

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра педагогіки та психології**

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра практичної психології та педагогіки**

ТЕОРІЯ КОНТРОЛЬНОСТІ ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Матеріали наукових читань, присвячених 115-й річниці від дня народження Ярослава Івановича Цурковського – відомого українського вченого-психолога, громадського діяча

м. Львів, 20 лютого 2020 р.

УДК 159.9:378

Рекомендовано до друку вченою радою Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського 11 лютого 2020 року, протокол № 8.

Рецензенти:

Ковальчук Зоряна Ярославівна – доктор психологічних наук, професор;

Повстин Оксана Вікторівна – доктор педагогічних наук, доцент.

Теорія контрольності та актуальні проблеми сучасної психології: матеріали наукових читань, присвячених 115-й річниці від дня народження Ярослава Івановича Цурковського – відомого українського вченого-психолога, громадського діяча (20 лютого 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. 186 с.

Редакційна колегія:

доктор педагогічних наук, професор *Пристапа Є. Н.*

доктор педагогічних наук, професор *Литвин А. В.*;

кандидат психологічних наук, доцент *Баклицька О. П.*;

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник *Вдович С. М.* (упорядник).

доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник *Руденко Л. А.*;

доктор психологічних наук, доцент *Сірко Р. І.*;

кандидат педагогічних наук, доцент *Соловійов В. Ф.*

У збірнику матеріалів наукових читань розглядаються феномен видатного українського психолога і громадського діяча Я. І. Цурковського, психолого-педагогічні аспекти підготовки фахівців на сучасному етапі, методологічні засади становлення сучасного фахівця-психолога й актуальні проблеми сучасної психології.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

© Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2020

© Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2020

© Автори, 2020

Зміст

Розділ 1

Феномен Я. І. Цурковського – видатного українського психолога і громадського діяча

Петро Сікорський

Я. І. Цурковський – поет душі людської 7

Світлана Вдович, Леся Зельман

Багатогранність особистості Ярослава Цурковського 10

Богдан Ковальчук, Андрій Окопний, Володимир Рихаль

Творча спадщина Ярослава Цурковського у формуванні світогляду студентів 15

Розділ 2

Психолого-педагогічні аспекти підготовки фахівців на сучасному етапі

Григорій Васянович, Ганна Коваль

Професійна підготовка майбутнього соціального працівника в технічному університеті: психолого-педагогічний контекст 20

Андрій Литвин

До питання інтеграції психології та педагогіки 23

Алла Аханова

Психологічні аспекти адаптації першокурсників в умовах закладу вищої освіти 28

Ольга Баклицька, Іван Баклицький, Сергій Мединський

Мотиваційна підструктура особистості студента ЗВО галузі фізичної культури і спорту та її аналіз 33

Тетяна Бешок

Використання психолого-педагогічних тренінгів у процесі підготовки майбутніх учителів початкових класів 37

Петро Бойчук

Психологічний аналіз взаємодії викладача і здобувачів вищої освіти 41

Наталія Борбич

Психологічні чинники і показники успішності студентів у навчально-професійній діяльності 43

Руслана Ваврик

Підвищення якості професійної підготовки викладача кафедри музичного мистецтва 45

Олена Вавринів

Формування професійної емпатії майбутніх рятувальників шляхом соціально-психологічного тренінгу 50

Ірина Ковальчук

Психологічна готовність майбутніх учителів до формування компетентності брати участь у дискусіях та дебатах 54

Марія Козігора

Мотивація студентів як важлива умова успішного навчання 59

Катерина Латишевська	
Психолого-педагогічний аналіз категорії «моральна культура вчителя»	62
Тетяна Матвійчук, Валерій Соловійов, Наталія Степанченко	
Інноваційні технології у формуванні професійних компетентностей майбутнього фахівця галузі фізичної культури та спорту	67
Ірина Матійків	
Формування особистісної готовності фахівця до діяльності у сфері «людина –людина»	71
Віктор Михайлов	
Можливості і проблеми підвищення кваліфікації управлінських кадрів органів влади з питань цивільної безпеки	76
Дарія Огоновська	
Роль естетичного виховання у професійній підготовці майбутніх кравців, закрійників у професійно-технічних закладах освіти	80
Михайло Черніка	
Психологічні основи самовиховання студента-баяніста	83
Тетяна Якимович	
Діагностика й оцінювання під час професійно-практичної підготовки майбутніх фахівців	86
Роман Яремко	
Теоретичний аналіз дуальної системи освіти	91

