

5. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 185–193.
6. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4 (92). С. 175–178.
7. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125.
8. Храбан Т. Є. Актуальні питання психологічного благополуччя молоді під час навчання за військовим профілем: приклад України. *Вища освіта*. 2023. № 1(22). С. 51–66.

ПРОФЕСІЙНЕ САМОСПРИЙНЯТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПРОБЛЕМА ТРАНСФОРМАЦІЇ ОБРАЗУ «Я»

Чайкіна Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
chaykinano@gsuite.pnpu.edu.ua*

Війна завжди стає важким випробуванням для суспільства, торкаючись усіх сфер людського життя, включаючи особисте та професійне самосприйняття. Для спеціалістів різних галузей, професійне самосприйняття є вагомим фактором, що визначає не лише їхню мотивацію, але й здатність адаптуватися до складних умов і долати виклики, підтримуючи свою життєстійкість. В умовах війни в Україні образ «Я»-спеціаліст піддається серйозним випробуванням, що зумовлює зміни професійної самосвідомості, включаючи професійний розвиток й психологічне сприйняття власної професії.

Мета даної публікації спрямована до аналізу впливу війни на самосприйняття спеціалістів та їх професійну адаптацію. Поглиблення такого розуміння вимагає врахування трансформацій образу «Я»-спеціаліст в сучасних умовах життєдіяльності.

Дискусія щодо класифікації типів образу «Я»-спеціаліста є актуальною темою в психології, оскільки вона охоплює різноманітні підходи до самосприйняття людини в професійному контексті. Образ «Я»-спеціаліст відображає не лише професійну ідентичність особистості, але й її внутрішнє усвідомлення себе як фахівця. Позитивне професійне самосприйняття та наближеність «Я»-базового і «Я»-ситуативного сприяє професійній успішності й самореалізації в професії [1].

Образ «Я-спеціаліст» можна визначити як суб'єктивне уявлення особистості про себе та інших в професійній сфері, включаючи диспозиційно-рефлексивне самовідношення і самопрезентацію. В якості складових образу «Я»-спеціаліст виступають: професійна самооцінка – частота реалізації своїх здібностей при виконанні

діяльності; професійна ідентичність – типи образу «Я»-спеціаліст; професійна мотивація – спрямованість на професійний розвиток; емоційна задоволеність – ставлення до професійної діяльності і обов'язків.

Психологи пропонують різні підходи до класифікації образу «Я»-спеціаліст, акцентуючи увагу на внутрішніх конфліктах, соціальних взаємодіях, когнітивних процесах або пошуку сенсу.

Представники психодинамічного підходу [2], розглядають образ «Я»-спеціаліст як частину структури особистості, де важливу роль відіграють внутрішні конфлікти та підсвідомі бажання. Образ «Я» формується через взаємодію індивідуальних бажань, соціальних очікувань і внутрішніх переживань, а професійне самосприйняття може бути результатом психологічних компенсацій. У цьому контексті образ «Я»-спеціаліст зводиться до компенсаторного типу – професійна діяльність обирається для компенсації недоліків або невдач у інших сферах життя, а внутрішні конфлікти між бажаним і вимогами професійного середовища ведуть до дезадаптивної поведінки.

Представники гуманістичної психології [3] надають значення самореалізації та особистісному зростанню, як ключовим факторам формування професійного образу «Я». К. Роджерс підкреслював, що позитивне самосприйняття та відповідність між реальним «Я» та ідеальним «Я» сприяють психологічному здоров'ю та професійній успішності. У цьому контексті образ «Я»-спеціаліст зводиться до самоактуалізованого типу – спеціаліст досяг внутрішньої гармонії і реалізує свій потенціал у професії та ідеалізованого типу – образ «Я» побудований на ідеалах та очікуваннях професійного зростання.

Представники соціально-когнітивного підходу [4] розглядають образ «Я»-спеціаліст через призму взаємодії людини і соціального середовища. Увага приділяється тому, як працівники сприймають себе у професійній ролі орієнтуючись на соціальні порівняння, зворотний зв'язок від колег, власні досягнення та саморефлексію. Згідно з таким розумінням, типи образу «Я»-спеціаліст можуть бути поділені на: адаптивний тип – спеціаліст успішно інтегрує вимоги професії і соціальні очікування у власне самосприйняття та дисонансний тип – спеціаліст, у якого існує розбіжність між власними уявленнями про себе та тим, як його сприймають інші, що може призвести до професійних криз або вигорання.

Представники екзистенційної психології [5] підкреслюють важливість пошуку сенсу та індивідуальної свободи у професійному самовизначенні. Образ «Я»-спеціаліст формується на основі глибинного особистісного пошуку і боротьби з екзистенційними питаннями, що представлено на рівні автентичного типу – спеціаліст знаходить сенс у професійній діяльності і діє узгоджено із власними

цінностями та непевного типу – спеціаліст не знаходить сенсу у своїй професії або відчуває професійну кризу.

Представники когнітивно-поведінкового підходу [6] акцентують увагу на тому, як когнітивні процеси (мислення, переконання, очікування) та поведінкові реакції формують образ «Я»-спеціаліст. Образ себе формується через індивідуальне оцінювання власних успіхів і невдач, реакції на виклики та виробниче середовище. У цьому контексті типи образу «Я»-спеціаліст можуть бути представлені на рівні: самоефективного типу – спеціаліст з високим рівнем самовпевненості та здатністю адекватно оцінювати свої можливості і песимістичного типу – спеціаліст недооцінює свої здібності та має негативні очікування щодо власних досягнень.

Українські психологи [7] обговорюючи типи образу «Я»-спеціаліст, поєднують глобальні наукові підходи з унікальними соціокультурними умовами, враховуючи історичні, економічні, політичні та гендерні фактори.

