

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Омельченко Євгеній Миколайович, група ПС-24-13-ЗМ

Назва: РОЛЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Керівник: Татаурова-Осика Галина Петрівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 17.65%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 17,65% ігнорує встановленим вимогом. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 01.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завдувач кафедри

Ю.С. Герашин

19» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувача освіти

Омельченко Євгеній Миколайович

Тема роботи «Роль практичного психолога у формуванні психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти».

Науковий керівник ТАТАУРОВА-ОСИКА Галина Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці.

Строк подання здобувачем освіти роботи 05 травня 2026 року

Вихідні дані до роботи: **Об'єкт дослідження:** Психологічно безпечне середовище в закладі дошкільної освіти; **База дослідження:** Дошкільні заклади освіти Таращанської громади Білоцерківського району Київської області; **Вибірка:** 50 фахівців психологів дошкільних закладів освіти.

Перелік питань, які потрібно розробити:

теоретичні: Аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури

емпіричні: Провести структуроване інтерв'ю, напівструктуроване інтерв'ю, неструктуроване інтерв'ю, кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

Уточнити та систематизувати наукові уявлення про психологічно безпечне середовище в закладах дошкільної освіти та визначити рол практичного психолога у його формуванні.

Дослідити особливості формування психологічно безпечного середовища.

Розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності роботи психолога в даному напрямі.

Консультанти розділів роботи

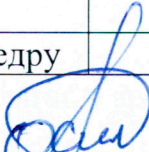
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ І.	Татаурова - Осика Галина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	12.01.2026	13.01.2026
Розділ 2	Татаурова - Осика Галина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	12.03.2026	12.03.2026
Розділ 3.	Татаурова - Осика Галина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	17.04.2026	17.04.2026

Дата видачі завдання 12.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	Виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	Виконано
5	Виконання розділу 1	березень	Виконано
6	Виконання розділу 2	квітень	Виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	Виконано
8	Формулювання висновків	квітень	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	квітень	Виконано

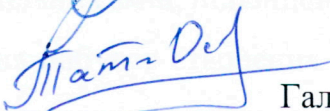
Здобувач освіти



 (підпис)

Євгеній ОМЕЛЬЧЕНКО

Керівник роботи



 (підпис)

Галина ТАТАУРОВА-ОСИКА

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня**

Омельченко Євгенія Миколайовича
(*прізвище, ім'я та по батькові здобувача*)

**за темою: «Роль практичного психолога у формуванні психологічно
безпечного середовища в закладі дошкільної освіти»**

Актуальність даної теми полягає у зростанні ролі психологічної безпеки в умовах сучасного освітнього середовища, особливо в закладах дошкільної освіти. У сучасних умовах суспільних змін, підвищеного рівня тривожності дітей і дорослих, важливого значення набуває створення безпечного психологічного клімату, що сприяє гармонійному розвитку дитини, формуванню її емоційної стійкості та позитивної соціалізації. Особлива роль у цьому процесі належить практичному психологу, який забезпечує психологічний супровід учасників освітнього процесу, профілактику конфліктів та підтримку психічного здоров'я дітей.

У кваліфікаційній роботі магістра розкрито теоретичні та практичні аспекти діяльності практичного психолога щодо формування психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти. Автором проаналізовано наукові підходи до визначення понять «психологічна безпека», «освітнє середовище», «психологічно безпечне середовище», охарактеризовано основні напрями діяльності практичного психолога у ЗДО. У роботі висвітлено

особливості взаємодії психолога з педагогічними працівниками, батьками та дітьми, визначено ефективні методи психолого-педагогічного супроводу.

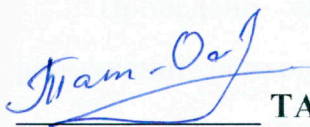
Здобувач продемонстрував належний рівень володіння методами наукового дослідження, уміння працювати з науковими джерелами, аналізувати та узагальнювати теоретичний матеріал, логічно й аргументовано викладати результати дослідження. Практична частина роботи містить результати власного дослідження автора, рекомендації щодо вдосконалення діяльності практичного психолога у створенні психологічно безпечного освітнього середовища. Кваліфікаційна робота виконана самостійно, характеризується достатнім рівнем оригінальності та відповідає встановленим вимогам до магістерських робіт.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Омельченко Євгенія Миколайовича
(прізвище та ініціали здобувача)

розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 89 балів (оцінка ECTS, оцінка за національною шкалою).

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці



ТАТАУРОВА-ОСИКА Галина Петрівна

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота: 92 сторінок, 1 рисуноків, 0 таблиць, 3 додатків, 51 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль практичного психолога у формуванні психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти та розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності його діяльності.

Об'єкт дослідження: психологічно безпечне середовище в закладі дошкільної освіти.

Предмет дослідження: роль та зміст діяльності практичного психолога у формуванні психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти.

У кваліфікаційній роботі магістра розглядається проблема формування психологічно безпечного середовища в закладах дошкільної освіти. Проаналізовано сутність поняття психологічної безпеки, її основні компоненти та чинники формування.

Визначено особливості переживання психологічної безпеки дітьми дошкільного віку в умовах сучасних соціальних викликів. Розкрито основні напрями діяльності практичного психолога, спрямовані на створення сприятливого психологічного клімату.

Проведено емпіричне дослідження ролі практичного психолога у формуванні психологічно безпечного середовища та узагальнено отримані результати. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності роботи психолога в даному напрямі.

Основні методи дослідження. Для реалізації мети використано теоретичні та емпіричні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури, інтерв'ювання (структуроване, напівструктуроване, неструктуроване), а також якісний і кількісний аналіз результатів.

Експериментальна база дослідження: заклад дошкільної освіти Таращанської громади Білоцерківського району. У дослідженні брали участь практичні психологи та працівники закладу.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено теоретичні підходи до розуміння психологічної безпеки освітнього середовища; визначено роль практичного психолога у її забезпеченні; досліджено особливості формування психологічно безпечного середовища в ЗДО; розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення діяльності психолога.

У роботі запропоновано комплексний підхід до формування психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти, який враховує вікові особливості дітей, специфіку освітнього процесу та сучасні соціальні умови. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів, вихователів та адміністрації ЗДО.

Гіпотеза дослідження про те, що ефективна діяльність практичного психолога сприяє формуванню психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти, підтвердилась.

Ключові слова: психологічна безпека, освітнє середовище, заклад дошкільної освіти, практичний психолог, діти дошкільного віку, емоційний комфорт, психолого-педагогічний супровід.

ABSTRACT

Master's thesis: 92 pages, 1 figures, 0 tables, 3 appendices, 51 references.

The aim of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate the role of a practical psychologist in the formation of a psychologically safe environment in a preschool educational institution and to develop practical recommendations for improving the effectiveness of their professional activity.

The object of the research is a psychologically safe environment in a preschool educational institution.

The subject of the research is the role and content of the practical psychologist's activity in the formation of a psychologically safe environment in a preschool educational institution.

The master's qualification paper examines the problem of forming a psychologically safe environment in preschool educational institutions. The essence of the concept of psychological safety, its main components, and factors of formation are analyzed. The peculiarities of experiencing psychological safety by preschool children in the context of modern social challenges are determined.

The main directions of the practical psychologist's activity aimed at creating a favorable psychological climate are revealed. An empirical study of the role of a practical psychologist in the formation of a psychologically safe environment has been conducted, and the obtained results have been summarized. Practical recommendations for improving the effectiveness of the psychologist's work in this area have been developed.

Research methods. To achieve the aim and objectives, both theoretical and empirical methods were used, including analysis, synthesis, generalization of scientific literature, interviews "Tarashcha Territorial Community, Bila Tserkva District", as well as qualitative and quantitative analysis of the results.

Experimental base of the research: preschool educational institution (to be specified). The study involved practical psychologists and staff of the institution.

The main scientific results of the research are as follows: theoretical approaches to understanding psychological safety in the educational environment have been generalized; the role of the practical psychologist in ensuring it has been determined; the peculiarities of forming a psychologically safe environment in preschool institutions have been studied; practical recommendations for improving the psychologist's professional activity have been developed.

The paper proposes a comprehensive approach to the formation of a psychologically safe environment in a preschool educational institution, taking into account the age characteristics of children, the specifics of the educational process, and modern social conditions. The results of the research can be used in the practice of psychologists, educators, and administration of preschool institutions.

The research hypothesis that the effective activity of a practical psychologist contributes to the formation of a psychologically safe environment in a preschool educational institution has been confirmed.

Keywords: psychological safety, educational environment, preschool educational institution, practical psychologist, preschool children, emotional comfort, psychological and pedagogical support.

ЗМІСТ

ВСТУП	12-13
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗДО.	
1.1. Поняття психологічної безпеки в психологічній науці	14-35
1.2. Специфіка переживання психологічної безпеки дітьми дошкільного	36-38
1.3. Фактори ризику та ресурси формування психологічно безпечного середовища	38-40
1.4. Нормативно-правові засади діяльності практичного психолога	40-45
1.5. Основні напрями діяльності практичного психолога	46-49
1.6. Психогігієна психолога	50-60
Висновки до розділу 1	60-62
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА.	
2.1. Методи дослідження: Структуроване інтерв'ю з практичним психологом ЗДО. Напівструктуроване інтерв'ю з практичним психологом ЗДО. Неструктуроване інтерв'ю з практичним психологом ЗДО	63-72
2.2. Організація дослідження	72-72
2.3. Результати дослідження	72-72
Висновки до розділу 2	73-74
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.	
3.1. Обґрунтування методичних рекомендацій для практичних психологів по формуванню безпечного простору у закладах дошкільної освіти	75-77
3.2. Розвивальні вправи (техніки) для впровадження безпечного середовища у закладах дошкільної освіти	78-79
Висновки до розділу 3	80-80
ВИСНОВКИ	81-85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86-88
ДОДАТКИ	89-92

ВСТУП

Сьогодні розвиток освіти в Україні дедалі більше пов'язують із потребою створювати психологічно безпечне освітнє середовище, і особливо це стосується закладів дошкільної освіти. Саме в дошкільні роки формуються базові засади особистісного становлення дитини: її емоційне благополуччя, соціальні вміння та здатність будувати взаємодію з людьми й навколишнім світом. У цьому процесі помітне місце посідає практичний психолог, адже від його роботи значною мірою залежить психологічний клімат у закладі.

Психологічну безпеку в освітньому середовищі доцільно розуміти як відсутність психологічного тиску чи насильства, підтримання емоційного комфорту дітей, педагогів і батьків, а також організацію умов, за яких кожна дитина може розвиватися гармонійно. Практичний психолог долучається до цього через діагностичну роботу, профілактичні заходи, корекційну підтримку та просвітницьку діяльність.

Актуальність дослідження: визначається потребою забезпечувати психологічно безпечне середовище в закладах дошкільної освіти як одну з ключових умов повноцінного розвитку дитини. Поширення тривожності та проявів агресивності серед дітей, а також виклики сучасного суспільства (соціальна нестабільність, надлишок інформації) роблять професійну діяльність практичного психолога особливо значущою. Водночас зміст і формати його роботи, спрямованої на створення безпечного освітнього середовища, потребують додаткового уточнення.

Об'єкт дослідження: психологічно безпечне середовище в закладі дошкільної освіти.

Предмет дослідження: роль і зміст діяльності практичного психолога у формуванні психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити роль практичного психолога у формуванні психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-психологічних джерел з теми дослідження.
2. Пояснити зміст поняття «психологічно безпечне освітнє середовище».
3. Окреслити основні напрями роботи практичного психолога в закладі дошкільної освіти.
4. Вивчити особливості формування психологічно безпечного середовища.
5. Підготувати практичні рекомендації, які можуть підвищити ефективність діяльності психолога в цьому напрямі.

Методи дослідження: для реалізації мети було використано такі методи:

- теоретичні: аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел;
- емпіричні: структуроване, напівструктуроване та неструктуроване інтерв'ю;
- методи обробки даних: кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження: полягає в уточненні й упорядкуванні наукових уявлень про психологічно безпечне середовище в закладах дошкільної освіти, а також у визначенні місця практичного психолога в його формуванні.

Наукова новизна дослідження: полягає у виокремленні дієвих форм і методів роботи практичного психолога, спрямованих на створення психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти, а також у підготовці рекомендацій, придатних для практичного використання.

