркувати;
- 5) сприймається у зв'язку з діяльністю;
- 6) є матеріальні, психологічні і символічні значення середовища;
- 7) діє як єдине ціле.

Образ міста, як і всякий інший суб'єктивний образ, – складне утворення, яке включає всі уявлення людини про світ. Існує декілька підходів у психології, що вивчають проблему образу міста. Когнітивістський підхід, представлений у роботах Дж. Голда, досліджує образ міста як інтрапсихічне утворення, яке розкривається за посередництвом психології образу, котрий розуміється як продукт розумової діяльності людини. Образ – не зліпок дійсності, а особлива робота свідомості. Формування образу – складний процес, у ході якого «відображення» стає все більше адекватним предметів.

В образі проявляється досвід людини, система настанов, що склалася у неї, суб'єктивні взаємини, мотиви, потреби і цілі.

О.М. Леонтьев запроваджує поняття «образ світу», образ розглядається вченим не як результат пасивного відображення, а як результат апперцепції, що підкреслює провідну роль активності самого суб'єкта у процесі пізнання.

У психології прийнято розділяти поняття «образ світу» і «картина світу». У статтях О.Ю. Артем'євої, Ю.К. Стрелкова і В.П. Серкіна автори вказують на

існування трьох шарів суб'єктивного досвіду: «перцептивний світ» – шар, що включає результат першого і другого рівня відображення (радянська теорія відображення); «картина світу» – семантичний шар – структурована сукупність ставлень до актуально сприйманих об'єктів (хороший – поганий); «образ світу» – глибокий, стійкий шар амодальних структур, який перебудовується лише у результаті здійснення дій чи діяльності. Картина світу, порівняно з іншими шарами, являє собою більш гнучке утворення, може змінюватися з плином життя людини під впливом оточуючої реальності.

У межах соціального підходу проблема образу міста інтерпретується наступним чином: образ міста – це конструкт, інтерпсихічне явище, притаманний певній групі людей, а не окремому індивіду. Поняття ментальності вперше зустрічається у працях Л. Леві-Брюля і тлумачиться ним як система колективних уявлень. С. Мілграм дійшов висновку, що ментальні карти ґрунтуються на особистому досвіді, інтересах, власних знаннях. Реальне місто закодоване у свідомості, у кожного існує своє внутрішнє місто, не матеріальна реальність, а образ, створений соціумом. Сприйняття міста – явище суспільне, те, що суспільство висуває на перший план стає помітним у свідомості окремої людини.

Таким чином, аналіз основних підходів у вивченні образу міста дозволяє дати наступне визначення. Образ міста – це репрезентація міського простору (фізичного, соціального, культурного, мовного, інформаційного та ін.) у свідомості суб'єкта. Це складний конструкт, що складається з образів та думок.

Ми здійснили спробу проаналізувати місто як специфічного середовища проживання. Нас цікавила проблема наявності взаємозв'язку між особливостями сприйняття даного середовища і такими особистісними характеристиками, як толерантність-інтолерантність, комунікативна настанова (позитивна і негативна).

Суспільство, представлене різними громадськими і державними організаціями, прийшло до висновку, що є потреба у боротьбі з алкоголізмом, наркоманією, СНІДом, дитячою безпритульністю. Це спричинило появу великої кількості білбордів відповідного змісту, і люди сприймають їх. У результаті формується образ найактуальніших соціальних проблем. Але оскільки сприйняття цієї інформації відбувається найбільш активно у людей з вираженою або толерантністю, або інтолерантністю, то це й приводить до змін у свідомості.

Нами було проведено дослідження серед студентів психолого-педагогічного факультету спеціальностей «Психологія» і «Соціальна педагогіка». У дослідженні взяли участь 50 осіб.

Дослідження включало проведення Словесного асоціативного тесту і діагностичних методик, націлених на визначення рівня толерантності.

Для виявлення особливостей прояву толерантності у студентів було проведено методика ІНТОЛ Л.Г. Почебут. Різниці в рівні толерантності у студентів, які опановують зазначені спеціальності, не виявлено. Більшість студентів (59%) має середній рівень толерантності. Частина студентів продемонструвала порівняно високий рівень толерантності (27%). 14% відносяться до групи низькотолерантних.

Під час проведення Словесного асоціативного тесту досліджуваним було запропоновано написати до 10 слів-асоціацій на слово-стимул «місто» для визначення уявлень студентів про місто. Аналіз результатів показав наступне: студенти з вираженою толерантністю в якості асоціацій називали «інформація», «мова», «рух», «територія», «Батьківщина», «надія», «вогні»; інтолерантні – «нація», «любов», «незалежність», «демократія», «традиції», «культурні місця», «справедливість». Асоціації подані по мірі їх зустрічаємості (від більшого до меншого).

В асоціаціях толерантних студентів представлені всі складові образу міста: фізична, соціальна, мовна, культурна, інформаційна. Конструкт же інтолерантних студентів дещо інший, образ міста у даному варіанті – це не просто репрезентація міського простору, але ще й виражений семантичний шар, як сукупність стосунків.

### **Використані джерела**

1. Бондырева С.К., Колесов Д.В. Толерантность (введение в проблему). М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. 240 с.
  2. Вагин В.В. Социология города. URL: [http://www.info/bibliotek\\_Buks/sociolog/Vagin/index.php](http://www.info/bibliotek_Buks/sociolog/Vagin/index.php) (дата звернення: 21.04.2020)
  3. Ениколопов С.Н. Три образующие картины мира. Образ мира. М., 1997. С. 35-36. URL: [http://psychlib.ru/mgppu/om97/Om97-035.htm#\\$p35](http://psychlib.ru/mgppu/om97/Om97-035.htm#$p35) (дата звернення: 21.04.2020)
  4. Леонтьев А.Н. Образ мира. Избр. психол. произв. В 2-х т., Т.2. М.: Педагогика, 1983. С.251-262.
  5. Милграм С. Эксперимент в социальной психологии 3-е изд. СПб.: Питер, 2000. 336 с.
  6. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология: Учеб. пособ. М.: Флинта, Московский психолого-социальный институт, 2003. 280 с.
-

**Тесленко Марина Миколаївна**  
кандидат пед. наук, доцент,  
доцент кафедри психології, Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка,  
Полтава, Україна

## **ЕКОЛОГІЧНА ОСВІТА В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Сучасна екологічна ситуація у світі та в Україні зокрема, гостро піднімає загальну проблему людського буття. Довготривале варварсько-споживацьке ставлення людини до природи, забруднення навколишнього середовища чисельними синтетичними речовинами, збільшення радіоактивного фону планети та скорочення природних ресурсів порушує фізико-кліматичні та біологічні показники біосфери.

В економічно розвинутих країнах, де екологічна культура, яка визначає рівень екологічної безпеки, перебуває під постійним контролем держави й ставиться у ранг державної політики, населення значно менше зазнає стресових ситуацій, ніж у регіонах зі слабким екологічним контролем. Тому, концепція освіти в Україні повинна бути спрямована на розвиток екологічної свідомості сучасної молоді.

Навчальний курс „Екологічна психологія” займає сьогодні належне місце серед фундаментальних дисциплін, що вивчають майбутні психологи. Навчальна програма з курсу, розроблена для підвищення психолого-екологічної культури та компетентності студентів. А саме, формування цілісного уявлення студентів про взаємодії людини з оточуючим світом природи у психологічній площині. У процесі вивчення дисципліни застосовуються активні соціально-психологічні методи для формуванні валеологічних аспектів здорового способу життя. Через приклади нераціонального використання природних багатств формується світоглядна спрямованість студентів взаємодії суспільства і природи. Зокрема, демонструвалися документальні фільми про техногенні катастрофи, аварії (наприклад, аварія на Чорнобильській АЕС), природні катаклізми антропогенного походження. Після того, як студенти продивлялися фільми, відбувалося їхнє обговорення у формі дискусій. А залучення студентів до практичної діяльності під час розв’язання проблем навколишнього середовища місцевого значення, допомагало формувати в них відчуття власної відповідальності за природу як національне суспільне надбання.