Розділ 3

Методологічні засади становлення сучасного фахівця-психолога

Лариса Руденко	
Роль фонових знань у професійній діяльності практичних психологів	94
Роксолана Сірко, Володимир Слободяник	
Особливості професійної діяльності психолога в надзвичайних ситуаціях ..	97
Юлія Балебрух	
Ціннісні та світоглядні установки в структурі образу професії майбутнього практичного психолога	102
Юлія Остапова, науковий керівник – Лариса Руденко	
Особливості психосоматичних розладів у майбутніх психологів	105
Андрій Цюприк	
Особливості оптимізації самостійної освіти студентів у закладах вищої освіти України	109
Наталія Ярошук	
Використання методів арт-терапії в роботі практичного психолога	113

Розділ 4

Актуальні проблеми сучасної психології

Олена Кривопишина, Мар'яна Галабурда	
Психологічні чинники формування особистості, схильної до насильства ...	116
Віталій Войцеховський, науковий керівник – Сергій Марчук	
Психофізичне виховання козацької молоді	121

Алла Галабуз Соціально-психологічна адаптація студентів в умовах проживання у гуртожитку закладу вищої освіти	123
Анна Гасюк, науковий керівник – Лариса Руденко Деадаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти	126
Соломія Дружбляк, науковий керівник – Роксолана Сірко Особливості прояву посттравматичного стресового розладу	129
Ольга Заверуха Соціально-психологічні аспекти подолання емоційного вигорання	134
Олег Казмірчук Психологія міжособистісних стосунків у студентській групі	137
Андрій Коб, науковий керівник – Сергій Марчук Роль сім'ї у формуванні психічного здоров'я молодших школярів	141
Анастасія Мартюк, науковий керівник – Ксенія Березяк Особливості мотиваційної сфери діяльності працівників ДСНС	143
Сергій Марчук Психологічні ідеї К. Д. Ушинського	146
Оксана Мельничук Проблема компенсації глухоти в сурдопсихології	151
Олена Панас, науковий керівник – Світлана Вдович Шляхи подолання булінгу в закладах вищої освіти	156
Валерія Смирнова, Роман Яремко Статеве виховання дітей як важливий елемент розвитку психічно здорової особистості	160
Каріна Фаньо, науковий керівник – Світлана Вдович Синдром емоційного вигорання у професії рятувальника	163
Алла Хомярчук Психологічні засади формування творчості молодших школярів засобами мистецтва	166
Чемерис Ірина Психолого-педагогічна підготовка молоді до сімейного життя	171
Ольга Шевчук Особливості прояву емоційного інтелекту в майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти	173
Олексій Якимчук, науковий керівник – Сергій Марчук Психолого-педагогічні умови харчування молодших школярів	177
Наші автори	182



5. Friedman M. J., Schnurr P. P., McDonagh-Coyle A. Post-traumatic stress disorder in the military veteran. *Psychiatric clinics of North America*. 1994. V. 17, No 2, P. 265–277.

УДК 159.942.5

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

Ольга ЗАВЕРУХА,

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

У своєму науковому доробку автор розкриває феномен емоційного вигоряння. Зазначає, що емоційне вигоряння притаманне людям, чії професії пов'язані з допомогою іншим особам, які працюють у соціальному секторі. Констатує, що додатковими чинниками впливу на формування емоційного вигоряння є багатозадачність, дедлайни, великі очікування оточуючих, низька заробітна плата. Розкриває 4 стадії емоційного вигоряння за Л. Петрановською, формулює перелік внутрішньоособистісних ресурсів, які дають можливість бути більш стійким до деструктивних чинників впливу. До них належать уміння та навички, знання та досвід, моделі конструктивної поведінки, актуалізовані здібності.