Практичне значення дослідження: отримані результати можуть бути корисними практичним психологам, вихователям і адміністрації закладів дошкільної освіти для підвищення рівня психологічної безпеки освітнього середовища та підтримання емоційного благополуччя дітей.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗДО

1.1. Поняття психологічної безпеки в психологічній науці

Мета цього розділу полягає в тому, щоб окреслити зміст психологічної безпеки особистості як наукової категорії, спираючись на сучасну літературу. У працях багатьох дослідників поняття психологічної безпеки розглядається з різних позицій. Водночас зазначається, що дотепер не сформовано єдиного, загальноприйнятого підходу до визначення психологічної безпеки та чинників, які її зумовлюють.

У наукових джерелах це поняття часто описують як динамічне й багатовимірне явище, яке може проявлятися як відчуття, переживання або стан захищеності від внутрішніх і зовнішніх ризиків. До цього також відносять сприйняття керованості подіями власного життя, упевненість у собі, здатність зберігати психічну рівновагу й витримку під тиском загроз, а також задоволення базових потреб, відчуття внутрішнього спокою та наявність умов, що підтримують подальший розвиток і самореалізацію.

Дослідники наголошують, що ключовими проявами психологічної безпеки є суб'єктивне відчуття захищеності та психологічного благополуччя, загальна задоволеність життям, упевненість у майбутньому, у власних можливостях реалізувати себе й розвиватися, віра у здатність долати життєві труднощі. Додатково підкреслюють важливість відносної передбачуваності змін у зовнішньому середовищі та в соціальному просторі.

У літературі також виокремлюють три групи чинників, що впливають на особистісну безпеку: фактор захищеності, фактор середовища та людський фактор.[2,6]. Окремо розглядаються рівні психологічної безпеки й підходи до опису її структури.

Постановка проблеми. Тема особистісної безпеки сьогодні набуває особливої ваги. Зростає кількість екстремальних подій, триває війна в Україні, у світі частішають терористичні акти, відбуваються природні й техногенні катастрофи. Напруження посилюється також у релігійній та міжнаціональній площині, а невдоволення умовами життя у частини населення здатне підживлювати опір владі.

У результаті зростає кількість людей, які пережили травматичний досвід і змушені пристосовуватися до змін у динамічному суспільстві, щоразу наново вибудовуючи власний особистісний і соціальний простір.

При цьому наголошується, що загроза для особистості часто пов'язана не стільки з самим фактом травматичної або екстремальної події, скільки з її психологічними наслідками. В основі таких наслідків нерідко лежать екзистенційні загрози, які можуть мати істотний травмувальний вплив.

За таких умов базова потреба людини в безпеці не отримує належного задоволення. Це, своєю чергою, актуалізує пошук шляхів підтримки, збереження психічної стійкості та формування здатності протистояти негативним внутрішнім і зовнішнім впливам.

Огляд наукових джерел дає підстави стверджувати, що феномен безпеки все ще вивчений не повною мірою: нині відсутнє єдине науково обґрунтоване визначення поняття «безпека», хоча його активно розробляють сучасні дослідники. З одного боку, цей термін здається зрозумілим на інтуїтивному рівні, але з іншого - він залишається складним і дискусійним.

Зміст поняття формувався упродовж тривалого історичного періоду. У психологічному аналізі його часто пов'язують насамперед із «відсутністю загрози». До цієї категорії зазвичай включають захищеність, перебування людини поза небезпекою та стан, за якого для неї немає безпосередньої загрози.

Як базове підґрунтя розглядають психічний стан людини в надійному й спокійному середовищі «тут і тепер», при цьому визнаючи, що в майбутньому цей стан може змінюватися. Аналіз досліджень і публікацій за темою. Учені

описують безпеку по-різному: як стан, за якого людині та її оточенню нічого не загрожує; як умову, необхідну для розвитку функціональних можливостей особистості, реалізації потенціалу та профілактики психосоматичних порушень.[4,5].

Помітна частина сучасних досліджень зосереджена на інформаційно-психологічній безпеці особистості. Її розглядають і як проблему сучасної психології, і як явище, яке проявляється на державному, суспільному та індивідуальному рівнях, і як структурований феномен, що може входити до поля політичних взаємин.

Не менш актуальними залишаються студії, присвячені психологічній безпеці в межах соціальних взаємодій - зокрема в освітньому середовищі, у професійній діяльності та в інших контекстах. Значна кількість науковців пов'язують психологічну безпеку з благополуччям, включно з добробутом, задоволеністю життям і психічним здоров'ям. І. Приходько, зокрема, підкреслює, що психологічна безпека особистості є складно організованим процесом. Вона залучає психологічні захисти, життєві сценарії суб'єкта та його поведінкові стилі, які підтримують людину на різних рівнях життєдіяльності (свідомому й несвідомому, набутому в соціумі та вродженому, у близькій і віддаленій перспективі).[7].

Дедалі більшої уваги набувають дослідження безпеки, які виходять за межі суто трудових умов або повсякденної життєдіяльності. У цьому контексті йдеться про формування особистості та про окремі складові соціального капіталу, який людина накопичує протягом життя.

У низці робіт показано, що люди, які відчували себе в безпеці під час соціальної взаємодії, демонструють вищий рівень загальної безпеки порівняно з іншими учасниками досліджень. Значний прошарок наукових досліджень 2020- 2021рр. щодо Питання безпеки в цьому контексті пов'язують із тим, як зберігається здоров'я, як організована вакцинація та медичне обслуговування під час COVID-19.

Окремої уваги потребують ті складові загальної проблеми, які раніше залишалися невирішеними. У цілісній структурі особистості психологічна безпека має провідне значення: вона позначається на успішності й активності людини, на її психологічному благополуччі, на тому, як вона поводить у разі небезпеки, з ким обирає комунікувати, а також на соціальному статусі та сприйнятті цінності людини в суспільстві.

Повсякденне життя сучасної людини дедалі частіше супроводжується надзвичайними ситуаціями, що виникають через воєнні події, природні катаклізми, техногенні катастрофи, терористичні акти та інші загрози. Зазвичай такі події спричиняють людські втрати, шкоду здоров'ю та довкіллю, матеріальні збитки, а також порушують звичні умови життя і нерідко змушують змінювати місце проживання.

З огляду на це є підстави вважати, що масштаби та частота негативних наслідків раптових надзвичайних подій надалі, ймовірно, зростатимуть.[8,10.]

Через це готовність людей діяти в умовах ризику, їхня поведінка у надзвичайних ситуаціях і реакції на несподівані зміни в межах вивчення психологічної безпеки особистості потребують систематичного аналізу та узагальнення. Отже, феномен особистісної безпеки постає як складна, водночас міждисциплінарна проблема сучасного суспільства.

Одним із перших, хто здійснив ґрунтовний аналіз психологічної безпеки, був А. Маслоу. Він зіставляв риси людини, яка відчуває себе захищеною, з рисами тієї, що цього відчуття позбулася. Психологічну безпеку він описував як переживання довіри, свободи й захищеності, що протистоять тривозі та страху, а також як відчуття задоволення актуальних і майбутніх потреб. Він також підкреслював, що усвідомлення психологічної безпеки загалом має індивідуальний характер, через що це поняття непросто пояснити лаконічно.

На його погляд, ідеться про синдром, у якому структурні елементи настільки взаємопов'язані, що утворюють різнорівневу єдність. Саме вона задає

якісне забарвлення тому, що людина думає й відчуває, адже прагнення до безпеки є універсальним.[2,4,5].

Нині психологічну безпеку розглядають у межах проблематики національної безпеки, корпоративного соціального середовища, а також у зв'язку з психічними станами, властивостями та процесами особистості.

Різновиди національної безпеки (інформаційна, воєнна, соціальна, економічна, політична, правова, медична, демографічна та ін.) тією чи іншою мірою включають і компонент психологічної безпеки особистості.

Оцінюючи психологічну безпеку особистості, більшість авторів, як правило, розрізняє три її рівні: високий, граничний нестійкий і низький. Аналіз цього поняття у тлумачних словниках української, англійської та французької мов показує, що в людській свідомості безпека пов'язана не лише з відсутністю загрози, а й зі станами, почуттями та внутрішніми переживаннями.

Так, англійський словник Чемберса, наприклад, описує безпеку через «стан і відчуття перебування в безпеці»; він акцентує на відсутності тривожності й заклопотаності, а також на впевненості, захищеності та стабільності.

Оксфордський словник підкреслює стан «понад упевненість». Американський словник, окрім «свободи від небезпеки та ризику», окремо виділяє «свободу від заклопотаності та сумнівів».

Французький словник Лярус також зосереджується на стані «впевненості» або «відсутності занепокоєння». Німецький словник додає, що до поняття безпеки належать «упевненість і надійність», а також можливість «розраховувати на щось».[1,2,6,8].

У сучасних дослідженнях цей феномен нерідко розглядають у зв'язку з ризиком і намагаються відмежувати його від особистісного благополуччя через підхід «відсутність неприйняттого ризику». Подібним чином поняття безпеки інтерпретує і законодавство, пропонуючи різні, зокрема індивідуальні, заходи забезпечення.

На особистісну безпеку впливають три чинники: захищеність, середовище та людський чинник. До чинника захищеності належать засоби, які люди використовують, щоб уберегтися від небезпечних і тривожних ситуацій; ці засоби можуть бути психологічними (наприклад, механізми психологічного захисту) або фізичними.

Рівень захищеності значною мірою визначається тим, наскільки активною та конструктивною є діяльність і поведінка людини. Важливою передумовою конструктивної стратегії також виступає адекватна соціалізація інститутів, мотивів і потреб діяльності, тобто задоволення потреб у соціально прийнятний спосіб.

Два наступні чинники часто розглядають як визначальні: людський чинник охоплює різні реакції людини на небезпеку, тоді як середовище традиційно поділяють на соціальне й фізичне.

Соціальне середовище, своєю чергою, включає мікро- і макросоціальні рівні. На макрорівні діють економічні, демографічні та інші чинники, тоді як мікросередовище становить безпосереднє оточення людини, зокрема родина, професійні та референтні групи тощо.

Уявлення про зміст будь-якого явища чи дії формуються у відповідному середовищі. Водночас кожна людина інтерпретує загальноприйняті уявлення про небезпечну ситуацію по-своєму.

Підґрунтям такої відмінності виступають особистісні властивості. Отже, ставлення до небезпеки визначається і тим змістом, який надає їй суспільство, і тим значенням, яке вона має для конкретної людини. Доцільно врахувати позицію дослідників Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. щодо того, що особистісний зміст включає інтелектуальну та емоційну складові.

Під час оцінювання небезпечності ситуації людина неминуче переживає емоції. Усвідомлення загрози може викликати надмірно сильне хвилювання і, як наслідок, знижувати психофізіологічні можливості. Якщо ж небезпека

усвідомлюється, але не підкріплюється додатковим оціночним навантаженням, вона, навпаки, може сприяти мобілізації сил.

Безпека людини безпосередньо пов'язана з тим, наскільки вона здатна до саморегуляції.[8,9,10,11]. На думку науковця І. Приходька, можна виокремити чотири базові рівні, які визначають, чи можлива саморегуляція:

1. Біологічні характеристики, що беруть участь у несвідомій регуляції;
2. Індивідуальні особливості психічного відображення та психічних функцій людини;
3. Набуті знання, практичні вміння й досвід, зокрема здатність безпечно розв'язувати різні завдання;
4. Установки, інтереси й мотиви, тобто загальна спрямованість особистості.

Два останні рівні формуються в процесі навчання та виховання, а їхній вплив зазвичай зростає разом із життєвим і професійним досвідом.

Помітну роль відіграють і творчі здібності, оскільки саме вони дають можливість знаходити нетипові способи дії, коли ситуації виявляються несподіваними та різноманітними.

Водночас психологічна безпека середовища, у якому відбувається розвиток людини на етапі становлення особистості, розглядається як чинник, що підтримує актуалізацію та розвиток її творчого потенціалу.[7].

Для особистої безпеки важливо також уміти виходити з небезпечної ситуації з мінімальними витратами, хоча така здатність, як правило, формується впродовж життєвого досвіду. Окремо слід враховувати психофізіологічні та біологічні підґрунтя поведінки в загрозових умовах. Біологічний компонент пов'язаний зі здатністю до саморегуляції, а відтак і до безпечної поведінки. До цього рівня належать, зокрема, безумовні рефлекси, якими організм відповідає на загрозу.

До психофізіологічних характеристик можна віднести чутливість до сигналів небезпеки, швидкість реагування, емоційну відповідь на загрозу тощо.

Те, наскільки людина здатна помічати небезпеку й реагувати на неї адекватно, значною мірою визначається її індивідуальними особливостями, зокрема типом нервової системи. У цьому ж контексті йдеться про особистісну стійкість, витривалість, здатність протидіяти втомі, ефективність дій за наявності перешкод тощо.