У процесі розвитку особистості духовний вимір її екологічної свідомості вчинково стверджується й завдяки цьому спрямовує людину до екоцентризму. Саме тому вчинковий потенціал акумулює екоцентричну спрямованість особистості та тому є домінуючим у структурі екологічної свідомості дорослої особи. Визначаючи духовний вимір свідомості особистості базовим для розвитку її екологічності, уможливуємо вихід суб'єкт-суб'єктних стосунків за межі системи «людина – природа» та їх гармонійне розширення до системи «Я – Світ», яка охоплює стосунки людини з самою собою, оточуючими людьми,

об'єктами природи, Всесвіту. Завдяки цьому екологічна свідомість розвивається до її найвищого рівня, який називаємо універсальним.

Дослідження умов формування екологічної свідомості сучасної студентської молоді здійснювалось нами на основі положення про те, що екологічна свідомість студентів-психологів підлягає розвивальному впливу на основі актуалізації й розвитку системної взаємодії її психологічних механізмів у процесі опанування дисципліни «Екологічна психологія». Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, до якої увійшли 68 студентів спеціальності 053 Психологія, віком 17-18 років. Дослідження здійснювалось на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. На початку та в кінці дослідження було зроблено контрольні зрізи. Перший зріз був зроблений перед вивченням навчальної дисципліни «Екологічна психологія», другий – у кінці навчального року.

Перший зріз дослідження особливостей установки по відношенню до навколишнього середовища – «Опитувальник екоцентричної та антропоцентричної установок по відношенню до навколишнього середовища (ЕААТЕ)» (С. Томпсон, М. Бартон, в адаптації І.В. Кряж, К.А. Андронікової), засвідчив, що більшості (57%) досліджуваних студентів властива виражена антропоцентрична установка по відношенню до навколишнього середовища, тобто такі юнаки оцінюють природу з позиції її практичної цінності для самих себе і людей в цілому. Вони більш схильні вважати, що розвиток природи має бути підпорядкований лише інтересам людства. Для 28% досліджуваних властиве виражене екоцентричне ставлення до природи, яке об'єднує оцінку природи незалежно від її значення і позитивного впливу на людей, пережите ними на фізіологічному рівні. А для 15% досліджуваних студентів властива екологічна апатія – заперечення і байдужість по відношенню до екологічної проблематики.

Результати другого зрізу показали, що серед досліджуваних студентів більшість (50%) стало екоцентрично орієнтованими. При цьому, частка студентів, які мають антропоцентричну установку по відношенню до навколишнього середовища зменшилась до 45%. На початку навчання 15% студентів заперечували важливість екологічної проблематики, а під час другого зрізу таких студентів залишилося лише 5%.

Отже, установки студентів по відношенню до навколишнього середовища стають більш визначеними, вони розподіляються між екоцентричними і антропоцентричними. Це можна пояснити тим, що у процесі вивчення дисципліни «Екологічна психологія», студенти по новому знайомляться з даною проблематикою, отримують значне інформаційне навантаження, знайомляться зі значною кількістю нової інформації з проблем екології та екологічної психології зокрема. Ці ідеї супроводжуються переконаннями про те, що людина – це елемент, частина природи.

Характерні риси студентів з вираженою екологічною свідомістю розкриваються у відповідних світоглядних установках – такі студенти метою взаємодії з природою вважають гармонійний розвиток людини й природи, оскільки людина не власник природи, а лише один із членів природної спільноти, світ людей не протистоїть світу природи, вони є елементами єдиної

системи. Розвиток природи і людства вони розглядають як процес коеволюції, взаємовигідної єдності.

Перспективами наших подальших розвідок у даному напрямку є зосередження зусиль на формуванні у студентів саногенного мислення як свідомої психологічної протидії руйнівного негативного впливу фантомного мислення в умовах коронапандемії.

#### **Використані джерела**

7. Набочук О.Ю. Психологічні умови розвитку екологічної свідомості старшокласників засобами інформаційних технологій / дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук. Рівне, 2015. 359 с.
8. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
9. Тесленко М.М. Вплив екологічного виховання на розвиток школярів у закладах загальної середньої освіти / Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства : соціально-педагогічний, психологічний, корекційний і медичний аспекти» – Полтава. – 2018, С.36–41.

---

**Тищенко Лілія Валеріївна**  
кандидат психол. наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет,  
Маріуполь, Україна

## **ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: НАУКОВО-ПРИКЛАДНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ**

Новітня соціальна реальність відкриває особистості простір для здійснення ділової та життєвої активності, створює умови для прояву особистої ініціативи, надає можливості для реалізації власних потенціалів та здібностей. Тенденція розширення соціально-психологічних можливостей індивіда актуалізує феноменологію успіху та успішності як на рівні буденного життя, так і на рівні науково-дослідної проблематики. Але, якщо у повсякденних процесах життя сучасного суспільства термін «успішність» набув тотального розповсюдження та популярності, то в рамках науково-психологічного вивчення проблематики успішності поки що не знайшла свого системного осмислення.

Існуючі на сьогодні дослідження феномену успішності можна умовно поділити на групи або напрямки. Перша група психологічних досліджень розглядає окремі його аспекти, а саме: потреба досягнення успіху як одна з трьох набутих потреб особистості (Д. Макклелланд); співвідношення мотивів прагнення до успіху та уникнення невдачі як поведінкових детермінант (Дж.



Аткінсон); поведінка, спрямована на успіх як різновид людської діяльності (В. Фридрих, А. Хофман).

Друга – пов’язує феномен успішності з певним структурним компонентом психіки: успіх як ментальна модель, що відповідає за формування моделі поведінки особистості і призводить або не призводить її до успіху (Ю.М. Ільїна / Лотоцька); успішність як суб’єктивне переживання індивідом процесів, що відбуваються в его житті / переживання досягнення успіху, пов’язане з результативністю власної діяльності та продуктивністю зусиль (Є.П. Белінська, Л.І. Дементій); успішність як характерологічна особливість яка показує те, наскільки людина ефективна та результативна у досягненні цілей (О.Є. Поліванова); ідея зв’язку інтелекту та успіху (Р. Стернберг).

Третя група досліджень пов’язана зі спробами типологізувати форми успіху (В.Г. Тульчинський); виокремити критерії для досягнення успішності (Ю.М. Ільїна / Лотоцька); вирізнити внутрішні та зовнішні критерії успіху (В.В. Левченко).

Ще одна умовна група досліджень спрямована на пошуки витоків успішності у людській природі: потреба в досягненні успіху як фундаментальна соціальна потреба людини (Ю.М. Орлов), як базова властивість в структурі особистості (Г. Мюррей, Г.В. Турецька, О.Б. Горчакова), як одна з універсальних життєвих цінностей (М. Рокіч, С. Шварц, В. Білські); твердження про те, що «розвинений інтелект пов’язаний з процесом досягнення життєвої успішності (і навпаки)» (М.Л. Смульсон); життєвий успіх особистості як успішне розв’язання головних життєвих задач, оскільки їх реалізація чи нереалізація безпосередньо впливає на особистість виконавця, справляючи на неї численні й різноманітні впливи (В.А. Крайчинська).

Самостійною групою досліджень виступає вивчення категорії успішності у зв’язку з певною сферою діяльності або життя: навчальна / професійна / фінансова / спортивна успішність; успішність в сфері бізнесу / підприємництва; успішність опанування певних навичок / компетенцій; міжособистісна успішність.

Традиційно, в психологічній науці феномен успішності, прямо або опосередковано, пов’язується з поняттями самореалізації, самоактуалізації, самоздійснення, самоефективності (А. Бандура), самоідентичності, усвідомлення власного «Я», самооцінки / впевненості у собі, готовності до цілепокладання, психологічного благополуччя (Ю.М. Швалб), особистісної зрілості (О.С. Штепа), осмисленості життя (О.М. Леонт’єв), життєвою та психологічною компетентністю особистості, життєвим досвідом.

