

ставлення до травми як до ресурсу (включає техніку психоедукації, тобто донесення необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки для особистості; техніку підвищення оптимістичності та перетворення руйнівної енергії стресу на відновлювальну) та *технологія покращення середовища життєдіяльності* (сприяння поглибленій взаємодії людини з природою, включення фізичної активності у повсякденне життя).

На основі проведеного аналізу технологій соціально-психологічного здоров'я можна зробити висновок, що на сьогодні вони чітко структуровані, включають в себе відповідні технології і послідовно використовуються на відповідних етапах реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л.Ф. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : метод. рек. ДУ "Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України. Харків, 2014. 80 с.

2. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навч. посіб. Львів : Ін-т психічного здоров'я Укр. катол. ун-ту, 2016. 92 с.

3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко О. І., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

4. Марута Н. О., Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23, вип. 3(84). С. 21–28.

5. Rafaeli A. K., Markowitz J. C. Interpersonal psychotherapy (IPT) for PTSD: a case study. *American Journal of Psychotherapy*. 2011. Vol. 65 (3). P. 205–223.

РОЛЬ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРОЄКТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛІВ ТА ПСИХОЛОГІВ У РОЗВИТКУ ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Хімчук Л.І.

Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника,

доктор педагогічних наук,

професор, професор кафедри психології розвитку

liliana.khimchuk@pnu.edu.ua

В умовах нестабільності соціально-економічного середовища та геополітичних конфліктів важливого значення набуває готовність особистості витримувати навантаження під час стресових ситуацій, незалежно від їх тривалості або інтенсивності, зберігаючи внутрішню гармонію й ефективність у діяльності. У цьому контексті, розробка стратегій професійного розвитку для студентів психолого-педагогічних факультетів є важливою умовою для їхньої

життєвої адаптації та успішного виконання професійних функцій. Пріоритетним завданням вищої освіти стає формування у майбутніх вчителів та психологів навичок проектування власної професійної траєкторії, що включає аналіз професійних вимог, власних здібностей та встановлення цілей для досягнення успіху. Узгодження їхніх особистих бажань, можливостей та дій у сприятливому середовищі має вирішальне значення для подальшого професійного та особистісного зростання, що відбивається на рівні їхньої життєстійкості, здатності ефективно реагувати на виклики та зміни сьогодення.

Життєстійкість розглядається вченими як «цілісне системне утворення, що поєднує значущі для особистості цінності й цілі, самоставлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому» [7, с.215].

Актуальним у даному контексті є вислів Стіва Джобса: «Розберіться в собі й зрозумійте, що ж ви любите. Це має такий же прямий стосунок до вашої роботи, як і до вашого особистого життя. Робота займе велику частину вашого життя, і єдиний шлях до самоповаги – робити те, що ви вважаєте вартим великих зусиль. А єдиний спосіб виконати таку роботу – це любити те, чим ви зайняті». (С. Джобс).

Метою статті є актуалізація ролі компетентності проектування професійного майбутнього вчителів та психологів у розвитку їхньої життєстійкості.

Дана проблема привертає увагу багатьох науковців, які досліджують особливості професійної підготовки майбутніх учителів (В. М. Доній, Л. В. Єрмаков, М. П. Лещенко, Г. Н. Несен, В. В. Нечипоренко, Д. О. Пузіков та ін.), самовизначення особистості (В. Б. Синякова), саморегуляцію особистості (М. В. Гриньова), сутність поняття життєстійкості особистості (С. Кобейса, С. Маді), аналіз ефективності різних методик та програм формування життєстійкості особистості (А. М. Гірник, О. В. Залеська, В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін та ін.).

Компетентність з проектування успішного професійного майбутнього вчителів та психологів визначаємо, як «здатність моделювати образ власного професійного «Я» на близьку й далеку перспективу, що передбачає такі уміння: визначення особистісно й професійно значущих цінностей й установок; створення власного інтелектуального профілю; визначення проблем, питань, що потребують розв'язання; діагностика сформованості критичних, креативних, комунікаційних, колаборативних навичок; створення автобіографічного цифрового наративу й визначення напрямів удосконалення власного «Я»[6, с. 294-295].