Серед умов безпечної поведінки зазвичай називають критичне мислення, здатність волі стримувати надмірні емоційні реакції, уважність, а також уміння компенсувати дезорганізуючий вплив сонливості, втоми чи зниженого настрою. Практичні спостереження вказують, що нещасні випадки частіше трапляються з людьми агресивними, неуважними, імпульсивними або емоційно нестійкими. Окрім цього, мають значення психологічні властивості, які формують ставлення особистості до ризику та визначають подальшу поведінку в небезпечних обставинах.

Оскільки особистість розвивається під впливом середовища, ступінь захищеності людини або її схильність потрапляти в небезпечні ситуації слід розглядати не лише як вроджену характеристику, а і як результат розвитку. Тому саме в екстремальних умовах недоліки розвитку проявляються особливо виразно.

Схильність до небезпеки помітно зростає, коли людині складно швидко перерозподіляти увагу й виділяти головний об'єкт серед другорядних, коли наявна емоційна нестійкість, неадекватне ставлення до ризику або недостатня витримка. Водночас якості, притаманні людям із вищим рівнем захищеності, відображаються не лише на їхній поведінці, а й на позиції в групі.

Емоційна врівноваженість, добра координація, уважність та подібні риси не тільки підсилюють індивідуальну безпеку, а й нерідко сприяють вищому статусу людини в групі та соціальному середовищі. Такі люди, як правило, ефективніше діють в екстремальних ситуаціях і можуть піти на ризик тоді, коли це справді потрібно. Психічні стани також впливають на поведінку в небезпеці, бо здатні як допомагати розв'язанню завдань, так і ускладнювати його.

Наприклад, тривога може підвищувати чутливість до небезпеки, тоді як втома, навпаки, знижує цю чутливість і послаблює можливості протидії. Надзвичайні події здатні порушувати відчуття внутрішньої рівноваги людини в середовищі. Окремо доцільно розглядати втому як комплекс фізіологічних змін, що зменшують працездатність і фактично створюють суперечність між обмеженими можливостями людини та зовнішніми вимогами.

Щоб зменшити цю суперечність, організм мобілізує внутрішні ресурси й переходить на вищий рівень витрат енергії; у такому стані людина й переживає втому.[2,4,5,6,8].

Втома розвивається нерівномірно, тому найвиразніше вона відчувається наприкінці дня або наприкінці тижня. Також зауважують, що в періоди максимальної втоми кількість нещасних випадків зростає. Ще більшою загрозою для безпеки діяльності є перевтома. Якщо звичайна втома часто долається відпочинком і сном, то перевтома розглядається як патологічний стан і може вимагати медичного втручання.

Стан втоми значною мірою залежить і від психологічних чинників, зокрема від інтересу, мотивації та потреби в діяльності. Зростання зовнішнього навантаження здатне спричиняти стрес, який, у свою чергу, запускає мобілізацію внутрішніх резервів.

Серед факторів, що посилюють імовірність стресу, часто називають монотонність праці, одноманітність інформації, обмежені особисті контакти, низьку фізичну активність. За таких умов може виникати стан монотонії: необхідний рівень уваги й бадьорості доводиться підтримувати вольовими зусиллями, а це також потребує ресурсів. Сам термін «стрес» прийшов із фізики, де його пов'язують із поняттями сили, тиску та напруги.

У психології стрес зазвичай описують як неспецифічну реакцію на зміни умов, що вимагають пристосування.

У структурі стресу виокремлюють три стадії (аларм - стадію або стадію тривоги, стадію резистентності або опору, стадію виснаження) і п'ять фаз

адаптації (руйнування звичного функціонування організму, становлення нового функціонування, нестійка або часткова адаптація до нових умов, стійка адаптація, а також руйнування системи функціонування організму або виснаження).

Стрес, який перевищує критичний рівень психічних можливостей людини, визначають як дистрес. Зазвичай він супроводжується емоційними станами на кшталт страху та тривоги.

В умовах надзвичайних або екстремальних подій може розвиватися посттравматичний стресовий розлад унаслідок впливу травматичного чинника.

Те, чи сформується ПТСР, залежить від кількох обставин, зокрема від особистісних рис, значущості події для людини, особливостей нервової системи, статі та віку, наявності попередніх психічних травм, схильності до залежної поведінки або її проявів, а також від підтримки з боку значущих осіб чи її відсутності.

ПТСР виникає тоді, коли стрес перевищує фізіологічні, психологічні та адаптаційні можливості особистості й руйнує механізми захисту. Дослідники зазвичай виокремлюють три основні типи ПТСР: гострий (розвивається до 3-х місяців), хронічний (триває понад 3 місяці) та відтермінований (проявляється через 6 і більше місяців після травматичної події).

Унаслідок ПТСР можливий патологічний розвиток особистості. Окрім станів, що супроводжують цей розлад, одним із його частих проявів може бути схильність до ризикованої поведінки.

У психологічних словниках ризик визначають як імовірну небезпеку або як дію «на удачу» з надією на сприятливий результат. Водночас існує чимало трактувань цього явища, аналіз яких дозволяє звести підходи щонайменше до двох основних.

У першому підході ризик розглядають як спрямованість на привабливу мету, під час досягнення якої можлива фізична небезпека. У другому - як

ситуацію альтернативного вибору в умовах невизначеності, де успіх чи невдача значною мірою залежать від випадку, а невдача проявляється в недосягненні очікуваного результату, хоча це не обов'язково пов'язано з фізичним покаранням.

Перший підхід зосереджується на аналізі ситуацій, у яких людина обирає небезпечніші способи досягнення результату, хоча існують інші варіанти або цілі з нижчим рівнем небезпеки чи без неї. Зазвичай його застосовують, коли досліджують безпеку окремих дій або питання охорони праці.

У межах другого підходу ризик пов'язують із складністю вибору та з імовірністю не досягти мети через невдале рішення. У цьому разі ризик розуміють як своєрідний «азарт» у процесі ухвалення рішень: людина може обирати складнішу мету, відмовляючись від тих, які, ймовірно, дали б більш передбачуваний результат.

Вагоме значення тут має рівень досягнень, адже він допомагає пояснити поведінку людини в умовах небезпеки. Такі характеристики відбиваються на загальній стратегії поведінки в ризиконебезпечних обставинах і за своєю роллю можуть наближатися до властивостей самозбереження, які особливо помітні за прямої фізичної загрози.

Ризик інколи виступає як мета діяльності, а інколи — як мотив або потреба, що проявляється через потяг до небезпеки та пов'язаних із нею гострих переживань.[2,4,5,6,8]. Модель поведінки в умовах небезпеки людина обирає, зважаючи на ситуативні зовнішні чинники: можливий виграш, рівень загрози, шанс на успіх, імовірність уникнення невдачі після прийнятого рішення, а також на те, наскільки цей вибір узагалі є необхідним.

Отже, ризикована поведінка в небезпечній ситуації залежить і від того, наскільки відповідні умови усвідомлюються людиною. Через це вирішальними стають особистісні властивості, хоча водночас впливають і об'єктивні чинники конкретної ситуації.

Психологічний аналіз поведінки в небезпечних умовах і ймовірність нещасних випадків пов'язують також із такою рисою, як готовність до ризику. З віком вона зазвичай знижується; у працівників із більшим досвідом нерідко є нижчою; відмінності простежуються і залежно від статі.

Готовність до ризику значною мірою пов'язують із професійною сферою людини. Зокрема, у рятувальників, поліцейських або військових вона, як правило, вища, ніж у фахівців ІТ або, наприклад, у студентів.

Важливими чинниками ризикованої поведінки залишаються соціальні обставини. Так, соціальна знедоленість може підвищувати готовність іти на ризик; також має значення усвідомлення того, що відповідальність за поразку доведеться нести самотійно. У групі рівень ризикованості часто залежить від очікувань колективу.

Отже, готовність до ризику поєднує індивідуальні риси людини та ситуативні параметри реальних умов діяльності. Водночас важливим елементом цієї проблематики є мотивація, яка зазвичай спрямована або на досягнення мети, або на уникнення невдачі.

Дані досліджень свідчать, що люди, які сильніше бояться нещасних випадків, частіше потрапляють у подібні ситуації, ніж ті, хто більше орієнтований на успіх. Перші зазвичай налаштовані на захисну поведінку, і її можуть підсилювати дві обставини: коли бажаний результат досягається без ризику, а також коли ризикована поведінка завершується нещасним випадком. Натомість ті, хто виразно зорієнтований на успіх і має високу готовність до ризику, за певними спостереженнями рідше потрапляють у нещасні випадки.

Таким чином, психологічну безпеку визначає сукупність чинників, що впливають на здатність адекватно та своєчасно помічати загрозу і обирати відповідні дії. Імовірність розвитку посттравматичного стресового розладу може знижуватися за рахунок успішних дій в екстремальній ситуації.[2,4,5,6,7,8].

У сукупності описані чинники формують систему, яка підтримує безпеку особистості та сприяє становленню індивідуальної захищеності. Так, ставлення людини до небезпечної ситуації, її попередній досвід, особиста значущість події, адекватність сприйняття та коректний вибір засобів захисту фактично визначають рівень безпеки в конкретних обставинах.

Не менш важливим для особистісної безпеки є середовище, адже саме воно може створювати екстремальні й надзвичайні ситуації, небезпечні для людини. Середовище розрізняють як фізичне та соціальне. Фізичне середовище - це набір умов, у яких людина живе й працює: клімат, географічні особливості місцевості, умови праці та відпочинку, режим дня тощо. Іноді небезпечна ситуація може бути зумовлена психічними станами, які виникають, наприклад, у тісноті чи задусі, зокрема панікою.

У подібних умовах увага часто знижується, а емоційна складова поведінкових реакцій посилюється. Тому вплив середовища нерідко є опосередкованим: різні люди можуть діяти по-різному навіть за однакових умов.

Для безпеки особистості в надзвичайних обставинах особливого значення набуває соціальне середовище, яке умовно поділяють на макро- та мікрорівень.

Макросередовище охоплює економічні (рівень розвитку економіки та його зв'язок із злочинністю економічного характеру), демографічні (перенаселеність території, що може супроводжуватися зростанням асоціальної й кримінальної поведінки та впливати на психічний стан мешканців), релігійні (провідна релігія, наявність інших конфесій і сект, а також характер взаємин між ними), соціокультурні (ступінь представленості різних субкультур), національні (домінуюча національність, національні меншини, діаспори, культура взаємин між групами) чинники. На макросередовище впливають і психологічні стани, характерні для великих спільнот. У контексті особистісної безпеки важливим є натовп як неструктуроване скупчення людей без усвідомленої спільної мети, але з подібним емоційним станом і спільним об'єктом уваги.[2,10,11].

У таких умовах може формуватися сприятливий ґрунт для масових та індивідуальних емоційних реакцій панічного типу, в основі яких часто лежать тривога й відчуття страху.

Мікросередовище описують через соціально-психологічні особливості людини, її взаємодію з оточенням, типову поведінку в стресі та конфліктах, особливості виховання, спрямованість референтної групи й сімейні традиції.

На особистісну безпеку впливають такі складові мікросередовища, як сім'я та внутрішньосімейні взаємини, виховання, референтна група (тобто значиме для людини коло осіб), реальна формальна група (навчальна, професійна тощо), а також фонове оточення (сусіди, дворове середовище).

Сім'я виступає базою, на якій вибудовуються взаємини людини зі світом. Саме вона формує своєрідний «психологічний імунітет» до несприятливих впливів середовища та підвищує опірність психічним травмам. Для гармонійної родини зазвичай характерні емоційна підтримка, мінімізація внутрішньої конкуренції, відсутність привласнення ролей іншого та відповідальне виконання власних обов'язків.

Крім того, гармонійна сім'я зазвичай не входить у тривалий конфлікт із найближчим соціальним оточенням, зокрема тоді, коли вона не ізолює себе від суспільства і не протиставляє себе йому. Також, виховуючи дітей, вона прагне враховувати їхні актуальні потреби, помічати можливості та створювати умови для реалізації потенціалу.

Соціальне середовище впливає на особистість за логікою інтеріоризації, тобто перетворення зовнішнього досвіду на внутрішні психологічні структури. Іншими словами, те, що людина сприймає з навколишнього світу, поступово стає частиною її самої. Водночас взаємодія із середовищем може бути як пасивною, так і активною. За активної позиції людина здатна протидіяти деструктивним впливам, входити в конструктивні стосунки та певною мірою змінювати їх. Відтак важливо мати уявлення про характеристики середовища й про те, чи є воно радше підтримувальним, чи агресивним.

