

ЛІТЕРАТУРА

1. Дзюбко Л. В. Особливості становлення діяльнійсної самореалізації підлітків в освітньому просторі школи. Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Генеза буття особистості». К. : ДГІ «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 136–137.
2. Авдєєва С. В. Виховна система школи творчого зростання особистості. *Виховна робота в школі*. 2012. №8. С. 20–34.
3. Мар'яненко Л. В. Психологічна структура самореалізації учнів в навчально-пізнавальній діяльності. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології НАПН України ім. Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Т. 10. Вип. 28. К., 2016. С. 264–273.

РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК МЕХАНІЗМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Степаненко Н. П.

*Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти»
НАПН України (м. Київ)
nataliastepanenko0602@gmail.com*

Вивчення питання саморегуляції психолога в умовах війни, стабільних та перехідних життєвих ситуаціях є актуальним напрямком в сучасних психологічних дослідженнях. За останні роки стрімко зростає інтерес до феномену усвідомленості, адже попередні результати досліджень українських та зарубіжних учених підтверджують ефективність психологічної допомоги на основі усвідомленості з різними групами населення, які зазнали травми, позитивний вплив на емоційну та поведінкову саморегуляцію, психологічне здоров'ям та благополуччям. Про це свідчать наукові праці Д. Кабат-Зінна, Р. Раяна, К. Брауна та інших). В Україні цей напрям також активно вивчається (Т. Гера, В. Зликов, З. Максимович, М. Миколайчук, О. Христюк, О. Давидова, Л. Терлецька, І. Медінцов та ін.). Актуальність розвитку усвідомленості для психологів зумовлена необхідністю пошуку індивідуально-психологічних засобів для оптимізації психологічного стану в ситуації тривалої війни, підвищення ефективності у роботі, розвитку особистісної ресурсності.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел виявити та обґрунтувати особливості змісту та специфіки феномену усвідомленості та його зв'язок із саморегуляцією.

Теоретичний аналіз наукових джерел проведено за такими методами: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння) та конкретно-наукові (метод наукової дедукції, моделювання порівняльний, проблемно-хронологічний методи).

Теоретики багатьох психологічних напрямків обговорюють важливість усвідомленості, відкритої обізнаності та уважності в оптимізації саморегуляції та самопочуття. У динамічних і гуманістичних традиціях вважається, що усвідомленість дозволяє ідентифікувати потреби, конфлікти та екзистенційні проблеми. У теоріях саморегуляції обговорюють місце усвідомленості та уваги в підтримці та покращенні психологічного та поведінкового функціонування. Теорія самодетермінації передбачає, що відкрите усвідомлення може бути особливо цінним для полегшення вибору послідовної поведінки зі своїми потребами, цінностями, інтересами і навпаки, автоматична або контрольована обробка часто виключає розгляд варіантів, які більше відповідають потребам та цінностям [7]. У цьому сенсі, усвідомленість може сприяти благополуччю через саморегульовану діяльність і виконання основних психологічних потреб у автономії (самоодобрювана або вільно обрана діяльність), компетентності та спорідненості [4].

Сучасні вчені описують усвідомленість в багатьох варіантах визначення, один з яких – це стійка особистісна риса [2; 3]. Як зазначає І. Медінцов, усвідомленість як пізнавальний стан, який характеризується трьома аспектами, що відрізняє її від подібних психічних станів. Це пізнавальний стан навмисної та цілеспрямованої уваги до внутрішніх думок і зовнішніх сигналів та має на увазі навмисне призупинення оцінювання прямого досвіду. Як когнітивний стан усвідомленість передбачає пряму і безпосередню пильність у поточному моменті до зовнішніх подій і внутрішніх думок та відчуттів. Не тільки усвідомленість вимагає регулювання уваги до безпосереднього досвіду, а й орієнтацію на відкритість, прийняття та інтерес. Цей стан розуму передбачає велику уважність і чутливість до внутрішніх реакцій на подразники. Подібним чином передбачаються специфічні для усвідомленості метакогнітивні переживання. Феноменологічні описи усвідомлення дають кілька переживань, характерних для цього явища. Найчастіше згадуються метакогнітивне розуміння, тепло й співчуття до себе, новизна та свіжість постійних переживань, а також інтерес та цікавість у всіх аспектах свідомого змісту [2].

