

Для підтримання ментального здоров'я підлітків на належному рівні слід акцентувати увагу на розвиток їх емоційного інтелекту (сприйняття і розуміння своїх емоцій допоможе їм у дорослому віці вправніше керувати своїм станом); організацію здорової атмосфери в родині, налагодження режиму дня; соціальну підтримку різних верств населення, особливо незахищених (наприклад, дітей, що втратили батьків в результаті російської агресії, внутрішньо переміщених, дітей, що постраждали від насильства, дітей з інвалідністю); почати активне впровадження державних та локальних програм з підтримання психічного здоров'я (наприклад, у школах).

Психічне здоров'я завжди йде поруч із соціальним, а воно, своєю чергою, – з економічними чинниками. Отже, ментальне здоров'я підлітка значною мірою залежить від стану суспільства загалом та економічно-політичної ситуації в країні. Проте починати варто завжди з себе, адже, саме ми творці свого Я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programa-mentalnoho-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoj>
2. Костева Т.Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf>
3. Савчин М.В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Академвидав, оригінал-макет, 2005. 62 с.
4. Седова Н. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Здоров'я і суспільство в умовах війни*: зб. наук. статей. Кропивницький, ЦІРО, 2022. С. 18–27.

ДІАГНОСТИЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТИПІВ ОБРАЗУ «Я»-СПЕЦІАЛІСТ В ДІЯЛЬНІСТНІЙ СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Чайкіна Н. О.

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

Професійна діяльність завжди висуває особливі експектації до адаптації спеціаліста. Такі особливості професійної діяльності передбачають чіткі вимоги до адаптивних ресурсів суб'єкта, що позначається на його образі «Я». Доречним є застосування диспозиційно-рефлексивного підходу, який дає змогу проаналізувати співвідношення між «Я»-базовим і «Я»-

ситуаційним, що обумовлює особистісні компоненти змісту адаптивної поведінки у типовій, соціально-нормативній професійній ситуації.

Диспозиційно-рефлексивний підхід дозволяє розглядувати вищі рівні образу «Я»-спеціаліст через аналіз рівня розвитку когнітивно-інтелектуальних навичок, фахового потенціалу і рефлексивних можливостей оптанта, які сприяють емоційному та особистісному задоволенню діяльністю. Ми розглядаємо диспозиційно-рефлексивну концепцію адаптації спеціаліста через співвідношення структурних компонентів професійної адаптації, що утворюють інваріантно організовану систему, в якій базові компоненти визначають стійкість поведінки, почуттів і відношень з людьми; посередні компоненти визначають збалансовану систему узагальнених соціально-психологічних настанов на різноманітну взаємодію з ринковим середовищем у виробничих ситуаціях; ситуаційні компоненти визначають готовність до оцінки і дії у конкретних (мікроекономічних і соціальних) умовах професійної діяльності (Н. Чайкіна 2012, 2015, 2017). Це положення координується з даними, які отримані по валідизації розробленого нами опитувальника для діагностики рівня адаптованості і діяльнісної структури професійної адаптації фахівця (ДСПА).

У результаті такого підходу до аналізу професійної адаптації, завдяки концепції багатовимірного розвитку особистості В. Моргуна [1] і виділення якісно своєрідних типів образу «Я»-спеціаліст, співвіднесених між собою і принципово відмінних один від одного за методикою «ДСПА» В. Моргуна-Н. Чайкіною [2], з'являється можливість проаналізувати ступінь впливу образу «Я»-спеціаліст на адаптивну стратегію фахівця в різних виробничих ситуаціях. Опитувальник містить у собі 27 питань, в яких відображені п'ять інваріантів онтологізації діяльної структури особистості. Усі питання проранговані по двом шкалам. Права шкала оцінок вказує на відношення оптанта до діяльності («Я»-базове), а ліва шкала оцінок вказує на ступінь зайнятості в діяльності («Я»-ситуаційне). Відповіді досліджуємих відображають домінуючий образ «Я»-спеціаліст у діяльнісній структурі професійної адаптації.

