

УДК 001: 37(091)

Ш 78

Ш 78 Шості Геретівські читання: наукові статті, тези доповідей та інші матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Україна, 03 червня 2022 року). Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти / Редколегія: О. М. Петровський, В. С. Мисик, І. М. Вітенко, О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, Т. В. Магера, А. Janowski, Ф. І. Полянський, Н. Б. Стрийвус, Г. І. Герасимчук. Тернопіль: ТОКІППО, 2022. 367 с.

У збірнику публікуються наукові статті, тези доповідей та інші матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «VI Геретівські читання», що приурочена пам'яті Ігоря Герети, проведеної на базі Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти 03 червня 2022 р.

Усі матеріали збірника подаються у редакції авторів. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен та інших даних несуть автори.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти

(протокол № 2 від 17 травня 2022 р.)

УДК 001: 37(091)

©Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2022

<i>Сесик О. О.</i> Формування духовних цінностей особистості засобами вивчення життєписів славетних жінок нашого краю.....	c. 280
<i>Сєрих Т. М.</i> Загальні аспекти забезпечення наступності та послідовності у навчанні іноземної мови як важливого засобу комунікації в умовах закладу позашкільної освіти (на прикладі КЗ Сумський ПДЮ).....	c. 286
<i>Сидоренко О. М., Ювченко Т. М.</i> Розбудова судової системи України за часи Української Центральної Ради (червень 1917 – квітень 1918 рр.): історичний аспект.....	c. 293
<i>Слижук О. А.</i> Формування у молодших підлітків поняття про жанр байки на уроках української літератури.....	c. 298
<i>Слободянюк Т. Б.</i> Проблема модернізації у педагогічній системі інновацій вищої школи.....	c. 301
<i>Стрийвус Н. Б.</i> Значення мови в умовах сьогодення.....	c. 306
<i>Ткачишина О. Р.</i> Формування ефективних копінг-стратегій особистості..	c. 311
<i>Трубавіна І. М., Чередниченко О. Ю.</i> Теоретичні засади оцінки потреб користувачів військово-соціальної роботи.....	c. 316
<i>Фідкевич О. Л.</i> Європейський проєкт розвитку багатомовності EUROCOMPREHENSION: концептуальні положення.....	c. 319
<i>Хома С. О.</i> Формування цінностей учасників освітнього процесу в умовах війни.....	c. 324
<i>Чаус І. В.</i> Формування здоров'язбережувальної компетентності вихованців дошкільного віку закладу позашкільної освіти.....	c. 329
<i>Чжоу Тінтін, Мкртічян О. А.</i> Питання коучингу в музичній освіті школярів.....	c. 334
<i>Шевчишина О. В.</i> Психологічні засади забезпечення гуманістичної спрямованості освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти як одного з викликів соціуму.....	c. 337
<i>Шевчук В. М.</i> Застосування нових типів силових установок для покращення екологічних показників автомобілів.....	c. 342
<i>Шквир О. Л.</i> Розвиток критичного мислення здобувачів загальної середньої освіти.....	c. 345
<i>Щербай І. Р.</i> Свобода як цінність людини.....	c. 349
<i>Яковишин Р. Я.</i> Підготовка учительського складу в Галичині: історико-педагогічний дискурс.....	c. 352
<i>Ярмолицька С. О.</i> Арт-терапевтичні техніки для підтримки психологічного здоров'я.....	c.356
<i>Яценко Т. О.</i> Формування культурної компетентності учнів у реаліях Нової української школи.....	c. 362

УДК 159.922

Ткачишина Оксана Романівна,
кандидат психологічних наук Київського
університету імені Б. Грінченка,
м. Київ

ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Динамічність та мінливість сучасного світу досить часто робить його у свідомості особистості важкопрогнозованим та непередбачуваним, що призводить до виникнення стресових ситуацій, умов невизначеності в яких людина має діяти конструктивно та приймати оптимальні рішення.