Формування компетентності у процесі проектування успішного професійного майбутнього вчителів та психологів визначається низкою показників: *життєпізнання та життєпередбачення; самовизначення, життєорганізація, життєвдосконалення; наявність життєвих і професійних цінностей; складання професійних планів; мріяння; аналіз особистісних ресурсів*

та професійних результатів.

Схарактеризуємо особливості зазначених вище показників у формуванні компетентності проектування ефективного професійного майбутнього вчителів та психологів. Зокрема, *життєпізнання* свідчить про їх можливість формувати уявлення про власне професійне життя, пізнавати його сенс, усвідомлювати своє призначення в житті та активно реагувати на зовнішні чинники середовища, які мають суттєвий вплив на життєві процеси людини; визначати цілі життєдіяльності, обирати засоби для їх досягнення. Життєпізнання є фундаментом для життєпередбачення особистості й життєвизначення [3].

Вчені вирізняють наступні форми *життєпередбачення*: життєве передчуття (відчуття наближення стійкого емоційного стану та його асоціацій з певними життєвими подіями); провіщення надає передчуттю вербалізованого змісту; прогноз є передбаченням майбутнього підґрунтям якого є досвід наукові знання про об'єкт і будується на чітких логічних міркуваннях та набуває ознак нових знань і вимагає чіткого формулювання передбачених подій [3].

Професійне *самовизначення* майбутніх учителів та психологів – це динамічний процес їх орієнтації у сфері професії, спрямованість на розвиток і самореалізацію, фізичних і духовних можливостей, професійних намірів, планів, створення реалістичного професійного образу-Я.

Зародження індивідуального професійного самовизначення відбувається під час навчання в школі й проходить кілька етапів: 1) вибір професії; 2) стійкі кар'єрні наміри; 3) вибір професії та професійна підготовка для опанування відповідними здібностями; 4) самореалізація в обраній професії. Важливими є третій і четвертий етапи особистісно-професійного самовизначення особистості. У процесі проходження даних етапів професійного самовизначення, майбутнім учителям та психологам потрібно встановити чіткий зв'язок між професійними очікуваннями, професійними планами, цінностями, власними потенційними можливостями та уявленнями про професійне майбутнє.

Життєорганізація майбутніх учителів та психологів характеризується умінням свідомо організувати життєвий простір і час.

Також важливим показником у формуванні компетентності проектування професійного майбутнього вчителів та психологів є здатність до *життєвдосконалення*. Життєвдосконалення за твердженням вчених є «самонавчанням мистецтву життя, здатністю й готовністю до самостійного вдосконалення, розвитку й корекції особистісних якостей, цілеспрямованого опанування мистецтвом життя» [3].

Життєві й професійні цінності є основою психолого-педагогічної діяльності й виникають з моменту обрання та вивчення професії та тривають протягом усього професійного шляху.

Запорукою успіху в професійній сфері діяльності є здатність особистості до складання професійних планів та здатність мріяти. *Професійна мрія* – це процес уяви, фантазування, під час якого людина прогнозує події в професійної

діяльності, яких вона прагне.

Професійний план – це заздалегідь визначений порядок здійснення конкретної роботи, обумовлений часом, метою, обсягом, методами, засобами, послідовністю виконання. Під час складання професійних планів, слід враховувати наявність відповідних фінансових, людських, технічних, особистісних ресурсів для його реалізації. Плани для професійного розвитку можуть включати такі пункти: цілі на місяць, квартал, семестр, рік; компетенції, які потрібно набути для досягнення поставлених цілей; послідовність дій; критерії, за якими визначають досягнення цілей; терміни виконання поставлених цілей; наступна дата планування професійного розвитку.

Здатність майбутніх учителів та психологів до аналізу особистісних ресурсів та професійних результатів виявляється у спрямованості на усвідомлення себе як професіоналів, а саме: усвідомлення професійної поведінки, іміджу, дій, цінностей, перспектив, особливостей взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу й потребі в професійному самовдосконаленні, виробленні професійної ідентичності, побудова адекватного образу професійного «Я» й уявленні про майбутню професійну діяльність.