Отже, здійснивши попередній аналіз проблеми, ми дійшли висновку, що: 1) феноменологія успішності є багатовимірним та складно структурованим соціально-психологічним явищем, вивчення якого, на наш погляд, потребує системного методологічного підходу; 2) особистісні, соціальні, інтрапсихічні аспекти успішності певної особи доцільно розглядати як похідні її самосвідомості; 3) існують відмінності у категоріях «соціальна успішність» та «життєва успішність», і вони потребують свого визначення; 4) окремого вивчення потребують наявні стійкі семантичні структури уявлень щодо життєвої та соціальної успішності; можна зробити гіпотетичне припущення, яке

потребує емпіричної перевірки: уявлення про параметри соціальної успішності є більш мінливими (зміна соціально-економічної ситуації, статусна / гендерна належність, вік, менталітет, тощо) на відміну від сталих загальнолюдських уявлень про життєву успішність; 5) феноменологію успішності доречно розглядати та вивчати в контексті життєдіяльності особистості; 6) стійка особистісна спрямованість індивіда на соціальну або життєву успішність виступає базовим чинником організації власного життєвого простору, який може відрізнитися за своєю структурою, базовими принципами життя, тощо; 7) особливої уваги, на наш погляд, потребує вивчення множинних чинників виникнення особистої спрямованості на соціальну або життєву успішність.

Ці та інші аспекти феноменології соціальної та життєвої успішності особистості є предметом наших поточних та подальших досліджень з результатами яких ми із задоволенням поділимося з науковою спільнотою.

#### **Використані джерела**

1. Дементий, Л.И. (2012). Ответственность как детерминанта социальных представлений об успехе и условиях его достижения. Вестник Омского ун-та. Вып. 3. 289–295.
2. Леонтьев, Д.А. (2011). Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл. 76–91.
3. Макклелланд, Д. (2007). Мотивация человека. СПб. (Сер. «Мастера психологии»). 672.
4. Орлов, Ю.М. (1991). Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. М.: Просвещение. 287.
5. Смульсон, М.Л. (2010). Готовність до саморозвитку як психологічна умова успішності особистості. Успішність особистості: потенціал та обмеження: тези доповідей Міжнар. наук.- практич. конференції. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 228-230.
6. Ільїна, Ю.М. (2010). Психологічна модель успішності у кризові періоди суспільства. Успішність особистості: потенціал та обмеження. Київ.102-105.
7. Хекхаузен, Х. (1986). Мотивация и деятельность. Т. 2. 78-145.
8. Штернберг, Р.Дж. (2000). Интеллект приносящий успех. Мн.: ООО «Поппури». 368.
9. Швалб, Ю.М., Тищенко, Л.В. (2015). Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти. Київ: Основа. 240.
10. Швалб, Ю.М. (2018). Мотиваційні підстави життєдіяльності особистості. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологія. 60–64.
11. Atkinson, J.W. (1964). An introduction to motivation. Princeton, N.Y.: Van Nostrand. 360.

## **РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО АКТИВНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНО – ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ**

Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціально – економічними перетвореннями, коли від людини вимагаються не тільки знання і вміння, але й розвинені особистісні якості, які давали б їй змогу активно долучатися до творчої діяльності.

Освітній процес, який впливає на всебічний розвиток особистості це дуже напружена, науково організаційна та результативна праця у співучасті з учителем, яка розвиває розумові та творчі здібності учнів, сприяє здобуттю знань та формуванню власної думки, диференціює та індивідуалізує процеси пізнання, розвиває мислення, вміння робити узагальнення, формує в учнів навички самооцінки та самоконтролю [2; С. 23 – 26].

Застосування інтерактивних методів соціальної роботи в навчанні ставить учнів в іншу позицію, змінює звичну для них атмосферу навчання, вони перестають бути пасивними слухачами, які тільки засвоюють почуту інформацію, а стають активними учасниками навчального процесу та взаємодіють з усім класом та вчителем, задля вирішення поставленого завдання [1].

Задля успішного процесу адаптації до нових технологій розвитку, учням необхідно вийти за межі зони комфорту, яку вони собі сформулювали, розширити її аби відчувати себе в безпеці у новій, незнайомій ситуації. Якщо учні зможуть сприйняти нові вимоги, це сприятиме подоланню їх страхів, невпевненості перед незнайомими обставинами, та у свою чергу впливатиме на ефективність всебічного розвитку та формування соціально активної особистості.

Активність учня буде проявлятися лише в тому випадку, якщо його не буде лякати створена атмосфера, що складається з його діяльності та діяльності вчителя. Активності також сприяє відсутність критики з боку вчителя або однокласників, і навпаки лише похвала і відчуття цінності свого внеску створюють атмосферу безпеки та комфорту [4; С. 7 – 9].

Освітній процес передбачає формування критичного мислення в учня, а не відтворення інформації, яку повідомляє вчитель. Без можливості обговорювати, ставити питання, опрацьовувати й навіть навчати іншого, реальне засвоєння та формування корисних соціальних навичок не відбувається [3].

Виходячи з вищезазначеного, на практиці необхідно використовувати інтерактивні форми в цілому, або їх елементи, які найбільш підходять тій чи іншій групі учнів. Вони дають змогу створити таке навчальне середовище, у якому теорія і практика засвоюються одночасно та формують характер учнів: розвивають світогляд, логічне мислення та вміння спілкуватися, виявляють і

реалізують індивідуальні можливості, адаптують до нових соціальних явищ. При цьому навчальний процес організовано так, що учні приймають альтернативні рішення, формують власні ідеї та думки, навчаються співпрацювати в групі та мають змогу зробити для себе певне відкриття.

Проблема використання інтерактивних методів соціальної роботи у процесі навчання є досить складною, але проаналізувавши наукові праці сучасних дослідників психологічної, педагогічної та соціологічної наук, встановлено, що інтерактивні методи становлять досить важливе значення для формування соціально активної особистості та її розвитку в сучасному суспільстві. Освіта є однією з найважливіших складових розвитку особистості, яка повинна швидко реагувати й відповідати тенденціям розвитку країни, та такою, що впливає на всі процеси й сторони життя суспільства, розвиває особистість та формує певні життєві погляди, найбільш гармонійно може поєднуватися з інтерактивними формами роботи. Тому можна зробити висновок, що разом ці два напрями здатні допомогти сформувати соціально активну особистість, яка буде почуватися комфортно в сучасному соціальному середовищі та зможе проявити всі свої особливості.

#### **Використані джерела**

1. Бібік Н.М. Нова українська школа: поради для вчителів. Київ: Видавничий дім «Плеяди», 2017, 206 с.
  2. Єлькін О. Навчання базоване на співпраці. Київ: Завуч, 2018, С. 23 – 26.
  3. Ліщинська Л.Б. Інтерактивний освітній простір ЗВО. Вінниця: ВТЕІ КНТЕУ, 2019. – 93 с.
  4. Трухан І.О. Активні форми роботи для підвищення мотивації учнів на уроці. Київ: Педагогічна майстерна, 2018, № 7, С. 7 – 9.
-

**Хоружий Сергій Миколайович**  
*Київський національний університет імені Тараса Шевченка,*  
*кандидат психологічних наук, доцент,*  
*доцент кафедри соціальної роботи факультету психології,*  
*Київ, Україна*

## **ПРОБЛЕМА СВОБОДИ І ЗАЛЕЖНОСТІ КЛІЄНТА У КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ПРАКТИЦІ**

Сучасне життя сповнене великою кількістю викликів, які змушують людину повсякчас стикатись з кризовими психотравмуючими ситуаціями. Особистість повинна напружувати всі свої ресурси для протидії стресогенним чинникам життєвих ситуацій, часто жити на межі своїх сил і можливостей. Боротьба з негативними впливами середовища, неможливість реалізувати свої бажання, відповідно упорядковувати і організовувати власне життя, викликає у неї відчуття безвиході та почуття відчаю. Можна вважати, що будь-який клієнт, який звернувся по психологічну допомогу, знаходиться у кризовій ситуації. Це означає наявність гострих переживань, тривоги з приводу майбутнього, необхідність робити вибір і приймати рішення. Звичні форми поведінки виявились неефективними і виникає потреба у пошуку нових способів поведіння в умовах, що склались.