Повсякденне життя особистості у час загальних соціальних трансформацій і потужного інформаційного тиску, які змушують перебувати в стані постійного емоційного напруження, стає загальною нормою. Перебуваючи у ситуаціях постійних стресів та емоційних навантажень, таким проблемам, як внутрішній неспокій, тривога, дискомфорт, зазвичай, не надається належної уваги, не дивлячись на те, що вони можуть призводити до криз, тяжких душевних розладів, потрясінь, які у трагічних випадках закінчуються самогубством.

Проблема формування ефективних копінг-стратегій особистості на сучасному етапі розвитку суспільства є актуальною і буде залишатись такою, оскільки змінюється світ в якому ми живемо, змінюється людське суспільство, і врешті-решт, змінюється особистість. Особистісні зміни значною мірою зумовлені процесом соціально-психологічної адаптації особистості до змін у суспільстві, що є особливо важливим в умовах кризових ситуацій, складних життєвих обставинах (війни, бойові дії, стихійні лиха тощо). Для того щоб успішно адаптуватися до нової соціально-психологічної реальності особистість має вибирати ефективні копінг-стратегії.

Сучасний соціум розвиває почуття надійності, захищеності та впевненості у завтрашньому дні, натомість виникають почуття невизначеності, важкопрогнозованості та непередбачуваності життєвих обставин. Зміна соціально-психологічної реальності, що викликана непередбачуваними або важкопрогнозованими подіями, такими, як війна, бойові дії, стихійні лиха та інші складні життєві обставини призводять до порушення нормального життя людини, забезпечення базових життєвих потреб, у тому числі, і потреби у безпеці. Все це потребує від особистості активізації адаптаційних ресурсів з метою пристосування до нових обставин життя в ситуації невизначеності, постійної тривоги та стресу.

В складних життєвих обставинах, критичних ситуаціях людина досить часто не може думати і мислити об'єктивно, конструктивно, адже у стресових умовах, критичних обставинах раціональна сфера особистості ніби затьмарюється, поступаючись емоційній. Тому, формування ефективних копінг-стратегій особистості для подолання життєвих труднощів є досить важливим.

У контексті вивчення проблеми формування ефективних копінг-стратегій особистості варто звернути увагу на дефініції, які зустрічаються у науковій психологічній літературі такі, як: адаптаційний потенціал особистості (Н. Коновалова, Л. Коробка, С. Добряк, Н. Завацька та ін.), «coping behaviour» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Д. Амірхан, С. Фолкман, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Є. Варбан та ін.), копінг-поведінка як особистісний ресурс (Н. Єрмакова, С. Корсун, Т. Ткачук та ін.) тощо.

Війна в Україні, нестабільність економічних, політичних і соціальних умов, характерних для сучасного українського суспільства, призводять до проблем в орієнтації людини в навколишній соціальній дійсності, до неможливості прогнозування нею власного майбутнього, негативно впливає на функціонування, адаптацію та вироблення ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних із невизначеністю та стресом.

Визначення конструктивної поведінки особистості у сучасній науковій психологічній літературі перегукується з іншим синонімічним поняттям, таким, як «ефективні копінг-стратегії». Слід зазначити, що у психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації. У сучасній вітчизняній психологічній літературі термін *копінг* трактується як адаптивна «переборювальна» поведінка або «психологічне подолання» (І. Афоніна, Б. Божук, Є. Варбан, С. Корсун, Д. Носенко, А. Подорожня, Н. Родіна, Т. Ткачук та ін.).

Першим, хто використав термін «coping», був Л. Мерфі у 1962 році, проте термін набув широкого вжитку і закріпився в сучасній психології завдяки А. Маслоу в 1987 році. Фундатор гуманістичної психології досліджував способи подолання дітьми вимог, висунутих кризами розвитку. До них він відносив активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Термін «coping» при цьому розумівся ним як прагнення індивіда вирішити певну проблему [1, с. 279].

Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії як активної поведінки подолання психотравмуючої ситуації. У цілому до базових *копінг-стратегій* науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання»:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується зверненням людини по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів тощо.

3. Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням уникати контакту з оточуючим світом та витісняє необхідність

розв'язання проблеми (відхід у хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид). Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем [3].