Також усвідомленість визначають як якість свідомості, в якій людина відкрита і без застосування психологічних захистів усвідомлює, що насправді відбувається [5]. У теорії самодетермінації усвідомленість розуміють як «відкрите або сприйнятливе усвідомлення та увага до того, що відбувається зараз» [3].

Я. Каплуненко та В. Кучина виокремлюють такі основні взаємопов'язані аспекти конструкту усвідомленості: спостереження, нереагування й здатність усвідомлено діяти (складають основу конструкту), вербальний опис та неосудність (які збільшують ефективність цих проявів) [1].

Феномен та практики усвідомленості наразі активно освоюються в різних школах психотерапії, від когнітивно-поведінкової до екзистенційно-феноменологічної та в різних напрямках досліджень, зокрема, в руслі теорії самодетермінації, в якій був отриманий цілий ряд емпіричних підтверджень позитивних ефектів усвідомленості [3]. У численних дослідженнях ученими виявлено значущі кореляційні зв'язки усвідомленості з психологічним та суб'єктивним благополуччям, характеристиками саморегуляції та автономної мотивації. Зокрема, рівень усвідомленості позитивно пов'язаний із відкритістю досвіду, самоповагою, оптимізмом, задоволеністю життям, вітальністю, задоволенням базових потреб та негативно – з нейротизмом, тривогою, депресією, імпульсивністю, негативним афектом та наявністю соматичних симптомів. Виявлені закономірні зв'язки між усвідомленістю та саморегуляцією свідчать про те, що усвідомленість може бути вирішальним компонентом інтеграційних процесів, які ведуть до задоволення базових потреб, вітальності та благополуччя [3; 6].

Завдяки дослідженню феномену усвідомленості зроблено величезний внесок у практичну психологію, а саме явище на нашу думку, має значно ширше значення, окрім зменшення симптомів і може бути спрямоване на розвиток особистості психолога. Розвиток усвідомленості як якості і професійної компетенції може покращити концентрацію уваги на процесі взаємодії та психічними процесами клієнта впродовж сесії, розвивати метакогнітивний рівень, усвідомлювати свої внутрішні процеси, допомогти підвищити якість терапії та знизити рівень вигорання та реактивності.

Таким чином, усвідомленість сприяє об'єктивному оцінюванню ситуації та отриманню доступу до ширшого кола джерел інформації, має позитивний вплив на психологічне та емоційне здоров'я, її розвиток для практичних психологів має

низку переваг, такі як підвищення ефективності у роботі, розвиток особистісної ресурсності та відчуття благополуччя. Перспективи подальших досліджень пов'язані із встановленням зв'язків між рівнем розвитку усвідомленості та особистісною ресурсністю психологів та розробкою програми розвитку особистісної ресурсності на основі усвідомленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каплуненко Я., Кучина В., Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2023. Вип. 1(28). С. 95–105. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>.

2. Медінцов І. Структура та моделі усвідомленості. *Молодий вчений*. 2021. №8(84). С. 210–214, 2021. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-8-84-426>.

3. Braun K., Ryan R. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. 2007. Vol. 18 (4). P. 211–237.

4. Hodgins H., Knee C. The integrating self and conscious experience». *Handbook of self-determination research*. 2002. P. 87–100,

5. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. Hachette: UK, 2013.

6. Keng S., Smoski M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31(6), P. 1041–1056. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.

7. Deci E., Ryan R., Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49(3), p. 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ДІЯЛЬНОСТІ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ: ІНТЕГРАЦІЯ НАУКИ І ПРАКТИКИ

Сугак Я. І.

Заклад дошкільної освіти № 10 «Сонечко»

*Лубенської міської ради Лубенського району Полтавської області
sugak yana21071991@gmail.com*

Дошкільне дитинство – дуже важливий період у житті дітей. Саме в цьому віці кожна дитина є маленьким дослідником, який з радістю і здивуванням відкриває для себе незнайомий і