

7. Островська К. Взаємозв'язок образу Я, самооцінки і ціннісних орієнтацій молодших школярів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 196 с.
8. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу Я у молодшому шкільному віці. *Педагогіка та психологія*. 2019. №2. С. 127-134.
9. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття Я в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 14 (11). С. 196-211.

Іван КРУПНИК

кандидат психологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
ivankrupnyk@tnpu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ДЛЯ ЗДОВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне українське суспільство, знаходячись в умовах постійного стресу, поступово виснажується як фізично так і психологічно. Нестача стресостійкості та ресурсності особистості дається взнаки в усіх сферах життя особистості: у навчанні, у професійній діяльності, у сімейній взаємодії. Особливої уваги, на нашу думку, потребують особистості, які проходять інтенсивний період становлення, а саме молодь. Молодь – це та категорія, яка є надчутливою до втрати безпечного середовища, а саме до відсутності належної підтримки як найближчого оточення, тобто родини, найближчих друзів, так і більш широкого кола соціуму, зокрема людей, які представляють для них освітнє середовище. Переживаючи стан війни, молода людина може страждати різними формами емоційних розладів, включаючи різноманітні прояви ПТСР, депресії, панічні атаки, розлади харчової поведінки тощо [1; 3].

Зважаючи на позитивний досвід психоедукації, як для збереження, так і для відновлення психологічного благополуччя в освітньому середовищі, нами було розроблено курс “Психологія для всіх”, головною метою якого є саме надати здобувачам необхідних психологічних знань, які допоможуть їм підтримувати та відновлювати психологічне здоров’я. Психоедукація – це пояснення і донесення необхідної інформації про психічне здоров’я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості з метою подальшої саморегуляції психічних процесів та поведінки [2]. Тобто особистість, використовуючи набуті знання та навички у процесі психоедукації, самостійно, без подальшого психологічного супроводу, може впоратись із фруструючими факторами середовища. Психоедукація, кажучи метафорично, розширює так зване “вікно толерантності” реагування на стрес, оскільки впливає на впевненість у власних силах через вміння керувати власним життям.

Підтримка, розуміння викладача при викладанні цієї дисципліни є також важливим чинником, оскільки знижує тривожність здобувачів. Слід зазначити, що це, в деякій мірі, навчально-психотерапевтична діяльність, на кшталт навчання фахівців допомагаючих професій у рамках післядипломної освіти. Безсумнівно у сучасних умовах майбутні вчителі повинні бути обізнані із основами психологічної підтримки та мати навички психоедукації. Незважаючи на складні умови праці, керуватись словами П. Тичини: “....а нам своє робити”.

Враховуючи мету курсу виокремлені наступні завдання курсу:

- Сформувати навички дослідження власних психічних станів, у тому числі за допомогою психодіагностичних методик;
- Навчитись способам ефективного спілкування в процесі індивідуальної та групової взаємодії;
- Сформувати уміння аналізу та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;
- Сприяти розумінню закономірностей сімейної взаємодії, як у системі “батьки - діти” так і в системі подружніх стосунків;

- Сприяти розумінню понять стресостійкості, резильєнтності та ресурсності особистості;
- Засвоєти навички першої психологічної допомоги у складних життєвих обставинах.

Зміст курсу «Психологія для всіх» базується на фундаментальних розділах психології “Загальна психологія” та “Соціальна психологія”. Окрім того, задіяна інформація з дисциплін “Психологія спілкування”, “Сімейна психологія” “Конфліктологія” та інших.

Для розкриття завдань курсу здобувачам запропоновано такі теми для розгляду на заняттях:

- Особистість. Темперамент та характер. “Я-концепція” особистості.
- Емоції та почуття. Мотиваційна сфера.
- Характеристики спілкування та чинники ефективної міжособистісної взаємодії. Комунікативні бар’єри.
- Конфлікт і взаємодія. Деструктивні та конструктивні форми взаємодії. Аналіз та шляхи подолання. Профілактика конфліктів.
- Поняття стресу та дистресу. Моделі реакції на стрес. Стресостійкість та резильєнтність. Профілактика дистресу. Розвиток резильєнтності особистості. Поняття психологічних ресурсів та ресурсності. Ресурсні канали. Ресурсні техніки.
- Взаємодія у сім’ї. Функціональні та дисфункціональні сучасні родини. Теорії вибору шлюбного партнера. Діагностика подружніх стосунків.

Розкриємо сутність кожної тематики. Тема: “Особистість та характер”. Є така гарна приказка: “Посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю”. У психологічній науці категорія особистості відноситься до числа базових. Оскільки темперамент, характер та “Я-концепція” є найбільш значущими властивостями особистості саме із засвоєння цих понять, слід починати процес самопізнання. В даній темі велику увагу приділено психодіагностичному напрямку роботи здобувачів, тобто самодіагностиці та самопізнанню.