Психологічне консультування, як один з видів професійної допомоги, сформувалось відносно нещодавно. Передумовою розвитку консультування є потреба вирішувати психологічні проблеми, які не пов'язані з клінічними порушеннями. У консультуванні фахівець стикається з клієнтськими проблемами повсякденного життя. Тут немає патології, а є емоційні порушення, які змушують людину страждати і потребують професійної психологічної допомоги. Найчастіше це проблеми пов'язані з порушенням міжособистісних відносин і спілкування, невпевненістю у собі, сором'язливістю, низькою самооцінкою, тугою, тривогою.

В літературі зустрічаються спроби типологізувати звернення (скарги) клієнтів по консультативну і психотерапевтичну допомогу. Серед типових причин звернень називають проблеми вибору, відповідальності, контролю, вини, безвиході, втрати довіри до себе та інших, втрати мети (цілі, сенсу), сумніви, зневіру, потрясіння, пошук співчуття, управління-маніпуляцію, психологічну інтоксикацію тощо.

Можна стверджувати, що наведені вище клієнтські скарги відображають актуальний стан людей у їх цілком конкретних життєвих ситуаціях. У практичній роботі консультанта можуть зустрічатись й інші варіанти формулювань проблем самими клієнтами, але всі скарги групуються

довкола прагнення людей знайти «єдино правильне вирішення» своєї життєвої ситуації. Консультанту при цьому призначається роль «рятівника», «знавця», «поводиря», «вчителя». Приймаючи запропоновану роль консультант тим самим підкріплює клієнтську позицію залежності.

Серцевиною консультування є "консультативна взаємодія" між клієнтом і консультантом. При цьому, переважна більшість клієнтів включаються у

взаємодію з позиції дитини, намагаючись побудувати стосунки з консультантом за зразком «дитячо-батьківських», демонструючи безпомічність, розгубленість, готовність беззастережно слідувати настановам фахівця. Клієнти обмежені у своєму баченні власної ситуації тими «больовими точками», які спонукали їх звернутись по консультацію. Все це робить їх залежними від обставин своєї життєвої ситуації, суджень інших людей і власних хибних міркувань та упереджень.

Успішність консультативної роботи визначається тим, чи вдасться в обговоренні перейти від вузького кола жорстко окреслених клієнтом завдань у більш широку «смыслову площину», допомогти клієнту зрозуміти, що відбувається в його життєвому просторі і свідомо досягти поставленої мети на основі усвідомленого вибору при вирішенні проблем емоційного і міжособистісного характеру. Як відомо, метою консультування слід вважати допомогу клієнту в розумінні того, що саме він і є та людина, яка має вирішувати, діяти, змінюватися, актуалізувати свої ресурси. Іншими словами, основні зусилля консультант спрямовує на подолання дитячої залежності клієнтів і культивування свободи, незалежності та відповідальності дорослого. У консультуванні акцентується відповідальність клієнта, тобто визнається, що незалежний, відповідальний індивід здатний у різних обставинах приймати самостійні рішення, а консультант лише створює умови, які заохочують вольове поведіння клієнта.

Таким чином, консультативна практика покликана сприяти подоланню різних форм залежності клієнтів і розвитку здатності відповідально, вільно та незалежно будувати своє життя. Консультування допомагає людині обирати і діяти на власний розсуд, оволодівати новими формами поведінки і реалізовувати їх, взаємодіючи з реальністю.

---

## **РОБОТА З ЖИТТЄВИМ СЦЕНАРІЄМ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОРЕФЛЕКСІЇ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ**

Світ і людина вразливі до небезпек-подій, які неможливо передбачити. Сьогодні, в умовах пандемії і самоізоляції, потрібні нові засоби, що можуть стати основою для організації саморефлексії. Це допоможе забезпечити психологічну стійкість і гнучкість особистості, дасть змогу не тільки вистояти людині в непростих умовах, а й використати дану ситуацію, як ресурс, необхідний для формування благополуччя особистості.

В даній роботі ставиться практична задача пошуку нових засобів саморефлексії через роботу з життєвим сценарієм, які б враховували особливість ситуації пандемії, а саме: різноманітність реакцій на пандемію, недоступність класичних форм особистісного контакту психолога з клієнтом.

Для даного дослідження є сенс ввести поняття життєвого сценарію. На сьогодні існує три форми з різних підходів до розуміння життєвого сценарію.

*Безпосередньо життєвий сценарій.* Поняття ввів засновник транзактного аналізу Е. Берн. Він визначив життєвий сценарій, як “несвідомий життєвий план, заснований на прийнятому в дитинстві рішенні, підкріпленій батьками, виправданий наступними подіями і який досягає піку при виборі шляху.” [5]. Аналогічне розуміння життєвого сценарію зберігається і психодинамічному підході [1].

*Наратив-форма* життєвого сценарію, хронологічно впорядкована розповідь життєвих подій, що організована з допомогою наративної метафори. Це наративний підхід. Його засновником є М. Уайт. Наратив допомагає будувати ескіз майбутнього на основі існуючого досвіду з допомогою наративної метафори, щоб змінити існуючий сценарій. [6]. Наративна історія найчастіше будується навколо ключових виборів, що кардинально змінили розуміння людиною себе [4].

*Стратегія життя* - це форма життєвого сценарію, яка полягає в розробці та прийнятті рішень щодо не безумовних, а власних цілей і в побудові свідомого життєвого плану, який допомагає досягати цих цілей. Це суб'єктно-діяльнісний підхід [1].

Тому, життєвий сценарій ми визначаємо, як безумовно заданий план життя, який людина має право і можливість переусвідомити та трансформувати під свої власні цілі задля досягнення благополуччя і переживання щастя за в будь-яких умов.

Оскільки ситуація пандемії і карантинної самоізоляції - абсолютно нова ситуація, що вимагає дистанційності в роботі з клієнтом, ми вирішили запропонувати форму, яка б ефективно працювала в таких умовах. Для цього ми пропонуємо використати прийоми наративного підходу в суб'єктно-

діяльнісному підході і спрямувати ресурс наративної метафори на організацію саморефлексії для різних груп психотипів.

Всі сценарії можна розподілити на три групи: сценарій переможця, трагічний -сценарій програшу і банальний.

В книзі “Антикрихкість”Насим Талеб,американський математик та економіст виділив три категорії систем,в (в нашому випадку психотипів),що описані в міфах і,на нашу думку, відповідають вище описаним сценаріям у співвідношенні :

- Крихкість-Не-переможець-міф про Дамокла,
- Міцність-банальний сценарій-міф про Фенікса,
- Антикрихкість-Переможець-міф про Гідру.

В умовах пандемії,шляхом спостереження ми визначили декілька груп психотипів,які по різному реагують на зовнішню загрозу.

“Заперечники”. Це люди,які заперечують загрозу.Вони вважають,що небезпеки немає,або вона перебільшена.

“Ухильники”. Люди ,яким притаманний високий рівень інтенсивності переживання страху смерті.Реакція на загрозу-відхід від реальності.

“Компульсанти”.Це група людей,яка внутрішню напругу переводить в компульсивні ,іраціональні дії.

“Невидимки”.Ця група старається розчинитися перед небезпекою, стати невидимою.

“Купці”.Впевнені,що їм нічого не загрожує,бо вони відкупляться,або щось придумують.

“Відлюдники”.Найбільше ізольована група.Відмовляється виходити на вулицю навіть у випадку гострої необхідності.

“ Коппери”-як правило,адекватно сприймають реальність.Багато рефлексують, ставлять нові цілі завдання та знаходять шляхи їх реалізації.

Таблиця 1 дає нам змогу встановити співвідношення життєвого сценарію ,міф і сенсу .

Як видно з таблиці,найбільшій кількості психотипів притаманний життєвий сценарій переможеного.Переможцем Е.Берн називав того,хто досягає поставленої перед собою цілі[3]. Оскільки ціль є образом бажаного результату,то очевидно,що переможець чітко уявляє собі цей результат ,як образ ідеального майбутнього.Отже,організація саморефлексії через зміну сценарію Переможеного на сценарій Переможця є метою такої психотерапії. В основі методики лежить процес трансформації міфу в казку із реалізованим проектом бажаного майбутнього. В цьому процесі ми бачимо два етапи.