Типи образу «Я»-спеціаліст визначалися за п'ятьма параметрами:

1. Змістовна спрямованість діяльності:

а) **«Я»-діловий:** спеціаліст спрямований на предметно-знаряддево-результативне перетворення виробничого середовища. В основі такого типу лежить система вподобань до чітко регламентованої роботи, яка описана у посадових інструкціях. В професійній діяльності такий фахівець, як правило, керується постулатом економії власних енергетичних витрат (фізичних, емоційних, інтелектуальних, тощо), проявляє акуратність, пунктуальність і практичність. Рішення виробничих проблем відбувається виключно на основі набутого досвіду, з використанням вже вироблених раніш, алгоритмів рішення професійних задач, проблем, ситуацій, які перетворені в шаблони, штампи, стереотипи. Вони орієнтуються на матеріальні предмети, факти, і докази та не люблять пояснювати причину своїх вчинків. Зазвичай такий спеціаліст прагне до збільшення продуктивності праці, тому часто це самостійна, рішуча, вольова, вперта і інтравертована особистість;

б) **«Я»-комунікатор:** спеціаліст спрямований на суб'єктно-знакове пізнання і прагнення здійснювати активний вплив на співробітників. В основі такого типу лежить система, яка пов'язана з мовленнєвими засобами, живою мімікою, інтересом до людей. В професійній діяльності спеціаліст легко включається у комунікативний супровід праці, який визначається писаними і неписаними правилами, системою ділових і міжособистісних стосунків членів колективу. Йому притаманна легкість, доступність у спілкуванні і вміння налагодити систему взаємостосунків з партнерами по роботі. Він прагне симпатії і дружби, а тому залежний від групи і не має достатньої автономності при виконанні виробничих завдань;

в) **«Я»-екзистенціоналіст:** спеціаліст спрямований на саморефлексію. Такий тип характеризується здатністю вийти за формальні межі, побачити власну працю в цілому і перетворити її в предмет професійного саморозвитку. Це дає можливість бути самоорганізатором, який конструює своє теперішнє і майбутнє, що дозволяє внутрішньо приймати, усвідомлювати і оцінювати складнощі і протиріччя різних сторін професійної діяльності, самостійно і конструктивно їх вирішувати, у відповідності з власними ціннісними орієнтаціями, розглядаючи певні труднощі як стимул для самодіяльності. Їм подобається процес перетворення, управління та організації діяльності, а коли мета досягнута, то з'являється нова «ідея-фікс». Вони люблять зміни і їх не цікавлять чужі правила і стереотипи поведінки. Такий

спеціаліст цілеспрямований, інтроспективний, бачить у діяльності можливість задовольняти свої домагання і тому незалежний від відношення до себе колег.

2. Рівні опанування професійної діяльності:

а) **«Я»-учень:** спеціаліст прагне опанувати рішення виробничих завдань за чиєюсь допомогою або по зразку – через отримання досвіду від колег. Такий тип прагне інтеріоризувати нормативну професійну модель шляхом присвоєння сукупності знань, вмій і навичок умов, цілей, результатів і способів реалізації діяльності в рамках певної професії;

б) **«Я»-виконавець:** спеціаліст прагне опанувати виробничими завданнями, які мають стандартне рішення. Такий тип прагне інтеріоризувати професійну модель через «механічне» її виконання по інструкції чи по готовій схемі, через відтворення нормативних вимог до діяльності. Спеціаліст любить встановлений порядок, стандартні справи, добре організовану діяльність, тому винятково відчуває натхнення;

в) **«Я»-творець:** спеціаліст прагне самостійно опанувати нестандартні рішення виробничих задач нового класу. Такий спеціаліст спрямований на нешаблонний аналіз проблеми, виконання складної творчої задачі, що проявляється у таких формах поведінки, як «корисна зміна вже відомого» (не завжди усвідомлюється). Такий тип проявляє розвинуті аналітико-синтетичні здібності, інтелектуалізм, незалежність і оригінальність мислення, креативність, здатність генерувати нові ідеї.

3. Форми реалізації особистістю діяльності:

а) **«Я»-перетворювач:** спеціаліст виконує виробничі операції у моторно-руховій, практичній формі. Такий тип спрямований на реалізацію безпосередньої взаємодії з фізичним (предметним) середовищем, що вимагає силу, вправність, добру координацію рухів. Вони активні, надають перевагу діяльності яка пов'язана з енергійними діями;

б) **«Я»-атрібуціоналіст:** спеціаліст прагне до схематично-образного відтворення виробничих ситуацій у перцептивній формі. Такий тип спрямований на реалізацію чітких й конкретних дій через образне, синтетичне, інтуїтивне прийняття рішення на основі загальних вражень, увага обмежена значущими об'єктами;

в) **«Я»-перфекціоніст:** спеціаліст прагне до теоретико-рефлексивного обмірковування плану діяльності у мовленнево-

розумовій формі. Такий тип буде спрямований на її виконання самим найкращим чином, непомірно витрачаючи час. Фіксуючись на змісті і результаті діяльності, спеціаліст прагне надмірно й ретельно, ідеально й досконало. педантично точно виконувати професійні функції, що часто призводить до перенапруження. Спеціалісти залежні від зовнішніх факторів: чим вище похвала чи визнання результатів їхньої професійної діяльності, тим вище у них рівень самооцінки і задоволеністю працею.