Активізація особистісних ресурсів та адаптаційного потенціалу особистості є важливою у складних життєвих обставинах, стресових та критичних ситуаціях задля успішного подолання життєвих труднощів. Особистісні ресурси впливають як на успішність процесу соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема, і в кризових ситуаціях та складних обставинах життя, так і на формування ефективних копінг-стратегій особистості, що є результатом такої адаптації.

Варто зазначити, що особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішне додання стресогенних ситуацій. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим розвиненіші адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під час впливу психогенних факторів зовнішнього середовища, в тому числі, і в умовах невизначеності та непередбачуваності [2].

У психологічній літературі до особистісних ресурсів як складових копінг-поведінки, крім копінг-стратегій, відносять *фізичні* (здоров'я, витривалість), *психологічні* (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», впевненість у собі, позитивне самоставлення, розвиненість ціннісно-сислової структури особистості, емпатійність, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з іншими) [1, с. 279].

Визначимо основні *особливості ефективних копінг-стратегій особистості*, в тому числі, і у важких або непередбачуваних життєвих обставинах. До них відносимо наступні:

1. Можливість стабільного виконання завдань, що ставляться перед особистістю (завдання, які ставить перед людиною саме життя, необхідність їх вирішення, або їх ставлять інші люди).

2. Контроль над власними емоціями та емоційною сферою (навички самоконтролю, вміння опанувати себе у стресовій, критичній ситуації тощо).

3. Реалістичне уявлення про себе та інших (адекватна самооцінка, позитивне сприйняття себе, позитивна налаштованість до інших людей).

4. Здатність підтримувати конструктивні міжособистісні контакти (конструктивна спрямованість, а також бажання допомагати іншим, кому ще важче та ін.).

5. Вміння відволікатися, переключатися на іншу діяльність («не застрягати» на негативі, проблемі, бажання щось робити і не бути пасивним тощо).

Протилежна поведінка особистості, яка характеризується нездатністю впоратися навіть з нескладними життєвими завданнями, переповненістю емоціями та афективними переживаннями, самозвинуваченням і перебільшеною самокритикою, соціальною ізоляцією, заглибленістю у проблеми та негаразди і постійне їх «прокручування» в голові, може свідчити про вибір особистістю неефективних копінг-стратегій, які не тільки не вирішують проблемну ситуацію, але й ускладнюють психологічний стан людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

2. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32 (71). №3. С. 93–98.

3. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

УДК 370

Трубавіна Ірина Миколаївна,
доктор педагогічних наук, професор,
доцент кафедри менеджменту і
методології освіти Тернопільського
обласного комунального інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Тернопіль;

Чередниченко Олександр Юрійович,
професор спеціальної кафедри номер 1
Інституту підготовки юридичних
кадрів для Служби безпеки України
Національного університету
імені Ярослава Мудрого, кандидат
економічних наук, доцент,
м. Харків

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЦІНКИ ПОТРЕБ КОРИСТУВАЧІВ ВІЙСЬКОВО-СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Військово-соціальна робота – важливий соціально-гуманітарний напрямок роботи з особовим складом командира будь-якого військового колективу. Потреба в ній зростає у період війн і після них. Для підвищення ефективності її здійснення потрібні знання щодо потреб і проблем її користувачів. Існуючі дослідження певною мірою розкривають її здійснення [1, 2, 3], хоча стосуються тільки НГУ або в цілому соціальної роботи. Ці дослідження узагальнюють світовий досвід, теорії, але не містять теоретичних основ оцінки потреб для військово-соціальної роботи в Україні. Хоча певні можливості для цього дані теорії і досвід надають. Розкриємо їх детальніше.

Користувач послуг військово-соціальної роботи – військовослужбовці і члени їх сімей. Вони є основними стейкхолдерами військово-соціальної роботи, їх потреби і проблеми є основою для визначення обсягу і терміну допомоги, що реалізує клієнтоцентричний та людиноцентричний підходи до військово-соціальної роботи. Зазначимо, що в основі надання допомоги може бути