1-й етап-підготовчий.

Сценарій прописується для цінностей(діти,дім,кар’єра,якась окрема людина,та ін). Образ переможця формується для третьої особи,яка ототожнюється з клієнтом.

2-й етап-основний.

Другий етап процесу трансформації життєвого сценарію – це особиста історія,яка повинна утримувати на табло свідомості бажаний результат для



всього ,що є цінним для клієнта і яка пишеться по вже щодо себе ,починаючи з позиції Дамокла.

**Таблиця 1.**

Співвідношення життєвого сценарію , міфу і сенсу.

| <b>Життєвий сценарій</b> | <b>Психотипи в пандемії</b>                             | <b>Системи Насіма Талеба</b> | <b>Міфи</b>   | <b>Сенс життєвого сценарію</b>            |
|--------------------------|---|------------------------------|---|---|
| Переможець               | Коппери   | Антикрихкість                | Гідра-символ непереможеності та посилення під дією невдач | Все що нас не вбиває,робить нас міцнішим. |
| Банальний                | Купці   | Міцність                     | Фенікс-символ вічного оновлення та безсмертя              | А нам все одно                            |
| Переможений              | Заперечники,ухильники,компульсанти,невидимки,відлюдники | Крихкість                    | Дамокл-нависла над ким-небудь постійна загроза            | Ми всі помremo                            |

Отже, метод трансформації міфу в казку дозволяє перетворювати життєвий сценарій не-переможця(Переможеного),людини,яка має страхи виживання в умовах пандемії в життєвий сценарій Переможця-людини,яка не тільки виживає в умовах загрози життю ,а й використовує критичну ситуацію, як ресурс для проектування і побудови свого благополучного життя. Також ,дана технологія може стати перспективою для проведення подальших емпіричних досліджень ефективності психокорекції життєвого сценарію і заміну його на успішний за рахунок трансформації міфу в казку на різних вибірках.

#### **Використані джерела**

1. Адлер А. Наука жить / А. Адлер ; пер. с англ. — К. : Port-Royal, 1997. — 286 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская.— М. : Мысль, 1991. — 299 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Э. Берн; пер. А.А. Грузберга. – Екатеринбург: ЛИТУР, 1999.
4. Лановой В. Е. Метод «напишите рассказ»: диагностика, терапия и прогноз / В. Е. Лановой. — СПб. : Речь, 2006. — 198 с.
5. Стайнер Клод. Сценарий жизни людей. Школа Эрика Берна / Клод Стайнер. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.
6. White, M. & Morgan, A. (2006). Narrative therapy with children and their families. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

## **БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СИСТЕМІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Категорії життя та життєдіяльності вже прочно увійшли до поняттєвого апарату психології. Це дає змогу розглянути певні психологічні феномени під новим кутом зору. Почасти це стосується і такого явища як благополуччя особистості. Традиційно благополуччя розглядається у двох вимірах. З одного боку, як відносно об'єктивована зовнішня оцінка якості буття особи у певному середовищі – соціальному, економічному сімейному тощо. Цей підхід умовно можна назвати соціологічним, бо він найчастіше застосовується при проведенні масових соціологічних опитувань для отримання порівняльних характеристик різноманітних соціальних груп чи спільнот. З іншого боку, як особистісне переживання і психологічний стан індивіда, що, відповідно, виводить дослідження в індивідуально-психологічну площину суб'єктивних феноменів.

Включення феномену благополуччя у категоріальний контекст життєдіяльності дозволяє ставити питання про життєвий благополуччя особистості як форму прояву його власної активності – як життєву цінність, як мету активності, як спосіб організації власного життєвого простору і середовища тощо. За таким підходом ключовим методологічним питанням постає проблема диференціювання та структурування поняття «життєдіяльність» як об'єкту досліджень. Найбільш поширеною є спроба структурування життєдіяльності за сферним принципом, що дає змогу досліджувати благополуччя у конкретних проявах повсякденного буття особистості. Так виникають конструкти «соціальне благополуччя», «економічне благополуччя», «сімейне благополуччя», «психічне благополуччя» тощо. Такий спосіб конструювання поняття є дуже зручним для проведення емпіричних досліджень, проте він має і суттєві недоліки, серед яких провідним є неможливість побудови цілісного поняття «благополуччя особистості».

У наших дослідженнях ми запропонували інший спосіб структурування поняття життєдіяльності, а саме через виокремлення базових процесів її здійснення в загальній організованості життя людини. Так, нами виокремлено три базові процеси – «життєзабезпечення», «життєорганізація» та «життєреалізація», – які є атрибутивними для існування кожної людини і можуть розгортатися у будь-якій сфері життя. Ці процеси можуть бути представлені як особливі рівні або площини розгортання активності кожної людини, що дозволяє виокремити показники благополуччя життя особистості як цілісного феномену. Такий підхід дає змогу конкретизації загального поняття благополуччя особистості і на цій підставі виокремити його конкретні показники для кожного рівня (площини) життєдіяльності.

Благополуччя на рівні **життєзабезпечення** визначається трьома складовими. По-перше, через переживання **життєвого достатку**. Достатку не в сенсі багатства, а як відчуття відповідності умов життя та наявних життєвих

ресурсів актуальним життєвим потребам. По-друге, це почуття наявності **підтримки** міжособистісних стосунках. Це означає не відсутність будь-яких конфліктів, а наявність почуття спільності і потенційної злагожденості попри всі негаразди чи конфлікти. По-третє, це почуття **комфортності** існування. При цьому, почуття комфортності має розповсюджуватися не тільки на власний тілесний стан, але й на усе середовище життя людини. Сама комфортність відчувається через зручність і сприятливість умов життя функціональним станам особистості.

Благополуччя на рівні **життєорганізації** визначається також трьома складовими. По-перше, це усвідомлювана **впорядкованість** життя як суб'єктивна відповідність структури життєвого простору наявним життєвим функціям існування особистості. На буденному рівні ця відповідність осмислюється через поняття зручності, відкритості та доступності тих структурних компонентів життєвого середовища, які безпосередньо входять у системну організацію способу життя особистості. По-друге, це сприйняття соціальної ситуації життєдіяльності як ситуації **сприяння** розгортанню життєво значимих діяльностей індивіда. Можна сказати також, що це почуття впевненості в стабільності соціального буття, навіть якщо самі соціальні процеси є дуже динамічними та швидкоплинними. По-третє, це раціональне почуття **захищеності** власного існування та існування близьких людей. Раціональність означає усвідомлення і можливість використання наявних форм і методів мінімізації ризиків, що несуть загрозу життю або здоров'ю індивідів.

Благополуччя на рівні **життєреалізації** визначається наступними складовими. По-перше, це усвідомлене прийняття життя як відповідного нормам **історичності, етичності й естетичності**, тобто коли життя осмислюється у переживанні його безперервності, правильності й краси. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як здатність і можливість «насолоджуватися життям», а в особистісному аспекті – здатністю брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості. По-друге, це структурування «Я-образу» особистості через категорії **успішності і самореалізованості**. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як наявність певного життєвого балансу між власними життєвими досягненнями та визнанням з боку соціального і міжособистісного оточення, а в особистісному аспекті – як збереження віри в щастя й активного прагнення до нього як сенсу життя. По-третє, це впевненість у наявності **життєвих перспектив**. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як наявність значимих проектів життєвих змін, а в особистісному аспекті – як прийняття себе й свого життя (минулого/сьогодення/майбутнього) як постійно змінюваної дійсності.

Таким чином, благополуччя особистості постає як складний психологічний конструкт, який утворюється як усвідомлене ціннісно-оцінне переживання особистістю якості власного існування у контексті наявних життєвих обставин та здійснюваного способу життя (табл. 1).

Таблиця 1.