4. Просторово-часові орієнтації особистості:

а) **«Я»-досвічений:** спеціаліст орієнтується на минулий досвід, який модифікує пам'ять про минуле новими завданнями. Такий тип намагається розробити траєкторію свого професійного розвитку повертаючись до засвоених стратегій, які дають емоційну свободу і базуються на ідеї про багатоступінь життєвого шляху людини;

б) **«Я»-кон'юктурник:** спеціаліст орієнтується на «тут» і «зараз» при виконанні діяльності. Спеціалісти, відчуваючи унікальність свого «Я», прагматично діють у реальних виробничих ситуаціях. Такий тип намагається контролювати і керувати власним часом і ситуацією в цілому з максимальною користю для себе;

в) **«Я»-прогнозист:** спеціаліст орієнтується на перспективні шляхи професійного росту. Система індикації професійних орієнтацій у них буде уявляти собою «злет на хвилі сьогодення», вміють вдало змінювати власну кар'єрну траєкторію. Самоактуалізація власного образу вимагає рівноваги між ресурсами і ризиками, що досягається завдяки осмисленому прогнозу майбутнього.

5. Емоційне ставлення до діяльності:

а) **«Я»-песиміст:** спеціаліст постійно відчуває почуття незадоволеністю виконаною професійною діяльністю. У песимістів таке ставлення є наслідком емоційного реагування на виробничу ситуацію, що проявляється у скутості, загальмованості і напруженості при виконанні роботи. Такі спеціалісти прагнуть звільнити себе від відповідальності за наслідки виконання діяльності через негативні і критичні оціночні судження, які часто виступають захисною реакцією на особистісну незадоволеністю працею;

б) **«Я»-поміrkований:** спеціаліст постійно відчуває почуття невизначеного ставлення до діяльності. Образ такого смислоутворення визначається особистісними інваріантами можливих стратегій поведінки в залежності від вимог виробничої

ситуації; відбувається опір виконання того, що визиває негативне почуття та виконання операцій, які визивають позитивні емоції;

в) «Я»-оптиміст: спеціаліст часто відчуває задоволеність від того, що обрана діяльність виконується якісно і результативно. У оптимістів таке ставлення є наслідком здатності наповнювати професійну діяльність особистісним смислом, на «Я»-базовому відношенні до дійсності і до самого себе. Такі спеціалісти виробничу ситуацію та її наслідки, вибір стратегії поведінки чи способу вирішення виробничих завдань, екстеріоризують у вигляді позитивних експектацій, що зумовлює зростання власної індивідуалізації і особистісно-професійної позиції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моргун В.Ф. (2003). Моністична концепція багатовимірного розвитку особистості. *Психолог.* № 20 (68). 32 с.
2. Чайкіна Н.О. (2012). Методичні засади співвідношення Я-базового і Я-ситуаційного у структурі професійної адаптації. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал.* № 6. Київ. С. 14-20.
3. Чайкіна Н.О. (2015). Роль образу «Я»-фахівець у діяльній структурі професійної адаптації. *Науковий журнал «Український психолого-педагогічний науковий збірник».* № 5 (05). Львів. С. 142-146.
4. Чайкіна Н.О. (2017). Модель адаптивної стратегії фахівця. *Психологія і особистість: науковий журнал.* № 2 (12). Київ-Полтава. С. 310-318.

МОДЕРНІЗАЦІЯ ФОРМ І МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ ДИСЦИПЛІНАМ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ

Чайкіна Н. О., Кравченко О. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nataliyachaikina@gmail.com, steps58@ukr.net*

Актуалізована на часі потреба надання освітніх послуг у вищій школі на основі студентоцентрованого, компетентнісного і технологічного підходів може бути зреалізована, зокрема, за рахунок впровадження інноваційних технологій здійснення освітнього процесу в умовах спеціальної суб'єкт-суб'єктної взаємодії між викладачами та студентами у навчально-виховному процесі.

Новизна в практичній роботі викладача може виявлятися не лише в розробці нових навчальних методів, прийомів, засобів та їх оригінальних поєднань, але і в ефективному застосуванні