Відповідно, виділяють такі типи образу «Я»-спеціаліст: командний тип – спеціаліст, який оцінює свою професійну роль через соціальні зв'язки та спільну роботу з іншими, ставлячи колективні інтереси вище особистих і індивідуалістичний тип – спеціаліст, який прагне до особистісного розвитку та професійного успіху, ігноруючи колективний тиск або очікування.

Узагальнюючи розробки вчених і спираючись на інструментально підтверджений диспозиційно-рефлексивний підхід до класифікації образу «Я»-спеціаліст, де критерієм виступає провідна діяльнісна структура професійної адаптації, ми запропонували наступну класифікацію образу «Я»-спеціаліст: «Я»-діловий, комунікатор, екзистенціаліст; «Я»-учень, виконавець, творець; «Я»-перетворювач, атрибуціоніст, перфекціоніст; «Я»-досвідчений, кон'юнктурник, прогнозист; «Я»-песиміст, поміркований, оптиміст, а процес професійної адаптації охоплює три рівня – низький, межовий, високий.

Війна призвела до змін у сприйнятті компонентів образу «Я», що визначилися умовами сучасного виробничого середовища, зокрема психологічного тиску, соціальної підтримки й стресових факторів та їх вплив на адаптивні стратегії та професійне самосприйняття [8]. З огляду на сучасні події в Україні, впливу кризових ситуацій, зокрема війни та економічних викликів, на формування професійного самосприйняття, відповідно спостерігається і трансформація типів образу «Я»-спеціаліст.

Психологічний вплив кризи і війни обумовлює появу резильєнтного типу (спеціаліст демонструє стійкість та здатність адаптуватися до професійних труднощів) і травматичного типу –

спеціаліст, чий образ «Я»-спеціаліст зазнає значних змін під впливом особистих або соціальних травм, що можуть призвести до професійної дезорієнтації.

Психологічний вплив зміни економічних та соціальних умов під час війни обумовлює появу трансформаційного типу – професійна ідентичність формується в умовах змін та нестабільності, коли суспільство переходить від старих до нових цінностей та інтерналістичного типу – образ «Я»-спеціаліст, побудований на внутрішньому бажанні самореалізації, попри зовнішні виклики, війну та нестабільність.

Психологічний вплив еміграції та глобалізації обумовлює появу емігрантського типу – спеціаліст перебуває в процесі переосмислення своєї професійної ідентичності в іншій культурі та адаптації до нових вимог ринку праці та глобалізованого типу – спеціаліст успішно інтегрує досвід різних країн та культур у свою професійну діяльність, формуючи різнобічний образ «Я».

Подібні дослідження дозволяють усвідомлювати складність та багатогранність факторів формування професійного самосприйняття під час війни та чинники впливу на розвиток кар'єри та особистісного зростання. Отже, слухним є врахування специфіки національного контексту, культурних й соціально-економічних умов впливу на трансформацію образу «Я»-спеціаліст під час військових дій. Такі обговорення підкреслюють важливість глобальних і локальних контекстів у формуванні професійного самосприйняття і розуміння факторів трансформації образу «Я»-спеціаліст, що робить це питання особливо актуальним для сучасної України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Чайкіна Н. О. Вплив «Я»-базового і «Я»-ситуаційного на адаптивну стратегію особистості. *Психологія і особистість*. 2013. № 1(3). С. 45–58.
2. Ding Y., Fan H., Xu M., Yang Y. Adaptive exploration for unsupervised person re-identification. *ACM Transactions on Multimedia Computing, Communications, and Applications* (ТОММ). 2020. №16(1). Р. 1–19.
3. Федорчук Т. Ю., Можаровська Т. В. Теоретичні аспекти психологічних особливостей адаптації працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №2. С. 65–68. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.12>
4. Дейнека К. О. Психологічні особливості розвитку адаптивності особистості в умовах невизначеності. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 220 с.
5. Кологринова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. *Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія»*. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України, Одеса, 2023. 248 с.

6. Панов М. С. Професійна адаптація та реадaptaція в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 11. С. 177–190. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_11_14. 129.
7. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / [Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін.] ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
8. Чайкіна Н. О. Психологічний вплив особистісного адаптаційного потенціалу на психоемоційний стан працівників виправної колонії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дніпро: Видавничий дім «Гельветика». С. 98–103. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.16>

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Черняєва О. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Lena.chernyaeva1985@gmail.com*

Вимоги до професії психолога та високий рівень стресу, з яким стикаються психологи у своїй роботі у наш час вимагає дослідження цієї теми. Сучасна психологічна практика вимагає від спеціалістів не тільки знання теорії і методик, а й здатності саморегуляції, емоційної стійкості та уміння протистояти стресовим факторам. Важливим це питання стає на етапі професійного навчання, коли студенти формують свої професійні якості. Для того, щоб надавати якісну психологічну допомогу та бути ефективним у взаємодії з клієнтом, приймати обґрунтовані рішення в умовах емоційного напруження майбутній психолог має бути психологічно стійким. Під час навчання розвиток стресостійкості є важливим завданням для майбутнього психолога. Це допоможе покращити якість роботи, знизити ризики професійного вигорання та сприятиме загальному благополуччю психолога.

Мета дослідження – визначити чинники, які впливають на здатність майбутнього психолога ефективно протистояти стресу, виявити особливості стресостійкості майбутніх психологів, дослідити зв'язок між стресостійкістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним рівнем психологічного благополуччя у студентів, розробити рекомендації для підвищення психологічного благополуччя майбутніх психологів під час навчання.

Методика та організація дослідження: використати анкетування для збору загальної інформації, застосувати опитувальники