Ключові слова: *емоційне вигоряння, професії соціального сектора, стадії емоційного вигоряння, внутрішньоособистісний ресурс.*

Синдром емоційного вигоряння відомий у науці як емоційне виснаження, що зростає з часом. Вперше це поняття ввів американський психіатр Г. Фрейденбергер у 1974 р. Проте і донині пишуться наукові праці, які розглядають цю проблему в різних аспектах. До прикладу, подальше вивчення цього стану проводилось вченими К. Маслачем та С. Джексоном у 1981 р., які описували дане явище як емоційне спустошення. Розроблені ними моделі вигоряння стали основою для проведення подальших досліджень цього феномена. Вони запропонували свої методики Maslach Burnout Inventory (MBI) [6].

Із зарубіжних дослідників емоційним вигорянням займалися також А. Адлер, Е. Фром, К. Черніс, К. Юнг.

Відомо, що емоційне вигоряння виникає у людей тих професій, які пов'язані з великою кількістю людей і ситуаціями спілкування, наприклад, проблемного (сервіси конфліктів із клієнтами), чи там, де є люди, які потребують уваги (хворі, старці, інваліди, діти). Тобто у такому спілкуванні закладена нерівність у ситуації, що тягне емоційний ресурс. Відповідно, це люди, які у своїй професійній діяльності працюють із залежними від них людьми, тобто вчителі, юристи, лікарі, психологи, консультанти. Додатковими чинниками впливу на формування емоційного вигоряння є багатозадачність, дедлайни, великі очікування оточуючих, особливо коли людина стає затребуваною, від неї постійно всі щось хочуть, чи навіть низька заробітна плата (якщо довго працювати за копійки – це надсерйозний чинник ризику емоційного вигоряння).

Н. Щуркова, досліджуючи емоційне вигоряння педагогів, переконує, що важливим чинником впливу на його формування є інтерес до життя. На думку

А. Маркової, якщо у роботі характерні інформаційні стреси та перевантаження, не встигає приймати відповідні рішення вчасно, у високому темпі та ступені відповідальності за наслідки, то настає емоційний стрес, зрушення в мотивації та характері діяльності, порушення динаміки та мовної поведінки [4].

Вчені констатують, що з емоційним вигорянням прямо корелюють соціально-демографічні чинники, зокрема стаж і вік (В. Орел, Ю. Львова). В. Бойко визначає емоційне вигоряння як вироблення особистістю механізму психологічного захисту в формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на психотравматичний вплив. Це виявляється у незадоволенні власним статусом, виникає роздратування щодо людей соціально більш успішних. Власні досягнення вони трактують як випадкові, а з проблемою емоційного вигоряння самостійно впоратися не можуть. У подальшому вірогідною є поява психосоматичних захворювань [2].

Отже, емоційне вигоряння – це стан фізичного, емоційного, розумового виснаження, яке виявляється у професійній сфері. Якщо немає профілактики вигоряння, то врешті страждає вся команда, весь трудовий колектив організації. Починається шалена зміна кадрів, виникають конфлікти (відкриті та закриті), у співробітників немає ініціативи [5].

У стосунках і соціальній сфері Л. Петрановська виокремила 4 стадії вигоряння, які може пройти людина на роботі [7]:

Стадія 1. «Супермен набирає зобов'язань». На початку будь-якої справи ми піднесені, повні сил і в добрій фізичній формі. Можемо не їсти і не спати та не страждати від того, адже дуже багато планів. Проте у цій стадії є і негативна сторона: вона триває недовго, а у цей час ми набираємо дуже багато зобов'язань, поводимося як супермени та на хвилі ейфорії можемо зробити будь-що. Видається, що так буде завжди, проте нервова система не залізна і цей період минає.

Стадія 2. «Супермен втомився, проте терпить». Втома нагромаджується, з'являються збої, невдачі, проходить попередній захват. Той ідеальний план накладається на реальність: хтось підводить, щось пробуксовує, щось не виходить. Так настає стенічна стадія витримування – захвату вже немає, проте жити можна, бо це реальне життя з труднощами та недоліками. Було би добре, у цій стадії і залишатися з періодами більшої чи меншої активності.