На основі аналізу літератури можна подати авторське визначення досліджуваного феномену. Психологічна безпека особистості - це специфічний емоційний стан, пов'язаний із переживанням психологічного благополуччя, захищеності й комфорту, зі зниженням тривожності, страху, стресу та фрустрації, а також із можливістю успішно взаємодіяти з оточенням і зберігати самостійність та незалежність думок і переконань.

Ціннісні та смисложиттєві орієнтації, особливості вольової регуляції, особистісне зростання й життєстійкість формують уявлення людини про власну психологічну безпеку. Це може проявлятися в спрямованості на саморозвиток, у вмінні окреслювати труднощі та в переживанні реалізованості життєвих і професійних цілей.[2,4,5,11].

Нині в науковій літературі немає єдиного погляду на поняття психологічної безпеки та повний перелік її передумов. Дослідники описують її як динамічне, інтегральне й комплексне явище: як відчуття або стан захищеності від внутрішніх і зовнішніх загроз, як переживання контролю над подіями життя, упевненість у собі, здатність зберігати психологічну рівновагу та протидіяти небезпекам, а також як задоволеність життям і базовими потребами, внутрішній спокій і наявність сприятливого оточення для майбутнього розвитку та самореалізації.

До ключових ознак психологічної безпеки належать відчуття захищеності й благополуччя, задоволеність власним життям, упевненість у майбутньому, у можливості самодійснення та саморозвитку, віра у власні сили й здатність давати раду життєвим труднощам, а також відносна передбачуваність змін у зовнішньому середовищі та соціумі.

Особистісна безпека людини пов'язана з потребою самозбереження і може розглядатися як ресурс у ситуаціях, коли соціально-психологічні механізми безпеки з різних причин не можуть бути реалізовані належним чином. Захищеність - це потенційна здатність психіки протистояти небезпекам

і один із можливих варіантів реагування на загрозу; водночас її можна розуміти і як результат практичної реалізації цих можливостей.

Для розвитку психологічної безпеки особистості доцільно створювати умови, у яких людина може здійснювати вибір і будувати життєдіяльність без надмірного тиску та загроз; саме це значною мірою визначатиме подальший напрям її самореалізації та рівень безпеки.

Найдієвішим механізмом формування психологічної безпеки особистості зазвичай вважають процес її соціалізації. Водночас соціалізація може задавати певні межі для самореалізації людини. Частково обійти ці обмеження допомагає рефлексія, завдяки якій стає можливим більш повно реалізувати власне Я. Її також розглядають як джерело оновлення психологічної безпеки особистості, зокрема в надзвичайних і екстремальних умовах.

Перспективним напрямом подальших досліджень можуть бути наукові роботи, що уточнюють роль емоційного ресурсу в забезпеченні психологічної безпеки особистості.[1,2,4,5,6].

Психологія безпеки особистості зосереджується на соціально-психологічних явищах і процесах, які проявляються в ситуаціях небезпеки.

Небезпека та безпека — це взаємопов'язані сторони, що перебувають у постійній динамічній взаємодії. Оскільки безпека осмислюється через небезпеку, за змістом вона завжди має конкретний, предметний характер і не зводиться до абстрактного поняття. У цьому контексті людина розглядає державу, суспільство, власну особистість, права, інтереси та інші значущі складові.

Об'єктивна потреба зберігати якісну визначеність матеріальних і нематеріальних об'єктів, важливих для людини, спонукає її не лише оцінювати їхню захищеність, а й здійснювати дії, спрямовані на підтримання безпеки.

Предметом психологічної безпеки особистості є людина, розглянута в системі відносно стійких соціально зумовлених психологічних характеристик. Ці характеристики формуються й проявляються у соціальних зв'язках і

взаєминах, впливають на вчинки та дії, регулюють і зумовлюють внутрішні стани та психічні процеси. Водночас предметом психології безпеки є психологічна безпека як особистості, так і соціального середовища.

Структуру психології безпеки часто подають у двох вимірах: психологічна безпека середовища та психологічна безпека людини. Психологічна безпека виступає інтегративною категорією, адже її описують у різних площинах: як процес, як стан і як сукупність особистісних характеристик. Крім того, її аналізують на кількох рівнях: на рівні суспільства, на рівні локального середовища перебування та на рівні особистості.

Об'єктом психології безпеки, як і будь-якої іншої галузі психологічної науки, є психічна реальність. Особливості її виділення як об'єкта дослідження визначаються тим, як задовольняється потреба в безпеці, яким є стан захищеності психіки від зовнішніх і внутрішніх загроз, а також тим, як людина взаємодіє із соціальним середовищем. Отже, об'єктом психології безпеки можна вважати психологічні характеристики людини, соціальної групи та суспільства як суб'єктів безпеки.

Об'єкт психологічного захисту особистості пов'язують зі станом духовного, душевного та фізичного комфорту, а також з індивідуальною свідомістю. До сфери захисту відносять і умови та чинники, що підтримують розвиток основних сфер життєдіяльності особистості й суспільства, зокрема культури, науки, мистецтва, релігійних та міжнаціональних відносин.

До об'єктів також зараховують мовне середовище, соціальні, ідеологічні та політичні орієнтири, суспільні й міжособистісні зв'язки, а також психофізичні чинники, що проявляються у вигляді фізичних, хімічних та інших впливів природного, антропогенного або техногенного походження, генофонд народів, які населяють державу, тощо. Наразі не існує одного загальноприйнятого трактування поняття «психологічна безпека».

Проблема розуміння психологічної безпеки особистості, якщо розглядати її крізь призму «підходу через середовище», підводить до теорії краудінга

(стресу, спричиненого суб'єктивним переживанням дискомфорту простору або середовища, в якому перебуває людина). Активне вивчення краудінга розпочалося у 70-х роках ХХ століття. Теоретичні пояснення цього явища зазвичай об'єднують у п'ять великих груп.

1. Теорії, які пов'язують феномен із перевантаженням — надлишком інформації або потребою за короткий час ухвалити багато рішень. Інтенсивність переживання стресу залежить від індивідуального рівня адаптації: що більшим є відхилення від звичного адаптаційного рівня, то сильнішим стає стрес.

2. Інший підхід пояснює стрес зменшенням свободи вибору та свободи дій. Значною мірою такі переживання задаються культурними нормами, а також фізичною і психологічною дистанцією, прийнятою в конкретній спільноті.

3. Екологічний підхід, який розвивав Р. Баркер, вводить поняття недонаселеності та перенаселеності. За умов перенаселеності, коли соціальних ролей менше, ніж людей, виникає напруга, і присутність інших осіб починає сприйматися радше негативно.

4. Теорії атрибуції виходять із того, що важливим є спосіб пояснення власного роздратування: чи приписує людина причину іншим людям, чи радше обставинам.

5. У дослідженнях також застосовують поняття локусу контролю як індивідуальної стратегії, запропоноване Дж. Роттером.

Джерело стресу тут пов'язують із втратою контролю над середовищем: людина переживає, що не здатна змінити ситуацію. Локус контролю істотно впливає на ставлення до стресової події.

6. Окремо підкреслюють територіальність людської поведінки: як і будь-яка біологічна істота, людина реагує на порушення меж «своєї території» та на відхилення від екологічних норм повсякденного життя.

У психології досить часто в центрі уваги перебуває проблема психологічного захисту. Т. І. Колесникова психологічну безпеку особистості визначає як «певну захищеність свідомості від впливів, здатних всупереч волі

та бажанню людини змінювати її психічні стани, психологічні характеристики і поведінку, що може радикально вплинути на людину аж до зміни її життєвого шляху.

У цьому визначенні акцент зроблено на безпеці психіки щодо маніпулятивного впливу на свідомість. Під маніпуляцією найчастіше мають на увазі психічний вплив, який діє на свідомість людини незалежно від її волі.

Водночас підкреслюється, що людина як суб'єкт не лише споживає інформацію, а й певною мірою її продукує: у діяльності та спілкуванні вона самовизначається, займає конкретну життєву позицію і тому доволі вибірково ставиться до всього, що впливає на неї впродовж життя, навчання чи пропаганди.

Отже, людина може отримувати відомості про явища в процесі соціального пізнання та взаємодії, будувати власну поведінку на основі наявних соціальних уявлень і доповнювати їх особистим досвідом. Н. Л. Шликова розглядає психологічну безпеку особистості як таку, що визначається рівнем суб'єктивності (перцептивними, когнітивними та емоційними процесами) і водночас об'єктивними чинниками — рівнем розвитку середовища (зокрема корпоративної культури).

В. Ф. Пилипенко тлумачить безпеку особистості як «формування комплексу правових і моральних норм, суспільних інститутів та організацій, які дають змогу людині розвивати й реалізовувати соціально значущі здібності та потреби, не стикаючись із протидією з боку держави і суспільства».[5].

Так само доречно розглядати структуру психології безпеки у двох вимірах: психологічна безпека середовища і психологічна безпека особистості. «Психологічну безпеку середовища» в соціальному аспекті описують як стан, у якому у взаємодії людей немає проявів психологічного насильства; це сприяє задоволенню базових потреб у особистісно довірливому спілкуванні, формує референтну значущість середовища й, як наслідок, підтримує психологічну захищеність його учасників.

Психологічна безпека особистості проявляється у здатності зберігати стійкість у середовищі з певними параметрами, у тому числі за наявності психотравмувальних впливів, а також у протидії деструктивним внутрішнім і зовнішнім чинникам.

Психологічна безпека особистості відображається у переживаннях захищеності або незахищеності в конкретній життєвій ситуації. Дослідники також звертають увагу на таку рису, як стійкість особистості, пов'язуючи її з ширшим поняттям гнучкості.

Однак самої лише «стійкості» часто недостатньо, щоб обрати адекватну модель поведінки; потрібні й характеристики варіативності, які дають змогу швидко перебудовуватися відповідно до ситуації. Формування і розвиток психологічної безпеки передбачає, що людина відображає зовнішні умови у вигляді певної суб'єктивної моделі. Така модель стає основою для попереднього психологічного «програмування» дій і для їх регуляції в різних видах діяльності. При цьому навіть у однаковому середовищі різні люди можуть переживати різний рівень безпеки.

Психологічна безпека особистості зумовлюється особливостями індивідуального осмислення реальності в сукупності її соціальних процесів, подій та відносин.

Методи дослідження особистості описують на чотирьох рівнях наукового пізнання: методологічному, теоретичному, емпіричному та на рівні конкретних технік і методик. Частина методів має загальнонаукове значення, інші ж є більш спеціалізованими для діагностики та вивчення особистості.

Найзагальнішою підставою для поділу психологічних методів вважають їхню придатність до оцінювання унікальних індивідуальних властивостей особистості та можливостей підтримання її безпеки на різних рівнях. На рівні методології були окреслені номотетичний та ідіографічний методи наукового пізнання.

Перший орієнтований на отримання загального, універсального, закономірного знання про об'єкт, тоді як другий - на опис одиничного, унікального, конкретного. Уперше ці терміни з'явилися в праці Вільгельма Віндельбанда «Історія і природознавство» (1894), де пропонувалося розрізняти науки не за предметом, а за способом дослідження. Згодом, у ХХ столітті, це питання стало актуальним і для психології. У працях Г. Олпорта обговорювали застосовність у психології номотетичного та ідіографічного підходів і відповідних методів.

Згідно з поширеним поглядом, номотетичні методи, які спрямовані на пошук загальних закономірностей, частіше застосовують у дослідженнях природничо-наукового типу, де людину розглядають передусім як об'єкт вивчення.

Ідіографічні методи характерні для гуманітарно зорієнтованих досліджень, у межах яких людина постає активним суб'єктом, що розвивається й змінюється, а її поведінку певною мірою можна тлумачити як таку, що не завжди піддається точному прогнозуванню.[2,4,5,6].

Теоретичні методи спрямовані на роботу з ідеями, уявленнями та образами. Використовуючи їх, дослідник має справу не з реальністю безпосередньо, а з її уявною репрезентацією. До різновидів теоретичного методу зараховують уявний експеримент і часткове моделювання.

Функції уявного експерименту та моделювання полягають у такому:

1) попередньо «перевірити» реальний експеримент у розумовому плані, на рівні уявлень,

2) замінити реальний експеримент уявним, коли перший неможливо провести через складність об'єкта або з етичних міркувань.