## Психологічний зміст конструкту «життєве благополуччя особистості»

|                  | <b>Життєзабезпечення</b>  | <b>Життєорганізація</b>  | <b>Життєреалізація</b>   |
|------------------|---|--|--|
| Провідна ідея    | Переживання <b>життєвого достатку</b> , як відчуття відповідності умов життя та наявних життєвих ресурсів актуальним життєвим потребам.               | Усвідомлювана <b>впорядкованість</b> життя як суб'єктивна відповідність структури життєвого простору наявним життєвим функціям існування особистості.                              | Усвідомлене прийняття життя як відповідного нормам <b>історичності, етичності й естетичності</b> , коли життя осмислюється у переживанні його безперервності, правильності й краси. Як здатність і можливість «насолоджуватися життям» та брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості. |
| Соціальна оцінка | Почуття наявності <b>підтримки</b> в міжособистісних стосунках, як наявність спільності і потенційної злагодженості попри всі негаразди чи конфлікти. | Сприйняття соціальної ситуації життєдіяльності як ситуації <b>сприяння</b> розгортанню життєво значимих діяльностей індивіда, що дає впевненість в стабільності соціального буття. | Структурування «Я-образу» через категорії <b>успішності і самореалізованості</b> . Як наявність життєвого балансу між власними досягненнями та визнанням з боку соціального і міжособового оточення, як збереження віри в щастя й активного прагнення до нього як сенсу життя.   |
| Переживання      | Почуття <b>комфортності</b> існування, як зручність і сприятливість умов життя функціональним станам особистості.                                     | Раціональне почуття <b>захищеності</b> власного існування та існування близьких людей, як суб'єктивна можливість використання наявних форм і методів мінімізації ризиків.          | Впевненість у наявності <b>життєвих перспектив</b> . Як наявність значимих проектів життєвих змін та прийняття себе й свого життя як постійно змінюваної дійсності.  |

**Шуліна Альона Ігорівна**  
Медичний інститут,  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
Миколаїв, Україна

## **ЕКОЛОГІЧНІСТЬ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ З ТОЧКИ ЗОРУ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ**

Ще Вірджинія Сатір писала, що поважати нейролінгвістичне програмування можна хоча б за те, що воно першим відкрито заговорило про екологію змін людського досвіду. На жаль, мало хто, крім самих НЛП-фахівців, почув ці важливі слова. ЗМІ і дешеві ток-шоу створило імідж НЛП заснований на всіх можливих гріхах: від пікапа до масового маніпулювання людською свідомістю. Іноді навіть професійні психологи більше довіряють чуткам з газет, ніж Вірджинії Сатір.

Прийоми при відсутності екології в НЛП навіть виділили в окремий напрямок і назвали «бойовим».

То що таке екологія і екологічність з точки зору нейролінгвістичного програмування?

Ще в минулому столітті поняття екології сприймалося, як суто біологічне - «відділ біології, який вивчає взаємини організмів і навколишнього середовища». ЕКОЛОГІЯ (грец. Oikos - будинок, місцепроживання, притулок, житло; logos - наука) - термін, введений в науковий обіг німецьким вченим Е. Геккелем (1866), який визначав екологію як науку про економію природи, способів життя і зовнішніх життєвих відносин організмів друг з другом. Зараз серед безлічі різних «екологій» виділяють навіть «Екологію людини». Під екологією людини розуміється комплексна дисципліна, яка досліджує загальні закони взаємовідносини біосфери і антропосистеми людства, його груп, популяцій і індивідуумів, а також вплив природного середовища на людину і групи людей. В цілому можна сказати, що за останні сто років активного перетворення свого середовища проживання люди стали все більше замислюватися про необхідність враховувати взаємозв'язки з великими і малими природними і соціальними системами.

На кожному рівні внутрішній і зовнішній світ людини має такийсамий взаємозв'язок, як людина і природа. І тому в НЛП екологію представляють як вміння при плануванні і здійсненні будь-яких змін у зовнішній і внутрішньому середовищі людини піклуватися про збереження його цілісності як системи, а також збереження суміжних з ним систем і всіх вигід того стану, в якому перебувала людина до початку змін. Також екологію можна розглядати як частину системного мислення, що закликає при проведенні змін в рамках якогось одного елемента завжди враховувати його взаємозв'язок з іншими елементами і необхідність зберегти після завершення змін його значущі для всієї системи функції.

Екологія - це вміння при досягненні значимої мети для одного елемента системи зберігати стабільність і функціональність всієї системи. У іншому

випадку після отримання запланованого результату система може втратити свою цілісність, що завдасть значної шкоди (аж до загибелі) і тому елементу, який зробивцю зміну. Сьогодні все частіше стає очевидним наступне спостереження: те, що вигідно тільки одному, в кінцевому рахунку не вигідно навіть йому. Довгостроковий позитивний ефект дають тільки ті зміни, які враховують системну екологію.

Саме тому при описі Добре Сформульованого результату в НЛП робиться окрема перевірка на екологічність змін і позитивність ефектів. Консультант НЛП ніколи не прийме до роботи ціль клієнта, не перевіривши її на позитивність і негативність наслідків. Ціль з виявленими негативними ефектами формулюються і доповнюється ресурсами стільки, скільки потрібно для запобігання або усунення її негативних наслідків.

З точки зору НЛП виділяють два типи екологічності визначення цілі і досягнення її: внутрішню і зовнішню екологічність.

Один із законів теорії систем свідчить, що будь-яка система прагне до самоорганізації, стабільності і зниження енергії. Тому, знайшовши найбільш оптимальний з можливих на даний момент стан, система прагне його утримати і чинить опір спробам вивести її з рівноваги. Що це означає з точки зору НЛП? Даний закон проливає світло на дуже важливий аспект роботи зі зміни досвіду людини або цілої соціальної групи. Прийшовши в глибокому нересурсному стані, клієнт ніяк не хоче повірити в те, що яким би жалюгідним не був стан його здоров'я, особистості, міжособистісних відносин, його відділу чи компанії, цей стан є найбільш оптимальним для нього в умовах, що склалися. Це не означає, що даний стан системи ідеальний і не потребує зміни. А говорить про те, що з усіх наявних варіантів, даний стан виявився найменш енерговитратним і найбільш задовольняє всю систему, а не її окремий елемент.

Як тільки враховуються так звані вторинні вигоди, вважається, що екологія змін дотримується всередині людини.

Однією з методик для дотримання внутрішньої екологічності в НЛП є застосування «Квадрата Декарта», а саме чотирьох наступних питань:

1. Що буде, якщо я досягну цілі?
2. Що буде, якщо я не досягну цілі?
3. Чого не буде, якщо я досягну цілі?
4. Чого не буде, якщо не досягну цілі.

Зазвичай при аналізі відповідей на ці питання, людина бачить повну картину і направляє свою увагу на способи створення таких обставин, при яких ціль не може не здійснитися.

Ще однією корисною і ефективною методикою показала себе практика «Бонуси», при якій людина, яка ставить за ціль, додатково до регулярних дій на шляху досягнення її, прописує 30-40 бонусів або пост-ефектів від цього досягнення. Людина задає питання всередину себе - що ж більше стане можливим, коли я досягну цілі? Специфіка вищезгаданих бонусів така, що усвідомлюючи позитивні наслідки і розширення можливостей від досягнення цілі, частина особистості, відповідальна за відсутність змін в системі просто не зможе чинити опір. Умовно несвідомо буде набагато більше плюсів досягнення цілей, ніж потенційних втрат.

Тепер розглянемо другий тип екологічності цілепокладання - зовнішній.

НЛП зтверджує, що кожна людина включена у велику кількість різних систем: сім'я, робота, коло друзів і знайомих, сфера діяльності, місто, країна. Так само, як і у людей, у кожній системі є свої цілі, які в основному полягають в тому, щоб продовжувати функціонувати. І можна припустити, що способи реалізації цих цілей у системі набагато масштабніші, ніж у окремо взятої людини. Якщо при постановці цілей зовнішня екологічність не враховується, іншими словами цілі людини є відмінними від цілей системи, в якій він живе, почнуться труднощі. Через те, що ці нові цілі в цю систему не вписуються, вона захоче або повернути людині вигідні їй цілі, або позбутися від нього.