Тема: “Емоції та почуття. Мотиваційна сфера”. Емоції - це перша реакція на ситуації на події в житті людини. Це і перша оцінка конкретної ситуації і взагалі життя особистості. Емоції дають миттєву відповідь на запитання: “Чи добре мені у цьому світі?”. Розуміння важливості емоцій у житті кожної людини, механізмів їх виникнення - це перший крок до керування своєю емоційною сферою а значить і до керування своїм життям. Серед усіх понять, які використовують в психології для опису і пояснення спонукальних моментів в поведінці людини, основними є поняття мотивації і мотиву. Це пошук відповідей “заради чого і який у цих діях сенс?”. Як досягти успіху, як знайти професію, яка буде тобі до вподоби, як почати діяти, це все питання мотивації. Розуміння власних вчинків та вчинків інших людей можливе лише через розуміння мотивації.

Тема: “Характеристики спілкування та чинники ефективної міжособистісної взаємодії”. Категорія “спілкування” є однією з центральних у психологічній науці поряд з категоріями “мислення”, “діяльність”, “особистість”. Розуміння механізмів сприймання і передачі інформації та формування на практичних заняттях навичок ефективного спілкування дозволить здобувачам будувати будь-які види діяльності, зокрема і навчальну, більш продуктивно.

Тема: “Конфлікт і взаємодія”. Вміти будувати міжособистісну взаємодію у парадигмі “виграш - виграш” та знаходити конструктивні шляхи вирішення складних ситуацій є наріжним каменем успішного функціонування у соціумі. Проаналізувавши власні превалюючі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, здобувачі отримають та засвоять шляхи вирішення проблемних міжособистісних взаємодій.

Тема: “Поняття стресу та дистресу”. Розуміння стадій стресу та поняття дистресу надає можливості формувати власну стресостійкість та резильєнтність. Важливим для відновлення та підтримки психологічного здоров'я є вміння знаходити та застосовувати психологічні ресурси. Здобувачі на заняттях

навчаються багатьом ресурсним технікам, які у подальшому зможуть використовувати як для власних потреб так і для допомоги іншим людям.

Тема: “Взаємодія у сім’ї”. Враховуючи вікову категорію здобувачів, особливий акцент: на передшлюбному періоді, на аналіз міжособистісних стосунків і прогнозуванні перспективності в аспекті побудови функціонального, благополучного шлюбу.

Таим чином, базові компоненти, які розкриває тематика курсу: розуміння сутності конфлікту та вміння переводити деструктивні його прояви в конструктивні; навички спілкування; базові психодіагностичні навички дослідження особистості та міжособистісної взаємодії; керувати власним емоційним станом для підвищення рівня стресостійкості. Стосовно форми проведення занять, то найбільш оптимальним, на нашу думку, є комбіноване навчання на занятті, тобто на формат соціально-психологічного тренінгу. Спочатку надається інформаційна частина теми, орієнтовно вона займає 30 хвилин. Далі активне обговорення матеріалу (формат групової дискусії, брейнстормінгу, робота у підгрупах) та практичні завдання (аналіз кейсів, рольова гра, творчі завдання, психодіагностика).

Отже, завдяки поєднанню теорії та практики виникає психоедукаційний вплив, оскільки здобувачі отримують і знання з різних розділів психології і вміння ними скористатись для підтримки психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Огоренко В., Ніколенко А., Шустерман Т., Кокашинський В., Хотимська А., Корень М. Психосвіта здобувачів вищої освіти з використанням ресурсно-орієнтованої моделі стресостійкості в умовах війни. *Медичні перспективи*. № 12. 29 (3). С. 144-50

2. Фролова О. В. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного та психологічного здоров'я студентів. *IQХолдинг*. 2019. URL: <http://iqholding.com.ua>

3. Хараджи М. В., Труніна Г.О. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12. С. 793-801.

Наталія Лупак

доктор педагогічних наук, професор
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

lupak@elr.tnpu.edu.ua

Ольга Довганюк

здобувачка магістерського рівня
вищої освіти за спеціальністю:
«Початкова освіта. Дитяча психологія»
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

olavolodimirivna29@gmail.com

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

У сучасному світі, де міжособистісні взаємодії та співпраця стали ключовими аспектами як у навчанні, так і в майбутній професійній діяльності, соціальні навички набувають особливої значущості. Оскільки у молодшому шкільному віці закладаються основи соціальної поведінки, здатності до співчуття, емпатії, ефективного спілкування та вирішення конфліктів, розвиток соціальних навичок у цей період допомагає дітям адаптуватися до шкільного колективу, сприяє формуванню позитивних відносин з однолітками та вчителями, а також впливає на психоемоційну стабільність. Враховуючи важливість соціальних навичок в розвитку особистості, вивчення їх ролі дає