Моделювання застосовують і тоді, коли пряме дослідження об'єкта є недоступним через обмеження сучасного рівня знань і практики; коли потрібно пояснити накопичені факти чи закономірності, а теорії для цього ще немає; коли важливо передбачити поведінку безпосередньо заданого об'єкта через аналіз

іншого, краще вивченого; а також для дослідження об'єктів, якими неможливо експериментально маніпулювати, з міркувань економії ресурсів. Низку особистісних особливостей - зокрема регуляцію часу, агресію, фрустрацію та інші - також можна розглядати за допомогою теоретичних методів.

3). Емпіричні методи - спостереження, вимірювання та експеримент - є загальнонауковими процедурами збирання даних, тому їх можна застосовувати і для вивчення особистості як об'єкта психологічного дослідження.

Спостереження - це цілеспрямоване сприйняття та фіксація поведінки об'єкта. Серед особливостей цього методу зазвичай називають можливу упередженість і пасивність спостерігача, безпосередність спостереження, складність повторення, а також тривалість у часі.

Щоб підвищити валідність результатів спостереження, використовують експертні оцінки, аудіо - та відеозаписи, стандартизацію процедури спостереження і контроль за активністю спостерігача.

Вимірювання - це реєстрація стану об'єкта за допомогою іншого об'єкта або процедура, що передбачає надання об'єкту певного значення (наприклад, числа) та розміщення його на психологічній шкалі відповідно до встановлених правил.

Шкали бувають неметричними (номінативна та порядкова) і метричними (інтервальні та шкали відношень).

У психологічних дослідженнях частіше застосовують неметричні шкали. Експеримент - це спосіб перевірки наукових гіпотез, за якого дослідник ставить випробуваного в спеціально створені умови та контролює побічні впливи.

Результати експерименту мають бути достовірними й надійними. Для діагностики та вивчення безпеки особистості на рівні конкретних технік і методик застосовують тести.

Тести - це спеціалізовані методи психодіагностичного дослідження, які дають змогу отримати кількісні та якісні характеристики явища, що вивчається. [2,4,5,6,7,8].

1.2. Специфіка переживання психологічної безпеки дітьми дошкільного віку

Тривожність у дітей дошкільного віку можна розглядати як емоційний стан, у якому переважають напруження, занепокоєння та страх щодо майбутнього. У цьому віці діти не завжди здатні чітко усвідомити, що саме викликає їхні переживання; їхні реакції часто є розмитими й водночас дуже чутливими до зовнішніх впливів.

В умовах війни рівень тривожності у дітей, як правило, помітно зростає через нестабільність і загрозливість довкілля, зокрема через звуки вибухів, евакуацію та руйнування.

Додатково на відчуття небезпеки впливають розлука з близькими, зміна звичного способу життя, тривожний стан батьків, який може передаватися дитині, вплив медіа, а також ускладнення соціальної взаємодії через обмеження контактів, зміну режиму дня та вимушену ізоляцію.

Прояви тривожності у дошкільників можуть мати різні форми. Найчастіше це підвищена плаксивість, дратівливість, агресивні реакції або, навпаки, замкненість, а також порушення сну, що виявляються у страшних снах, труднощах із засинанням і нічних пробудженнях.

Також можуть виникати соматичні реакції, зокрема біль у животі, головний біль, зниження апетиту.[1314]. Досить часто спостерігають поведінковий регрес, тобто повернення до більш ранніх форм поведінки, наприклад смоктання пальця, енурез, посилену потребу в постійній присутності дорослого. Окремо можуть проявлятися гіперактивність або, навпаки, апатія, складнощі з концентрацією уваги та зниження пізнавальної активності.

Щоб зменшити тривожність у дітей, доцільно створити умови, які допомагають знижувати емоційне напруження. Важливим є формування відчуття безпеки завдяки стабільному режиму дня, збереженню звичних ритуалів та емоційно теплому спілкуванню. Підтримка близького емоційного

контакту між батьками та дитиною може зменшувати страхи, а використання ігрової терапії дає дитині можливість виразити свої переживання.

Серед практично значущих підходів називають арт-терапію, музикотерапію та казкотерапію, які можуть сприяти емоційному розвантаженню, а також фізичну активність і релаксаційні вправи, зокрема дихальні техніки, йогу та рухливі ігри. Особливої уваги потребує контроль медіаконтенту, до якого має доступ дитина, і зменшення впливу негативної інформації.

Результати психологічних досліджень, проведених в Україні протягом останніх п'яти років, вказують на зростання рівня тривожності серед дітей дошкільного віку.

У дослідженні 2022 року було зафіксовано, що 44% обстежених дітей мали підвищений рівень тривожності, а ключовими чинниками називали розлуку з близькими та невизначеність щодо майбутнього.

Інше дослідження того ж року показало виразний зв'язок між рівнем тривожності у дітей та життєстійкістю їхніх матерів: за вищої життєстійкості матері тривожність дитини, як правило, є нижчою. На основі цих висновків дослідники підготували корекційну програму з використанням терапевтичних казок, яка продемонструвала результативність у зниженні тривожності у дошкільників.

Також як важливі засоби корекції були визначені ігрова терапія та арт-терапія. Роль дорослих у зниженні тривожності залишається визначальною. Насамперед батькам варто підтримувати емоційну стабільність, оскільки їхній стан безпосередньо впливає на дитину.

Доцільно надавати чесну, проте дозовану інформацію про події з урахуванням вікових можливостей дитини. Взаємодія з психологами та педагогами допомагає формувати для дошкільників більш комфортне середовище, застосовувати позитивне підкріплення та поступово розвивати стійкість до стресу.

Отже, тривожність у дітей дошкільного віку в умовах війни є закономірною реакцією на загрозливі обставини. Комплексна підтримка, що поєднує стабільність, емоційний контакт і використання адаптивних способів подолання стресу, є значущою умовою збереження психологічного здоров'я дітей.

Дорослі мають провідну роль у створенні передумов для психологічного комфорту, підтримуючи розвиток емоційної стійкості та адаптації до нових реалій.[12,13,14,16].

1.3. Фактори ризику та ресурси формування психологічно безпечного середовища

Огляд сучасних досліджень свідчить, що психологічна безпека освітнього простору закладу освіти є однією з базових умов, які впливають на результативність навчально-виховного процесу. Водночас важливим є таке організування середовища, у якому мінімізуються прояви психологічного насильства і створюються умови для розвитку та підтримання психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Доцільно окремо підкреслити специфіку впливу медіасередовища сучасного дошкільного закладу на гармонійний розвиток дитини та на професійну діяльність педагога.

Формування психологічно безпечного середовища передбачає уточнення завдань і змісту роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти, зокрема в частині організації психолого-педагогічної підтримки учасників навчально-виховного процесу та створення освітнього простору, який сприяє збереженню і зміцненню психологічного здоров'я в умовах реформування освітньої сфери.

Для практичних психологів і надалі актуальним залишається питання розвитку психологічної культури педагогів як чинника, що підвищує здатність

освітнього середовища бути безпечним, а також визначення показників, за якими можна оцінювати її сформованість.

Варто також відзначити значення практичної спрямованості методичного об'єднання, рівня професійної підготовки та системного підвищення компетентності в питаннях організації діяльності, спрямованої на створення безпечного освітнього простору, у якому дитина може розвиватися й реалізовувати свої можливості.

Чинники ризику - це умови та обставини, що підвищують імовірність виникнення стресу, тривоги, конфліктів і загалом психологічної небезпеки.

Соціально-психологічні - зокрема булінг, мобінг, дискримінація, дефіцит підтримки з боку колег або однолітків, конфлікти в колективі, низький рівень довіри.

Організаційні - наприклад нечітко визначені правила та очікування, авторитарний стиль управління, перевантаження або нерівномірний і несправедливий розподіл обов'язків, відсутність належного зворотного зв'язку.

Індивідуальні - зокрема низька самооцінка, підвищена тривожність, труднощі з емоційною саморегуляцією, попередній травматичний досвід.

Фізичне та інформаційне середовище - наприклад шум, тіснота, небезпечні умови, інформаційне перенасичення, вплив негативного контенту.

Ресурси формування психологічно безпечного середовища

Це чинники, які підтримують відчуття безпеки, довіри та взаємної підтримки:

Міжособистісні ресурси - зокрема підтримка й прийняття, емпатія та повага, відкрите спілкування, командна взаємодія.

Організаційні ресурси - наприклад чіткі правила і межі, справедливий стиль керівництва, можливість висловлювати думку без страху, конструктивний зворотний зв'язок.

Особистісні ресурси - зокрема емоційна компетентність, стресостійкість, навички саморегуляції, упевненість у собі.

Культурні та ціннісні ресурси - наприклад культура поваги й інклюзії, визнання різноманітності, підтримка психічного здоров'я.

Важливим є дотримання балансу: психологічна безпека зазвичай формується тоді, коли ресурсів більше, ніж ризиків, а самі ризики є усвідомленими та керованими; у такому середовищі людина може залишатися собою без страху осуду чи покарання.[11,13,21].

1.4. Нормативно-правові засади діяльності практичного психолога

Перелік документів, наказів і листів, які практичному психологу доцільно знати та використовувати у професійній діяльності.

Європейська соціальна хартія від 18 жовтня 1961 року. Прийнята Радою Європи в Турині. Набула чинності 26 лютого 1965 року. Держави-члени Ради Європи погодилися забезпечувати своїм народам громадянські та політичні права і свободи, визначені в цих документах, виходячи з того, що реалізація соціальних прав має відбуватися без дискримінації за ознакою раси, кольору шкіри, статі, релігії, політичних поглядів, національної належності або соціального походження, а також за умови спільних зусиль, спрямованих на підвищення рівня життя та забезпечення соціального добробуту міського й сільського населення через відповідні заходи.

Декларація прав дитини від 20 листопада 1959 р. Проголошена з метою забезпечити дітям умови для щасливого дитинства та користування, на їхнє благо і на благо суспільства, визначеними правами і свободами; документ також звертається до батьків, жінок і чоловіків як окремих осіб, а також до добровільних організацій, місцевої влади й національних урядів із закликом визнавати ці права та прагнути дотримуватися їх через законодавчі та інші заходи, що поступово впроваджуються відповідно до зазначених у декларації принципів.

Конвенція про права дитини від 02.09.1990 р. Конвенцію можна розуміти не лише як перелік прав дитини, а й як перелік обов'язків, які держави беруть на себе щодо дитини. Ці обов'язки можуть бути прямими, наприклад забезпечення доступу до освіти чи належного здійснення правосуддя щодо неповнолітніх, або опосередкованими — створення умов, за яких батьки, члени сім'ї чи опікуни можуть виконувати свої базові ролі вихователів і захисників.

Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 року. Закон визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний загальнонаціональний пріоритет і, з метою забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіти, соціальний захист та всебічний розвиток, встановлює основні засади державної політики у цій сфері.

Закон України "Про освіту" від 23.05.1991 р. № 1060-XII. (Витяг) Статті 21 і 22 цього документа регулюють діяльність практичного психолога в закладах освіти та виховання й визначають статус цих фахівців.

Етичний кодекс. Етичний кодекс соціальних працівників України є регулятивним документом, який спрямовує здійснення соціальної роботи в різних функціональних сферах для задоволення людських потреб і розвитку потенціалу та можливостей особистості.

Положення про психологічну службу системи освіти України. У положенні визначено основні завдання психологічної служби, зміст діяльності, тривалість робочого тижня практичних психологів та соціальних педагогів, а також структуру і підходи до управління службою. Документ містить додатки щодо нормативів чисельності практичних психологів і соціальних педагогів у закладах освіти.

Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів від 19.10.2001 р. Належна ефективність психологічної допомоги в закладах освіти та дотримання Етичного кодексу є більш реалістичними за наявності спеціально обладнаного кабінету. Наказ визначає умови роботи фахівця в окремому приміщенні, вимоги до оформлення

кабінету, матеріально-технічне забезпечення та правила ведення документації. Документ спрямований на координацію й удосконалення діяльності центрів практичної психології та соціальної роботи, практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти.

У додатках подано зразки форм планування, обліку та звітності для працівників психологічної служби.

Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах МОНУ.

Документ описує порядок проведення експертизи соціально-психологічного інструментарію, який використовують практичні психологи та соціальні педагоги в закладах освіти.

Лист Міністерства освіти і науки України від 27.07.2007р. № 1/9-488 «Про недопущення проведення тренінгів, обстежень та опитувань усіх учасників навчально-виховного процесу представниками сторонніх організацій без попередньої експертизи згідно з Положенням про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України».