Це можна назвати «періодом турбулентності», під час якого стара система починає виштовхувати незручну їй ланку. Близькі не розуміють і відмовляють, співробітники крутять біля скроні і перестають спілкуватися, працюється з рук геть погано, деякі навіть хворіють.

Тут є два варіанти розвитку подій

1. Повний перехід. Це відхід у іншу, більш підходящу систему, яка відповідає цілям;

2. Зміна правил гри. Це поступова взаємодія з існуючою системою за рахунок гнучкості і повільних, але впевнених змін.

Перший варіант і так зрозумілий: знайти нову роботу, змінити коло спілкування, змінити місце проживання, місто, країну. Є поодинокі випадки, коли це - єдино можлива, хоч і важка міра для відстоювання свого права на розвиток і вибір.

Але оскільки мало хто з нас хоче повністю рвати зв'язок з улюбленими системами, для більшості оптимальний другий варіант: змінити саму систему. Для цього необхідно переконати всіх учасників в тому, що досягнення цілей людини спричинить за собою досягнення їхніх цілей. Цілі нехай і відрізняються, але не суперечать нинішній системі, або навіть підуть їй на користь.

Тому дуже важливо підлаштуватися і створити раппорт з системою або системами, в яких необхідно залишитися і які можуть навіть стати союзниками (або хоча б не заважати).

Ось які пункти важливо врахувати при постановці цілі:

1. Хто може бути проти і чому;

2. На кого реалізація мети може вплинути, і як саме;

3. Як ця мета може бути корисна системам, в яких ви перебуваєте;

4. Підтримку яких систем ви можете втратити при досягненні мети;

5. Підтримку яких систем ви можете придбати при досягненні мети.

З урахуванням всіх факторів зовнішньої і внутрішньої екологічності постановка цілей стає ясним і зрозумілим процесом.

Тільки системний погляд на людину, її внутрішній світ і взаємини з зовнішнім світом дозволяють зробити роботу психолога (та й будь-якого іншого професіонала) продуктивнішою, передбачуваною, а головне, екологічною. Де під екологічністю розуміється вміння не просто планувати короткостроковий результат і купірувати симптоми, але і мислити довгими петлями зворотнього зв'язку; вирішувати проблему не тільки в рамках рівня її

виникнення, а й зберігати узгодженість всіх логічних рівнів людини; прагнучи до нових змін, не знецінювати їх втратами від руйнування більшої системи; завжди пам'ятати про соціальне оточення і реакції цього оточення на зміни. Саме таке дбайливе ставлення НЛП до екології, позитивність його базових пресуппозицій, а також структурність і системність його підходів надихають мене на постійні захоплюючі дослідження нових граней людської унікальності і, звичайно, самопізнання і саморозвиток.

#### **Використані джерела**

1. Владиславова Н.В. Психологічне консультування. Допомагаємо будувати відносини з життям. М.: АСТ, 2019. 288 с.
2. Герасимов А.Р. Переговори з маніпулятором. Техніки впливу і досягнення цілей / Герасимов А.Р., Чекчурін Ю.А., Пелехатий М.М. М.: АСТ, 2017. 283с.
3. Герасимов А. Вісник НЛП, 21.07.2014
4. [http://www.vestniknlp.ru/sistemnyj\\_vzglyad\\_nlp\\_na\\_izmeneniya\\_ekologiya\\_i\\_vtoric\\_hnye\\_vygody/](http://www.vestniknlp.ru/sistemnyj_vzglyad_nlp_na_izmeneniya_ekologiya_i_vtoric_hnye_vygody/)

---

***Юрчинська Ганна Кирилівна**  
кандидат психол. наук, доцент,  
завідувач кафедри загальної психології,  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
Київ, Україна*

### **ВПЛИВ СПРИЯТЛИВОГО ПРОФЕСІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

У зв'язку з професійною підготовкою майбутніх фахівців можна спостерігати стрес навчання, який досягає свого розвитку до 3-4 курсів університету. Він є виявом невідповідності навантаження професійного самовизначення та наявних до цього моменту професійних ресурсів студента. У такий період студенти можуть вдаватися до різних шляхів долання стресу, серед яких і просоціальний копінг. Для нас має цінність просоціальний копінг, який пов'язаний з пошуком роботи або поєднанням навчання та підробітку за фахом.

На сьогоднішній день в кожній академічній групі визначається певний відсоток студентів, що складають групу працюючих за майбутньою професією. Це один із шляхів компенсації та розвитку несформованої структури та банку професійних ресурсів студента, який сприяє усвідомленню власної професійної самооцінки через сприймання локального професійного середовища як сприятливого. Професійне середовище розглядається як сприятливе за умови сприяння розвитку професійних здібностей, компетентностей, свідомості тощо.

У наукових дослідженнях зауважено, що середовище – це взаємозв'язок умов, які забезпечують розвиток людини. Важливою умовою є присутність людини у середовищі, взаємодія оточення та людини. Встановлено, що для



сприйняття людиною середовища, як засобу соціального контролю, необхідний досвід взаємодії з людьми (Радул В. В., 2014). Зазначено, що професійне середовище відіграє значну роль у формуванні професіонала фахівця (Мілорадова Н.Е., 2015) і до його складу входить «професійне» оточення (Дружилов С.О., 2005). Майбутній фахівець у результаті одночасного включення в освітнє та локальне професійне середовище набуває певних специфічних якостей. Зокрема, специфічною якістю виступає професійна самооцінка особистості, яка виступає однією із рушійних сил становлення професіонала (Реан А.О., 1999; Маркова А.К., 1996; Кащенко О.В., 2008).

Накопиченню досвіду взаємодії та формуванню професійної самооцінки сприяє особистісна характеристика життєстійкості. Це морально-психологічна характеристика, що впливає на спосіб взаємодії особистості зі світом (Титаренко Т.М., Ларіна Т. О., 2009). Зокрема, й з професійним оточенням, як в стресових, так і в буденних ситуаціях. Указана характеристика - це здатність фахівця перетворювати стресогенні впливи оточуючого середовища на власні можливості. Життєстійкість є своєрідним ресурсом особистості. Вказаний ресурс дозволяє успішно долати труднощі та сприймати локальне середовище як благополучне. Неблагополучне професійне середовище може бути джерелом напруги та стресу. Властивість життєстійкості може сформуватися у процесі виховання особистості, якщо розвивати самостійність, вчитися володіти власними емоціями, розвивати здатність мобілізуватися у скрутних життєвих обставинах (Хачатурян Ю. Р., 2017). Вона пов'язана з мотиваційно-смысловими утвореннями та самоставленням особистості (Сердюк Л.З., Купреєва О.І., 2015), самодетермінацією та цінностями особистості (Чиханцова О.А., 2018).

Мета дослідження: встановити особливості життєстійкості студента залежно від включення в професійне середовище, яке сприймається як сприятливе для усвідомлення та підвищення професійної самооцінки.

У дослідженні брала участь добірка, яка була в наявності (за Готтсданкером Р., 1982), у кількості 70 студентів денної форми навчання, які переживають проблему власної професійної самооцінки. Із них 35 – поєднують навчання та підробіток за фахом, тобто включені в освітнє та локальне професійне середовища та 35 - включені лише в навчальний процес (освітнє середовище). У якості методичного інструментарію використовувалися: організаційний метод - порівняльний аналіз; методи збору емпіричних даних – вільне опитування на визначення проблеми професійної самооцінки та сприймання локального професійного середовища як сприятливого; версія тесту життєстійкості (Мадді С., адаптованого Леонтьєвим Д., Рассказовой О., 2006); кількісний аналіз – міра центральної тенденції та критерій відмінностей Стьюдента.