Формування компетентності студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника з проектування успішного професійного майбутнього здійснювалося у рамках вивчення курсу «Психологія професійної діяльності вчителя початкових класів» на основі застосування методів створення професійного «Портфоліо», цифрових нарративів на тему: «Мої життєві цілі», ігрові заняття зі створення «Професійних проєктів»; вправ-роздумів: «Яким я бачу себе в майбутньому», «Мої дії в проблемній ситуації»; індивідуальних та групових методів арт-терапії, зокрема малювання малюнків на великому аркуші паперу, та їх аналіз; методів уяви, мрій і фантазування за допомогою яких створюється образ бажаного майбутнього, після його фіксації в уяві, учасники описують власні емоції, почуття, асоціації, які виникали в них, коли вони перебували в замріяному стані та які дії слід виконати, щоб мрії здійснилися [6, с. 214].

Результати проведеної роботи засвідчують важливу роль проектування професійного майбутнього студентів у розвитку їхньої життєстійкості. Використання вказаних вище методів, сприяє усвідомленню студентами професійних цінностей та цілей, а також побудові адекватного образу майбутньої професійної діяльності. Дані методи дозволяють майбутнім учителям та психологам зосередитися на подіях теперішнього, знижуючи тривогу відносно майбутніх викликів. Такий підхід сприяє підтримці високого рівня активності та здатності до розв'язання складних життєвих ситуацій, що є важливими складовими життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гриньова М. В. Саморегуляція: монографія. Полтава. АСМІ. 2017.

2. Доній В. М., Несен Г. М., Сохань Л. В. та ін. (Ред.). Мистецтво життєтворчості особистості (Ч. 1–2). Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. Київ. 1997.

3. Єрмаков, І. Г., Пузіков, Д. О. Життєтворчі компетенції особистості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. пр., 3 (5). 2007. URL:<http://ap.uu.edu.ua/article/202>

4. Leshchenko, M., Tymchuk, L., Tokaruk, L. Digital narratives in training inclusive education professionals in Ukraine. W J. Głodkowska (Ed.). Inclusive Education: monograph (pp. 254–270). 2020. Warsaw: The Maria Grzegorzewska University.

5. Синякова В. Б. Професійне самовизначення особистості. Мала академія наук учнівської молоді. 2014. URL: http://kyivobl.man.gov.ua/zakhody/Poradi_psihologa/PROFESIJNE_SAMOVIZNA_SHENNJA_OSOBISTOSTI/

6. Хімчук Л. І. Дидактична система формування базових компетентностей майбутніх учителів початкової школи. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.09 – теорія навчання. – Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2021.

7. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2018, 42: 211-231.

РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ В ІНВОЛЮЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ: РЕСУРСНІСТЬ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ Чайкіна Н.О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nataliyachaikina@gmail.com*

Наукові пошуки щодо вивчення ресурсних стратегій адаптації осіб похилого віку ґрунтуються на загальних положеннях про адаптацію та адаптивних характеристик особистості, адаптацію в умовах суспільних трансформацій (в умовах невизначеності, непередбачуваності, адаптацію як набуття позитивних змін на рівні особистості, групи, спільноти, соціуму, адаптацію до кризових умов, тощо). Змістовний аналіз та огляд наявних підходів до розгляду феномену резильєнтності людей похилого віку свідчить про контексте включення понять «адаптація» та «саморегуляція» у поведінкові стратегії, які попри життєві негаразди, фактори ризику в їхньому житті, спираючись на власні особистісні ресурси, часто вважають себе успішними, тоді як інші, за таких самих умов, надзвичайно вразливі та інколи психологічно безпорадні й дезадаптовані. До таких особистісних ресурсів літніх людей К. Bolton [7] відносить: наполегливість; впевненість у собі, у власних силах; змістовність (наповнене сенсом життя), незворушність, прийняття екзистенційної самотності; незалежність; соціальні зв'язки і стосунки; прийняття селф, власного досвіду.

Резильєнтність при цьому визначається як процес подолання життєвих