- Нормативно-правові документи, що регламентують діяльність психологічної служби в системі освіти (їх наявність є обов'язковою в кабінеті практичного психолога):

- Етичний кодекс практичного психолога.
- Декларація прав людини.
- Конвенція про права дитини. Закони України: 1. Закон України «Про освіту» (від 23.05.1991 р. № 1060-ХП). 2. Закон України «Про професійно-технічну освіту» (від 10.02.1998 р. № 103/98-ВР). 3. Закон України «Про загальну середню освіту» (від 13.05.1999 р. № 651-XIV).

- Закон України «Про позашкільну освіту (від 22.06.2000 р. № 1841-III).

- Конституція України. Накази Міністерства освіти і науки України:

- Про затвердження Положення про психологічну службу системи освіти України (наказ від 03.05.1999 р. № 127).
 - Про внесення змін до Положення про психологічну службу системи освіти України (наказ від 07.06.2001 р. № 439).
 - Про затвердження Типового положення про центри практичної психології і соціальної роботи (наказ від 15.08.2000 р. № 386).
 - Про внесення змін і доповнень до нормативів чисельності практичних психологів та соціальних педагогів навчальних закладів (лист від 15.06.2004 р. № 1/9-324).
 - Про планування діяльності, ведення документації і звітності усіх ланок психологічної служби системи освіти України (лист від 27.08.2000 р. № 1/9- 352).
 - Про атестацію практичних психологів (соціальних педагогів) загальноосвітніх навчальних закладів та центрів практичної психології і соціальної роботи (лист від 13.12.2001 р. № 1/9-439).
 - Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів (наказ від 19.10.2001 р. № 691).
 - Про затвердження Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України (наказ від 20.04.2001 р. № 330).
 - Про виконання рішення колегії Міністерства освіти і науки України з питання «Про стан і перспективи розвитку психологічної служби системи освіти України» (наказ від 12.05.2004 р. № 386).
 - Про освітній та кваліфікаційний рівень практичних психологів і соціальних педагогів навчальних закладів (лист від 08.12.2005 р. № 1/9-701).
 - Наказ МОН України № 844 від 25.12.2006 «Про вжиття додаткових заходів щодо профілактики та запобігання жорстокому поводженню з дітьми».
- Листи Міністерства освіти і науки України:

- Лист МОН України № 1/9-667 від 23.08.06 «Про вжиття вичерпних заходів, спрямованих на дотримання законодавства щодо захисту правнеповнолітніх».
- Лист МОН України № 1/9-448 від 27.07.07 «Про проведення психологічних та соціологічних досліджень серед учасників навчально-виховного процесу».
- Лист МОН України № 1/9-479 від 15.08.07 «Про нормативи чисельності практичних психологів та соціальних педагогів навчальних закладів».
- Про планування діяльності, ведення документації і звітності усіх ланок психологічної служби системи освіти України (від 27.08.2000 за №1/9-352).
- Про освітній та кваліфікаційний рівень практичних психологів і соціальних педагогів навчальних закладів (від 08.12.05 за №1/9-701).

Збірники нормативно-правових документів:

1. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби освіти України / Упоряд. В. Г. Панок, І.І. Цушко. — К.: Ніка-Центр, 2004. — 340 с.
2. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України / Упоряд. В. Г. Панок, І.І. Цушко, А. Г. Обухівська. — К.: Ніка-Центр, 2005. — 436 с.
3. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України: 2005/06 навчальний рік / Упоряд. В. Г. Панок, І.І. Цушко, А. Г. Обухівська. — К.: Ніка-Центр, 2006. — 224 с.
4. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. — К.: Основа, 2007.
5. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України / Упоряд. В. Г. Панок, І.І. Цушко, А. Г. Обухівська. — К.: Шкільний світ, 2008. — 256 с.

Інші регламентуючі документи:

1. Посадова інструкція практичного психолога навчального закладу.

2. Паспорт психологічного кабінету навчального закладу.
3. Наказ про призначення завідуючого психологічним кабінетом.
4. Графік роботи, затверджений керівником закладу.
5. Циклограма, затверджена керівником закладу.

Документація: 1. Нормативно - правова: > Закони України > постанови Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України > накази > розпорядження > положення Міністерства освіти і науки України, Департаменту (відділу) освіти і науки місцевих державних адміністрацій щодо діяльності психологічної служби системи освіти України > Етичний кодекс психолога > Положення про психологічну службу в системі освіти України > Типове положення про атестацію педагогічних працівників України.

2. Навчально-методична: > підручники > навчально-методичні посібники > збірники методичних рекомендацій > навчальні програми (плани) > фахові періодичні видання.

3. Довідково-інформаційна: > матеріали науково-практичних конференцій > семінарів > нарад > тематичні проекти (буклети) > доповіді > виступи на педрадах > навчально-тематичні плани роботи з учнями (дітьми), педагогічними працівниками, батьками.

4. Обліково-статистична: > плани роботи практичного психолога на рік, місяць. > форми статистичної звітності встановленого зразка.

5. Матеріали для службового використання: > індивідуальні картки психолого-педагогічного діагностування > журнали індивідуальних консультацій > протоколи корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи > матеріали психолого-педагогічних консиліумів > тексти (ключі) тестових методик > опитувальники > анкети > бланки відповідей.

6. Інформація: > перелік телефонів (адрес) місцевих спеціалізованих центрів, служб і консультацій медико-психологічного профілю; > телефони (адреси) міського та обласного центрів практичної психології, методистів-психологів.

1.5. Основні напрями діяльності практичного психолога

Ключове завдання психолога полягає в тому, щоб зробити перебування дитини в дитячому садку зручним і психологічно комфортним, з урахуванням як загальних закономірностей розвитку, так і її індивідуальних особливостей.

Психолог має підтримувати вихователя й батьків у тому, щоб разом помічати та пояснювати приховані причини окремих дитячих труднощів, учинків і поведінкових проявів.

Так само важливо не залишити поза увагою дитину, чиї труднощі перебувають на межі вікової норми, аби спільно з батьками та фахівцями допомогти їй упоратися з ними ще до початку навчання в школі.

Психодіагностична робота: діагностика спрямована на системне психолого-педагогічне вивчення дитини протягом усього дошкільного періоду. Йдеться про виявлення індивідуальних рис, особливостей розвитку пізнавальної та особистісної сфери, емоційних проявів і загальної динаміки розвитку. Окремим завданням є уточнення причин можливих труднощів у вихованні й навчанні, а також визначення випадків відставання або випередження вікових нормативів.

Залежно від практичної мети діагностичну роботу організують або з окремою дитиною, або з групою дітей. Психодіагностика може бути груповою (відповідно до річного плану роботи психолога) та індивідуальною (за запитом батьків і вихователів).

Окремий різновид діагностики, який здійснює психолог, — це комплексне оцінювання готовності до школи. Батькам важливо детально ознайомитися з результатами насамперед для того, щоб краще підтримати власну дитину. Якщо готовність сформована не повністю, психолог зазвичай окреслює, на які аспекти варто звернути увагу. Якщо ж показники були в межах норми, але вже у першому класі з'являються труднощі, то діагностична карта з

підписом психолога може стати підставою для того, щоб учитель точніше підібрав підхід і допоміг дитині.[36,37,43].

Крім того, психолог може проводити дослідження педагогічного колективу та батьківської спільноти. Отримані дані використовують у подальшій корекційній або психопрофілактичній роботі.

Корекційно-відновлювальна та розвивальна робота: цей напрям має на меті підтримку повноцінного психічного й особистісного розвитку дитини. Для психолога, який працює з дошкільниками, ключовим є супровід природного розвитку, що включає становлення довільності психічних процесів, а також тренування окремих психічних функцій відповідно до потреб дитини.

Оскільки діти розвиваються нерівномірно, темпи формування психічних процесів можуть бути різними й інколи мати «стрибкоподібний» характер. Трапляються ситуації, коли певну функцію розвитку доцільно м'яко підтримати, щоб дитині було легше засвоювати знання або стабілізувати поведінку. Для цього психолог у закладі дошкільної освіти планує та проводить корекційні заняття, попередньо інформуючи батьків. Практика показує, що результативність зростає тоді, коли зберігається узгодженість вимог і довіра між дорослими. Окремої уваги потребують також травмувальні події, після яких у поведінці дитини відбуваються помітні зміни: у таких випадках часто потрібна серія корекційних занять.

Корекційна робота з дітьми може бути індивідуальною, підгруповою (3–5 дітей) або груповою (8–12 дітей). Окремо передбачаються форми корекційної взаємодії з батьками та педагогічними працівниками.

Консультаційна робота: консультаційна діяльність практичного психолога спрямована на підвищення психологічної компетентності педагогів і батьків, підтримку уважного ставлення до особливостей кожної дитини, розвиток психологічного мислення, а також допомогу в опануванні методів індивідуального та особистісно орієнтованого підходу у вихованні.

Консультації в закладі дошкільної освіти психолог проводить як для педагогічних працівників, так і для батьків вихованців.

Консультації для батьків дошкільників мають на меті допомогти дорослим уважніше подивитися на потреби власної дитини, краще зрозуміти значення раннього й дошкільного віку для становлення особистості, а також роль батьків і сімейної атмосфери у формуванні базових якостей: почуття впевненості й захищеності, здатності радіти та співчувати, творчої ініціативи, активності, вміння підтримувати добрі стосунки з близькими та друзями і гідно поводитися в ситуаціях успіху чи невдачі.

Консультації зазвичай поділяють на два типи: заплановані психологом і ті, що проводяться за ініціативою батьків. Планові консультації відбуваються протягом року за темами, актуальними для конкретної вікової групи та батьківської аудиторії.

Про такі зустрічі батьків інформує вихователь. Водночас важливо, щоб мама чи тато, або за можливості інші близькі дорослі, знаходили час для участі в цих заходах. Досвід фахівців свідчить, що батьки, які пропускають консультацію, нерідко згодом приходять до психолога саме з тим питанням, яке вже розглядали під час зустрічі.

Наприклад, на початку року психолог може запрошувати батьків наймолодших дітей на зібрання щодо адаптації до дитячого садка. Ті дорослі, які не змогли бути присутніми, через певний час можуть звертатися з проблемою щоденних істерик, пов'язаних із небажанням дитини йти до садка.

Під час загальних консультацій батьки також бачать, що труднощі виховання, які вони переживають, часто є типовими і для інших сімей. Це допомагає більш об'єктивно оцінювати ситуацію й не залишатися з нею наодинці. Нерідко від батьків можна почути: «а я думала, що тільки в нас так».

Консультації за запитом охоплюють ті питання, які турбують близьких дитини. Вони не завжди зводяться лише до тем розвитку чи поведінки: батьки,

бабусі й дідусі можуть і мають звертатися тоді, коли відчувають, що «щось не так» або потребує уточнення.

Загалом будь-яке занепокоєння, пов'язане з дитячим садком, бажано опрацьовувати до кінця, адже воно відчутно впливає на дитину та її ставлення і до вихователя, і до відвідування закладу.

Психологічна просвіта: цей напрям передбачає підвищення психологічної культури та поширення базових психологічних знань серед батьків і педагогів. До типових форм належать виступи психолога на батьківських зборах, участь у педагогічних радах, проведення тренінгів і семінарів.

Організаційно - методична робота: важливою складовою діяльності практичного психолога є методична робота, оскільки вона фактично забезпечує інші напрями. До неї належать розроблення й адаптація корекційних та розвивальних програм для дітей, підготовка рекомендацій для батьків і вихователів, добір фахової літератури, підготовка й розміщення інформаційних матеріалів на стенді, а також організація психологічного кабінету.[36,37,38,40,42,43,44,45].

Ключове завдання психолога полягає в тому, щоб зробити перебування дитини в дитячому садку зручним і психологічно комфортним, з урахуванням як загальних закономірностей розвитку, так і її індивідуальних особливостей. Психолог має підтримувати вихователя й батьків у тому, щоб разом помічати та пояснювати приховані причини окремих дитячих труднощів, учинків і поведінкових проявів.

Так само важливо не залишити поза увагою дитину, чії труднощі перебувають на межі вікової норми, аби спільно з батьками та фахівцями допомогти їй упоратися з ними ще до початку навчання в школі.

1.6. Психогігієна психолога

Людське життя неминуче супроводжується емоційними переживаннями. Саме емоції й почуття надають йому змісту та різноманітності, а позитивні переживання часто підтримують упевненість і додають сил для активної діяльності.

Водночас частина емоцій може накопичуватися як внутрішній тягар, особливо коли людині не вдається їх осмислити або «переробити». У психіці нерідко залишаються болісні сліди як від численних дрібних, так і від глибших психологічних травм.