Результати емпіричного дослідження дозволили описати груповий «портрет» життєстійкості особистості студента. Так, для першої групи студентів, які включені в освітнє та локальне професійне середовище, на основі оцінки середнього значення визначений наступний груповий «портрет»: життєстійкість - 96,91; залучення - 41,35; контроль - 34,78; прийняття ризику – 20,78. Для другої групи студентів, які включені лише в освітнє середовище, такий груповий «портрет»: життєстійкість – 77,92; залучення – 34,13; контроль

– 27,13; прийняття ризику –16,66. За порівняльним аналізом встановлено наступне. У студентів, які включені в освітнє та локальне професійне середовище, показники життєстійкості вищі, ніж в групі студентів, які включені лише в освітнє середовище. За критерієм Стьюдента відзначаємо тенденцію розбіжності результатів вимірювання. Студентам першої групи життєстійкість дозволяє ефективно взаємодіяти зі стресовими ситуаціями, сприймати їх як менш значущі чи то в освітньому, чи то в професійному оточенні.

За показником залучення можна припустити, що студенти першої групи отримують задоволення від власної діяльності, зокрема, випробування власних професійних здібностей, що сприяє підвищенню професійної самооцінки. Більша виразність компоненту контролю свідчить про самостійну розбудову професійного шляху. Вибір професійного середовища і оточення є тому доказом. За компонентом прийняття ризику студенти обох груп мають середні показники вищі норми, а тому відзначаємо спільне у відкритості новому досвіду і неважливо, позитивному або негативному, адже для них життя – це спосіб набуття досвіду. У даному випадку ризик можна розглядати як механізм розвитку у спосіб активного засвоєння знань із набутого досвіду задля подальшого їх використання як у навчальній, професійній діяльності, так і в буденному прийнятті рішень, виборі стратегій життєдіяльності.

Отже, життєстійкість, як ресурсна характеристика, при включенні студента в сприятливе професійне середовище і професійне оточення має специфічні вияви.

---

## **ІДЕЯ ЕКОЦЕНТРИЗМУ ЯК АКТУАЛЬНА КОНЦЕПЦІЯ ЕКОЛОГІЇ ЛЮДИНИ**

Шлях до екологічних культури, свідомості, мислення, що на межі другого та третього тисячоліть стали необхідною умовою гармонійного й екологічно безпечного розвитку суспільства та є можливим у якісній природничо-науковій освіті, що допоможе оволодінні цілісним екологічним мисленням.

**Зовсім нещодавно в науковий обіг було введено термін «екоцентризм»** (від [грец.](#) οἶκος, oikos — «дім» і [грец.](#) κέντρον, kentron — «центр»; екоцентричний [холізм](#)) — світоглядна [концепція](#), згідно з якою всі види дикої природи та [екосистеми](#) є [морально](#) значимими й вимагають більшої моральної турботи, ніж окремі особини. Як суб'єкт моралі, моральний партнер розглядаються види живих істот і екосистеми. У цьому екоцентризму протистоїть [антропоцентризм](#), який суб'єктом моралі розглядає тільки людину [3].

Засновником екоцентризму є американський [еколог](#) і [екофілософ](#) [Олдо Леопольд](#). У своїй книзі «Календар піщаного графства» він вперше став говорити про те, що [екосистеми](#) і види живих істот є морально значущими [1]. По суті, це нова концепція екології людини (human ecology), розроблена американськими соціологами (Хоулі А., Каттоні В. та Данлопом Р.) ще у 50-х роках минулого століття, але доопрацьована науковцем Ханна М. у ХХІ столітті, після чого значне місце в ній відводиться природничо-науковим та соціальним аспектам проблеми [2]. У 1990-роки його погляди були розвинені американськими екофілософами Холмсом Ролстоном III, [Беярдом Каллікоттом](#), Джеком Тернером.

В основу ідеї екоцентризму закладено системно-екологічне бачення світу людиною. Саме за такого підходу система (природна чи соціальна) розглядається цілісно, а не як набір окремих підсистем, ураховується вся сукупність екологічних аспектів, їхні системні властивості та екологічні характеристики. У зміст поняття «екоцентризм» вкладаємо «...систему постулатів системного характеру: будь-яка система є частиною цілого, а ціле - складовою більшої системи; усе залежить від усього, усе змінюється; будь-яка зміна породжує «ланцюгову реакцію» наслідків; зміни можна передбачувати, а наслідки - прогнозувати; без знання минулого неможливо передбачити наслідки у майбутньому; усе має свої закони існування; усе повинно перебувати в рівновазі із середовищем існування; усе повинно мати свої цінності й принципи, мотивацію дій і керуватися імперативами адаптованості, цілеспрямованості, інтегрованості й латентності (прихованості) для виживання; результативність досягається лише за наявності в людини екологічного світогляду» [1, С. 112].

Становлення концепції екології людини було пов'язано з обґрунтуванням того, що людина як біологічна система не є винятковою і людські спільноти й

народонаселення загалом є частиною екосистем. Такий підхід уможливило розглядати людську діяльність як особливий чинник, за дією якого треба постійно стежити. Ця ідея еволюціонувала і набула своїх обрисів як міждисциплінарна галузь знань - антропоцентрична екологія, що поширюється на різні науки під назвою «екологічний підхід», особливостями якого є антропоцентризм, системність, всебічність і всеосяжний (холістичний) характер, а екологія людини виступає як міждисциплінарна галузь знань, охоплюючи медико-біологічні, екотоксикологічні, гігієнічні, психологічні, педагогічні та соціальні аспекти життєдіяльності людини.

Специфіка ідеї екоцентризму, до прикладу в освіті, полягає в тому, що при її застосуванні, до прикладу освіта, має базуватися на принципах «випереджального характеру». При цьому у свідомості людини відбувається постійна оцінка можливих наслідків втручання у природу за умов формування такого світоглядного ставлення до цілісної супер-системи «суспільство-природа», яке базується на провідному принципі «мислити глобально - діяти локально». При цьому кінцевою метою реалізації ідеї екоцентризму в освіті є формування екологічної свідомості, екологічної культури та громадянської позиції особистості, а не тільки оволодіння нею певною системою знань і вмінь. Ядром нової екологічної парадигми і екологічної культури людства має стати еколого-еволюційний тип світогляду, результатом наявності якого є сформовані в особистості екологічна компетентність, екологічна свідомість і екологічне мислення [2].

Світогляд - це властивий свідомості людини спосіб «бачення». Предметом світогляду є відносини людини зі світом, природою зокрема, а його інтелектуальними компонентами - знання, цінності, переконання, бажання, погляди, принципи та життєві орієнтири. Вважається, що світогляд становить основне ядро особистості, формуючи її наміри, вподобання та відношення до людей навколо та об'єктів природи, життєві цінності, проявом яких є норми поведінки та життєві позиції.

В цьому світлі набуває актуальності еколого-еволюційний світогляд, що являє еволюціонуючу систему принципів, поглядів, знань, цінностей, оцінок, переконань, практичних настанов, що визначають цілісне розуміння людиною єдності природного і соціального буття, їх коеволюцію, що регулюють ставлення людини до екологічних проблем і їх вирішення, формують активну екологічну позицію, спонукають до природоохоронної діяльності та збереження стабільності розвитку біосфери [1, с. 169]. Такий тип світогляду властивий екологічно освіченій людині, яка свідомо ставиться до природи і бере участь у покращенні природокористування. Формування ЕЕС сприяє усвідомленню людиною причинно-наслідкових еколого-еволюційних зв'язків між живою і неживою природою, між природою і людиною, розумінню того, що еволюціонують і природа, і людина і ці процеси мають відбуватися узгоджено як коеволюційний розвиток.

Сучасність диктує необхідність проникнення екологічних ідей і цінностей у всі сфери суспільства, його наскрізну екологізацію на засадах ідей екоцентризму. Оскільки тільки так, через екологізацію всього суспільного життя, можна врятувати людство від екологічних катастроф.

### **Використані джерела**

1. Леопольд О. Календарь песчаного графства. — М.: Прогресс, 1980. — 216 с.
  2. Навчання природничих предметів на засадах еколого-еволюційного підходу в загальноосвітніх навчальних закладах: теорія і практика [Текст]: монографія / Ліна Рибалко; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т педагогіки. - Полтава : Мирон І. А. [вид.], 2014. - 399 с.
  3. Риган Т. В защиту прав животных. — К.: КЭКЦ, 2004. — 104 с.
- 
- 
-