Згодом починають поєднуватись якісь фактори, наприклад, ви на роботі ведете декілька напрямів (а це само собою втомлює), щось не прорахували. Або важкі клієнти та тематика. А ще у сім'ї щось не так чи зі здоров'ям – і в цей момент надто легко зіскочити зі стадії стенічної у стадію невитримування, тобто астенічну, коли починається нервове виснаження.

Стадія 3. «У супермена більше немає сил». Донедавна такий стан називався неврастенією, адже нервова система – це теж орган. Якщо вона піддається постійному дистресу, то виснажується, як шкіра дістає опік на сонці. Одна із перших ознак – фізичне нездужання. Це важкість у тілі, розсіяна увага, люди обирають прості алгоритми дій. Якщо раніше обирали цікаве вирішення завдання, то зараз – коротший і простіший шлях, щоб зекономити сили. Ніби ненароком губляться ключі, стираються файли, забувають зарядити телефон. Адже перевантажена багатозадачністю нервова система починає скидати інформацію. А

далі починаються проблеми зі збільшенням навантаження. Бо стертий файл треба відновити, по телефону важливі перемовини неможливо почати, бо його треба зарядити чи взагалі знайти відповідну зарядку і т.д. Такі моменти вибивають з колії та деякі завдання залишаються невирішеними або проваленими. Падає самооцінка, з'являється почуття провини, депресія, знижуються когнітивні функції. Креатив зникає, руки опускаються. Більшість починає вживати більше стимуляторів, таких як кава, чай, їсти солодке, палити цигарки частіше. Так нервова система ще більше виснажується. Порушуються механізми збудження та гальмування, збивається добовий ритм. На попередній стадії якщо ти втомився та виспався, то вранці знову все гаразд. А при нервовому виснаженні графік перевертається, вночі заснути не вдається. Якщо у цей момент не зробити висновки та не почати собою опікуватися, то настає четверта стадія.

Стадія 4 – стадія деформації. «Супермен стає лиходієм». Це стадія особистісної деформації. Реакція на раптову зміну завдання може бути найрізноманітнішою залежно від темпераменту і від стану – відчай зі словами «все дарма, нічого неможливо вдіяти», лунає злість на людей і грубі звинувачення. Страждає пласт цінностей і мети людини, не просто «мені погано, я більше не можу», а «вони всі потвори». Це надзвичайно небезпечні процеси. Вмикаються механізми захисту – і людині так стає легше. Вона говорить стереотипні фрази, ніби спілкується з тобою, проте контакту не відчувається. У цій стадії люди легко реабілітуються, бо переконані, що їм нічого не треба і з ними все гаразд, бо їм уже не боляче. Гірше тим, кому доводиться з ними контактувати.

Л. Петрановська переконує, що є люди, які можуть розділяти дуже чітко власну нормальну поведінку вдома з близькими та «холодну» поведінку на роботі. Але, зазвичай, четверта стадія стосується навіть близького кола. Адже дисоційована людина – це вже не цілісна особистість, вона вже трохи мертва. Дисоціація захоплює поступово всю емоційну сферу, і це, звичайно, відчувають близькі вдома [7].

Отже, симптомами професійного вигорання, за Е. Малером, є: виснаження, втома, безсоння, негативні установки, нехтування виконанням своїх обов'язків, захоплення прийомом психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки), зменшення апетиту чи переїдання, посилення агресивності (дратівливість, гнів, напруженість), посилення пасивності (цинізм, песимізм, відчуття безнадії, апатія), почуття провини, переживання несправедливості [1].

Імунітетом до вигорання є внутрішньоособистісні ресурси. До них належать уміння і навички, знання і досвід, моделі конструктивної поведінки, актуалізовані здібності. Вони дають людині можливість бути більш адаптивною і стресостійкою, успішною та задоволеною власним життям.