Сучасна людина, як правило, приділяє значну увагу гігієні: чистоті житла та одягу, прибиранню, провітрюванню, догляду за тілом. Багато хто прагне запобігати хворобам через принципи здорового харчування та загальні практики підтримки організму. Навіть якщо не всі застосовують внутрішні оздоровчі процедури, зовнішнє очищення водою й засобами гігієни залишається звичною частиною повсякдення.

Іноді дотримання базових правил гігієни справді допомагає уникнути фізичних захворювань. У зв'язку з цим логічно постають такі запитання:

- Наскільки людині відомий спектр засобів психогігієни?
- Як часто людина дбає про «чистоту» власної емоційної сфери?
- Наскільки простір внутрішніх переживань може бути перевантажений образами, втратами й страхами?
- Що саме людина «носить» у своїй душі?
- Як реагує тіло на подібний психологічний тягар?

Надання відповідей на ці та подібні запитання розглядається як необхідний крок.

Психогігієну доцільно розуміти як систему заходів, спрямованих на збереження й поліпшення психічного здоров'я. Для психологів знання основ психогігієни набуває особливої ваги, оскільки їхня професійна діяльність

пов'язана із запобіганням психічним розладам, наданням допомоги та підвищенням психологічної культури населення.

Якщо виходити з базових завдань практичного психолога, можна зробити висновок, що значна частина його роботи має психогігієнічну спрямованість.

Необхідність ознайомлення студентів-психологів з основами психогігієни пояснюється специфікою професії, яка вимагає, з одного боку, володіння навичками саморегуляції, а з іншого — готовності поширювати психологічну культуру й підтримувати суб'єктивне благополуччя як важливу умову і результат професійної діяльності.

Психогігієна як навчальна дисципліна має прикладний характер і передбачає знання методів саморегуляції, психічної регуляції та психокорекції, а також уміння доречно застосовувати їх відповідно до конкретної ситуації.

Вона зосереджена на вивченні умов, які можна вважати оптимальними для повноцінного функціонування психіки. Одним із ключових завдань є забезпечення професійної компетентності практичних психологів у підготовці та кваліфікованому проведенні заходів психологічного впливу, що спрямовані на психічну регуляцію та підвищення внутрішнього комфорту особистості.

Це дає можливість опанувати основні засоби, методи й техніки психогігієни, а також зрозуміти зарубіжний і вітчизняний досвід у цій сфері та роль психолога у впровадженні психогігієнічних заходів.[3,7,8].

До практичних завдань, які сприяють формуванню навичок психогігієни, відносять проведення аутотренінгу, релаксаційних практик, медитацій. Вони можуть застосовуватися як для корекції власного стану психолога, так і для допомоги клієнтам. Також важливо опанувати набір процедур і методів, навчитися обирати оптимальний спосіб розв'язання психологічної проблеми та поступово формувати індивідуальний стиль професійної роботи.

Потрібно знати і базові підходи до впровадження психогігієнічних засад у професійній діяльності. У результаті очікується обізнаність із формами психогігієни, нормами розвитку особистості в межах різних концепцій,

принципами організації роботи психолога в цьому напрямі, а також з історією розвитку, фізіологічними й психологічними основами, методами та техніками психогієни.

Практичний психолог має вміти аналізувати психотравмувальні ситуації, проводити комплекс заходів для корекції негативних психічних станів, організовувати сеанси аутотренінгу та релаксації, а також виконувати роз'яснювальну роботу, спрямовану на підвищення психологічної культури й поширення знань із психогієни.

Також важливими є навички моделювання психотравмувальної ситуації, добору та застосування адекватних методів і технік психогієни, а ще — уміння самостійно знаходити навчальні матеріали та джерела для поглиблення знань, розвитку самостійного мислення й роботи з науковою літературою. Це, у підсумку, має сприяти професійному самовизначенню майбутніх психологів. [2,8,9,14].

Екологічні, культурно-економічні й соціально-демографічні особливості сучасності можуть негативно впливати на суспільство, посилюючи стресогенність, напруження, відчуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості тощо.

Наслідком таких впливів стає зростання нервово-психічних розладів у дітей, молоді та дорослих, що помітно відображається на стані психічного здоров'я населення України. У цьому контексті дедалі актуальнішою стає профілактика психічних захворювань і пошук шляхів збереження психічного здоров'я як передумови становлення самодостатньої та гармонійно розвиненої особистості.

Розв'язання цих завдань віднесено до психогієни як сучасної галузі наукового знання, що досліджує проблеми психічного здоров'я та розробляє заходи для його підтримки й зміцнення. Враховуючи, що формування гармонійної та психічно здорової особистості належить до пріоритетів практичної психології, значення психогієни в цій площині є очевидним.

Варто підкреслити, що психогігієна сформувалася як самостійна сучасна галузь психологічної науки насамперед у відповідь на потребу підвищення рівня психічного здоров'я дітей і дорослих.

За даними сучасних досліджень, психічне здоров'я українців має тенденцію до погіршення, що проявляється в перенапрузі, зниженні стресостійкості, негативних змінах психічних станів і нервово-психічних розладах.

Психогігієна пропонує заходи, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я, аби підтримати гармонійний психічний і духовний розвиток особистості. У ній прийнято розрізняти фундаментальний і прикладний аспекти.

У фундаментальному вимірі психогігієна опрацьовує теоретичні питання збереження й посилення психічного здоров'я та формулює принципи «оздоровлення» психіки. У прикладному вимірі вона розробляє конкретні заходи, правила й прийоми, що підтримують психічне благополуччя.

На практиці прикладний аспект реалізується через створення системи оздоровчих заходів, організацію умов для оптимального збереження психічного здоров'я як окремої людини, так і груп, а також через дотримання рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я - це стан душевного благополуччя, за якого людина може реалізовувати власний потенціал, справлятися зі звичними життєвими стресами, продуктивно працювати й робити внесок у життя суспільства.

Психічне здоров'я також розглядають як стан рівноваги між людиною та середовищем, а також як гармонію між індивідом і суспільством.[20,21,22,27].

З огляду на діяльність психолога закладу дошкільної освіти та навантаження, з якими він стикається, важливими є знання про саморегуляцію власного стану та розуміння характеристик так званих станів ризику. До них відносять тензійні стани (стрес, фрустрація), активаційні стани (психомоторне

збудження, апатія, депресія), емоційні стани (ейфорія, тривога, страх), тонічні стани (перевтома, безсоння, астенія), а також життєві кризові стани й загальні підходи до психічної саморегуляції.

Психічне напруження, яке виникає в діяльності, ускладненій певними обставинами, може приводити до стресу, активізувати й перебудовувати адаптивні ресурси психіки та організму.

Серед найбільш поширених тонічних станів ризику найчастіше називають перевтому, безсоння та астенію.

Стомлення - це зниження активності й працездатності, що виникає після тривалої активності. Важливо розрізнити нормальне стомлення і перевтому: для перевтоми характерне стійке відчуття виснаження та зниження працездатності вже на початку роботи.

Погіршення настрою, зростання напруги, загострення внутрішніх конфліктів і розчарування, тобто внутрішня дисгармонія, нерідко призводять до безсоння. При цьому слід враховувати, що безсоння тісно пов'язане з підвищеною тривожністю.

Астенія - це стан, який проявляється слабкістю, підвищеною втомлюваністю та виснаженістю, зниженням здатності до тривалої фізичної й розумової напруги, емоційною нестійкістю, дратівливістю, сльозливістю, послабленням самоконтролю, частою зміною настрою та порушеннями сну. Для цього стану також характерні підвищена збудливість і запальність.

У межах профілактики станів ризику та кризових станів, щоб ефективніше переривати «шлейф» негативних емоцій, корисно мати власний ритуал відновлення: виконати дихальні чи фізичні вправи; неквапом випити чаю, спостерігаючи за полум'ям свічки; заспівати улюблену пісню; прийняти душ, переодягнутися, переставити деякі речі тощо.

Доцільно приділяти основну увагу зниженню емоційного навантаження. Одним із дієвих підходів у цьому напрямі є саморегуляція.[26,27,31,36,42,48].

З урахуванням сказаного вище можна зазначити, що людина є системою, здатною до саморегуляції, самокорекції та певною мірою до самовдосконалення.

Психічна саморегуляція є одним із рівнів регуляції активності живих систем і відображає специфіку психічних ресурсів, завдяки яким людина осмислює реальність, моделює дії та використовує рефлексію.

Психічна саморегуляція реалізується в єдності енергетичного, динамічного та змістово-сміслового аспектів. Людина не завжди «автоматично» переходить від однієї діяльності до іншої: часто це відбувається свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, значущості операцій і можливих наслідків власних учинків.

Особистість як самокерована система може здійснювати: контроль діяльності через зіставлення запланованого та виконаного; узгодження спонукань і координацію дій; переключення психічної активності; санкціонування, тобто запуск або гальмування процесів і вчинків; а також посилення чи послаблення активності, зокрема прискорення або уповільнення психічної діяльності.

Під час написання кваліфікаційної роботи в межах теми психогігієни психолога хотілося б додатково підкреслити важливість того, щоб не втрачати з поля зору здоров'я серця. На мою думку, у контексті «психології серця» показовою виявилася праця доктора психологічних наук, професора, почесного академіка НАПН України Рибалки В. В. («Метапсихологія серця та кардіопсихопрофілактика особистості»).

У ній докладно описано можливі причини різних серцевих захворювань і окреслено підходи до їх подолання, а також проаналізовано ідеї та теорії різних учених у сфері кардіопсихопрофілактики.

Як приклад у цій праці можна розглядати окремі інтерпретації психіки людини, запропоновані відомим одеським ученим, професором Б. Й.

Цукановим (1946–2007). Центральним елементом його підходу стало вчення про темперамент і виділення як ключового показника так званого «тау-типу».

Показовим є те, що, за даними Б. Й. Цуканова, цей показник корелює з пульсом і пов'язується з особливостями циклічного перебігу серцевих захворювань. Завдяки підходу вченого, який містить елементи кардіопсихопрофілактики, з'являється можливість краще зрозуміти роботу власного серця, навчитися помічати моменти ймовірного загострення серцевих криз і вчасно вживати запобіжних заходів для збереження здоров'я та життя — як власного, так і інших людей із серцевими захворюваннями. Теорія Б. Й. Цуканова стала підґрунтям для створення психотерапевтичної технології роботи з так званою патогенною психодинамічною неконгруентністю особистості (тобто психодинамічною невідповідністю між вроджено відносно сталими якостями темпераменту та змінними якостями інших рис особистості). Зазначається, що це дало змогу допомогти значній кількості клієнтів із патологічними проявами, зокрема кардіологічними, а сам досвід може становити інтерес для психотерапевтів і кардіологів.[28,25].

У 1985 році Б. Й. Цуканов здійснив наукове відкриття закономірного зв'язку між суб'єктивною помилкою у відтворенні часових інтервалів і типом темпераменту.

На цій основі було проведено цикл фундаментальних теоретико-експериментальних та науково-прикладних досліджень, результати яких відображено в докторській дисертації «Власна одиниця часу у психіці індивіда», успішно захищеній у 1992 році в Київському державному університеті ім. Т. Г. Шевченка.

У процесі наукових пошуків Б. Й. Цуканов виділив власну одиницю часу - «тау-тип» — у структурі психіки як показник темпераменту, запропонував циклоїдну модель часу, що переживається суб'єктом, описав закон ходу індивідуального «внутрішнього годинника», а також сукупність реальних часових властивостей психіки індивіда й особистості.

Одночасно вчений обґрунтував зв'язок тау-типу з індивідуальною тривалістю пульсу як показником циклічної роботи серця. У подальших дослідженнях було фактично сформовано сучасну теорію темпераменту як базової підструктури особистості.

Спираючись на ідеї про темперамент Гіппократа, І. П. Павлова, Б. М. Теплова, В. Д. Небиліцина, Г. Айзенка, Я. Стреляу та інших учених, а також продовжуючи традиції дослідження сприймання часу, започатковані його вчителем Д. Г. Елькіним, Б. Й. Цуканов здійснив теоретико-експериментальний аналіз і синтез, методологічно обґрунтовуючи «сходження від абстрактного до конкретного» у розумінні природи часу в психіці індивіда.