Бібліографія

1. Безносів С. П. Професійна деформація особистості. СПб. : Речь, 2004. 272 с.
2. Бойко В. В. Синдром емоціонального вигорання в професійній діяльності. СПб.: Сударыня, 1999. 32 с.
3. Милорадова Н. Е. Особенности проявления эмоционального выгорания у работников органов внутренних дел с разным стажем профессиональной деятельности. *Вестник Национальной академии обороны Украины. Вопросы психологии*. 2009. № 2 (10). С. 106–110.

4. Степанова Л. Н. Психологическая защита педагогов с синдромом эмоционального выгорания. *Актуальные вопросы современной психологии* : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск : Два комсомольца, 2015. С. 82–85.
5. Enzmann D., Berief P., Engelkamp C. et al. Burnout and coping will burnout. Development and evaluation of a burnout workshop. Berlin: Technische Univercitat Berlin, Institut fur Psychologie, 1992.
6. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed. J. W. Jones, P. 30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982. URL : https://special.philanthropy.ru/burnout/?gclid=Cj0KCQiAvc_xBRCYARIsAC5QT9lolpuqZUEQTJiyIlydhUunpucL35fGcNwulSVbNQY3DuNjz28lREMaArjDEALw_wcB

УДК 364.64:378.06(477.82) (045)

ПСИХОЛОГІЯ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПІ

*Олег КАЗМІРЧУК,
Луцький педагогічний коледж*

У статті розкрито сутність поняття «студентська група». Визначено різновиди студентських груп у закладах вищої педагогічної освіти. Схарактеризовано психологічні явища у студентському колективі. Обґрунтовано психолого-педагогічні умови успішного формування міжособистісних взаємин студентів у процесі виконання спільних навчальних завдань на засадах гуманізму.

***Ключові слова:** студентська група, студентський колектив, міжособистісні стосунки, психологічний конфлікт, симпатія, взаємодопомога, розуміння.*

Українській вищій школі властивий досвід побудови міжособистісних взаємин на гуманістичній основі, тому майбутні вчителі набувають його в освітньому процесі, а також під час практик різних видів, волонтерської, громадської роботи, побутового життя. Спільна підготовка до навчальних занять і виконання завдань передбачає взаємодію у процесі встановлення контактів, обміну інформацією. У процесі навчання відбувається зіткнення інтересів, думок, поглядів, інколи виникають суперечки, які ускладнюють міжособистісні взаємини у студентській групі. Це зумовлює актуалізацію та необхідність формування міжособистісних взаємин студентів на засадах взаємоповаги і взаєморозуміння [2, с. 80].

Студентська група – спільність автономна і самодостатня. Вона здатна сама вирішувати свої внутрішні проблеми, а її активність пов'язана з соціальним життям факультету, освітнього закладу, вирішенням проблем соціального характеру [4, с. 61].

Студент, звичайно, входить до складу різних соціальних груп. Виділяють такі види малих груп, в одній або в декількох із яких перебувають за період навчання студенти: студентська академічна група, існування якої зумовлене специфікою організації навчального процесу та яка спеціально створюється для успішного здійснення навчально-виховних функцій; студентські наукові гуртки, науково-теоретичні семінари і проблемні групи, функціонування яких зумовлене необхідністю залучати всіх студентів до того чи іншого виду науково-

Наукове видання

ТЕОРІЯ КОНТРОЛЬНОСТІ ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Матеріали наукових читань, присвячених 115-й річниці
від дня народження Ярослава Івановича Цурковського –
відомого українського вченого-психолога, громадського діяча

м. Львів, 20 лютого 2020 р.

Літературне редагування, верстка – С. М. Вдович

Підписано до друку 14.02.2020. Формат 60×84/16.
Папір офсетний №1. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 10,81.
Тираж 100 прим. Зам. № 14/02

Друк ФОП Корпан Б.І.
Львівська обл., Пустомитівський р-н., с Давидів, вул. Чорновола 18
Ел. пошта: bkorpan@ukr.net, тел. (093) 480-6141
Код ІНДРФО 1948318017, Свідоцтво фізичної особи-підприємця:
В02 № 635667 від 13.09.2007