Розглядаючи «тау-тип» як природжено зумовлений крок внутрішнього годинника, він виводив з цього показника похідні параметри життєдіяльності: належність до типологічної темпераментальної групи, параметри таких груп, великий біологічний цикл, нормативи режиму життєдіяльності (тривалість сну та бадьорості), типологічно зумовлені ризики та орієнтовні строки виникнення або загострення деяких психосоматичних хвороб, критерії прояву інтелектуальної обдарованості й відсталості, напрями профорієнтаційної роботи тощо. На цій основі, за авторським підходом, стали можливими програми психопрофілактики та психотерапії, спрямовані на аномальні прояви «серця особистості» тощо.

Оригінальний метод визначення групи інфарктного ризику, прогнозування моменту серцевого нападу та психотерапевтичного супроводу кардіологічних хворих у процесі відновлення був схвалений на вченій раді Київського інституту кардіології імені М. П. Стражеска.

На основі застосування кардіологами й психологами технології кардіопсихотерапії, як зазначається, могла бути запропонована й розроблена ефективна муніципальна «Програма перетворення Одеси на антиінфарктну зону».

Водночас підкреслюється, що вивчення й використання цієї теоретико-практичної психологічної системи не отримало належної уваги фахівців і не стало поширеним у професійній підготовці та діяльності психологів.[25,29].

Лейтмотивом книги, її наскрізною ідеєю, для Рибалки В. В. було проведення своєрідного кардіологічного, психологічного й педагогічного експерименту — з метою з'ясувати, наскільки ефективним для здоров'я серця може бути «цілюще слово», знання про серце, його будову й функціонування, позитивний вплив як медичних, так і психологічних чинників, психологічне консультування, профілактика, реабілітація, гігієна, психотерапія тощо.

У цьому контексті зрозумілими є і сподівання автора, що саме написання книги матиме помітний кардіотерапевтичний ефект, сприятиме оздоровчим змінам і допоможе подовжити життя, адже протягом багаторічного лікування не один кардіолог прямо попереджав про обмежені прогнози — тижні, місяці або роки.

У цьому сенсі дожити, наприклад, до виходу книги й прожити ще певний час подається як можливий обнадійливий зміст такої науково-літературної праці.

І насамкінець зазначається, що навіть ім'я автора спонукало його щодня уважніше прислухатися до смислу святкування Всесвітнього дня Валентина, а отримання валентинок — замислюватися над символічним значенням серця у піднесенні почуття кохання, покращенні настрою оточення й духовному підйомі людей саме цього дня.

Тому в останні роки автор дедалі більше переконувався в потребі присвятити своєму серцю вдячну наукову працю, що й відбулося в процесі роботи над книгою.

У ході цієї роботи, як зазначається, відбувалося більш свідоме сприйняття численних звернень до серця з боку давніх мудреців, релігійних мислителів, творців фольклору, поетів, прозаїків, представників гуманітарних і природничих наук, унаслідок чого серце постає як особливий феномен людської

цивілізації. Це дає підстави говорити про багатозначність і поліаспектність психології серця та відповідно назвати книгу.

Актуальність психологічного дослідження проблеми серця обґрунтовується низкою чинників, серед яких насамперед називають недостатню розробленість цієї тематики в теоретичній і практичній психології, що ускладнює розуміння закономірностей функціонування серця як важливого чинника життєдіяльності людини.

Це пов'язано також із тим, що стан серця безпосередньо впливає на працездатність, благополуччя, здоров'я й відчуття щастя. В умовах цивілізаційного прогресу простежується і зворотний, негативний бік — зростання серцевих захворювань та пов'язаної з ними смертності.

Для автора як науковця і кардіологічного пацієнта додатковим стимулом до психологічного розв'язання проблеми було прагнення покращити власне серцеве здоров'я та здоров'я людей поруч.

Зазначається, що понад 45 років він опікується питаннями лікування й профілактики стану серця, неодноразово звертаючись до кваліфікованих кардіологів.

Протягом цього часу, у межах практичного розв'язання проблеми, довелося переживати драматичний перебіг патогенезу власного серця. При цьому наголошується, що в психології фактично відсутній окремий розділ, присвячений психології серця, хоча потенціал допомоги людям із серцевими захворюваннями засобами психологічної науки є значним.

Важливим стимулом у цьому напрямі стало ознайомлення з ученням Б. Й. Цуканова про час у психіці людини, де кардіологічна проблематика посідає помітне місце.[25,28,29].

На думку Рибалки В. В., психологи, особливо практики, які працюють із серцевою тематикою (кардіопсихологи), а також їхні клієнти мають бути принаймні мінімально обізнаними в кардіології як науці про серце та серцево-

судинну систему. Йдеться про знання базових категорій і понять, уявлення про сучасний стан і перспективи цієї галузі.

Кардіологія, безперечно, використовує складну термінологію, що формувалася століттями. Водночас такі її напрями, як кардіопрофілактика та кардіотетика, зазвичай є зрозумілими для практичних психологів і клієнтів із серцевими проблемами, тому вони стисло подані в посібнику.

Розуміння кардіологічних термінів допомагає точніше орієнтуватися в лікувальному й профілактичному процесі та робить спілкування з кардіологами більш продуктивним. У цьому сенсі праця Рибалки В. В., запропонована читачам, розкриває метапсихологічні засади кардіопсихопрофілактики, що може бути корисним для становлення нової психологічної дисципліни - теоретичної та практичної кардіопсихології.[25].

Висновки до розділу 1

У цьому розділі подано теоретичний аналіз, огляд наукових джерел, основні концепції та рівень опрацювання проблеми. Відповідно, питання захищеності особистості від впливу несприятливих чинників у сучасному світі, який постійно змінюється та ускладнюється, залишається актуальним.

Будь-яке соціальне середовище, зокрема освітнє, впливає на те, як людина живе і взаємодіє в ньому, адже воно включає матеріальні ресурси, систему духовних цінностей і мережу міжособистісних стосунків.

Водночас середовище формується завдяки діяльності людини, тому його можна цілеспрямовано змінювати й організовувати. У дитячому та юнацькому віці негативний вплив середовища найчастіше проявляється через складні ситуації у спілкуванні (конфлікти з батьками, друзями, учителями, нерозуміння з боку оточення тощо), через різні форми психологічного насильства (ігнорування, приниження, погрози, недоброчливе ставлення тощо), а також через чинники, пов'язані безпосередньо з процесом навчання.

Освітнє середовище є складовою ширшого соціального простору людини. Його можна розглядати як сукупність освітніх чинників, що прямо або опосередковано впливають на особистість у навчанні, вихованні та розвитку; водночас це виховний простір, у межах якого відбувається педагогічно організований розвиток особистості.

Рівень безпечності цих умов може відрізнятись: він залежить від наявності або відсутності певних психологічних характеристик, ситуацій і емоційних станів, які визначають характер взаємин між педагогами, учнями та батьками.

До психологічних характеристик освітнього середовища, що підтримують і зберігають психологічну безпеку, відносять, зокрема, доброзичливу атмосферу, задоволеність стосунками, достатній рівень залученості до освітнього процесу, високі очікування щодо діяльності учнів без упереджень, навчання соціальних навичок взаємодії, підтримку учнів у періоди вікових криз, уважне ставлення до прохань і пропозицій, реальну можливість звернутися по допомогу, а також зростання активності батьків тощо.

Одним із показників психологічної безпеки освітнього середовища закладу, що сприяє оптимальному стану психічного здоров'я його учасників, є захищеність від психологічного насильства у взаємодії.

Найчастіше жертвами насильства стають окремі категорії дітей, зокрема ті, хто має фізичні вади, помітні особливості зовнішності та/або поведінки, нижчий рівень інтелекту або труднощі в навчанні, живе з хронічними чи частими захворюваннями, відчуває страх перед школою (або дошкільним закладом), має слабкі соціальні навички чи не має досвіду життя в колективі (так звані "домашні діти") тощо.

Щоб запобігти насильству та сформувати безпечне середовище, важливо мати чітке розуміння не лише того, що саме вважається насильством, а й того, як створювати умови для внутрішньої безпеки та безпеки значущого для людини оточення.

Забезпечити психологічну безпеку в освітньому середовищі можливо за умови спільної, цілеспрямованої роботи педагогів, учнів і батьків.

Аналіз професійної діяльності практичного психолога засвідчив, що результативне формування психологічно безпечного середовища є багатокomпонентним процесом і залежить від низки взаємопов'язаних умов.

Насамперед вагоме значення має дотримання нормативно-правових вимог і етичних стандартів, які визначають межі роботи психолога та гарантують захист прав усіх учасників освітнього процесу. Так само важливим є комплексний підхід до реалізації ключових напрямів професійної діяльності, зокрема психодіагностики, консультування, профілактики, а також корекційно-розвивальної роботи.

Окремою необхідною умовою ефективної діяльності є психогігієна самого психолога: ідеться про профілактику емоційного вигорання, підтримання професійного здоров'я та систематичний саморозвиток.

Отже, робота практичного психолога має системний характер і спрямована не тільки на створення психологічно безпечного середовища для інших, а й на збереження власного професійного ресурсу, що визначає її результативність і тривалість.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Методи дослідження:

Структуроване інтерв'ю з практичним психологом ЗДО.

Аналіз результатів структурованого інтерв'ю практичних психологів ЗДО

Для з'ясування особливостей професійної діяльності практичних психологів у закладах дошкільної освіти було організовано структуроване інтерв'ю, у якому взяли участь 50 фахівців.

Аналіз професійного стажу учасників показав, що основна частина опитаних має достатній практичний досвід. Так, 34% психологів працюють у закладах дошкільної освіти від 3 до 10 років, 30% - від 10 до 20 років, 20% - понад 20 років, і лише 16% мають стаж до 3 років.

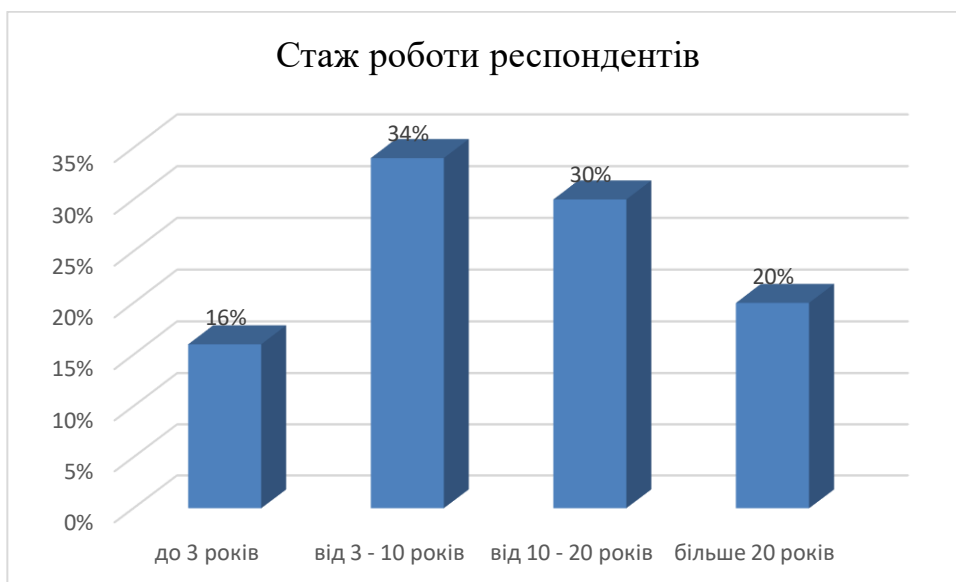


Рис. 2.1. Стаж роботи досліджуваних

Отримані показники вказують на те, що більшість респондентів є досвідченими спеціалістами, а це, ймовірно, підсилює надійність результатів дослідження.

Основні напрями професійної діяльності: за даними інтерв'ю робота практичних психологів у ЗДО має комплексний зміст. Найчастіше згадується корекційно-розвивальна діяльність (94%), що пов'язано з потребою своєчасно виявляти та долати труднощі в розвитку дітей.

Високі частки відповідей також стосуються психологічної діагностики (90%) і консультування батьків та педагогів (88%). Це підкреслює значення як діагностичної, так і консультаційної складової в роботі психолога.

Профілактичну та просвітницьку роботу здійснюють 84% опитаних, що демонструє орієнтацію не лише на реагування на проблеми, але й на їх попередження.

Водночас 76% респондентів обрали відповідь «всі перелічені», що додатково підтверджує інтегрований характер діяльності психолога в умовах ЗДО.

Окремі учасники (6%) назвали й інші напрями роботи, зокрема психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами та методичну підтримку педагогів.

Методи психологічної діагностики: аналіз відповідей засвідчив, що найпоширенішим методом є спостереження (96%), що є очікуваним з огляду на специфіку роботи з дітьми дошкільного віку.

Значна частина респондентів також застосовує бесіду (92%) та ігрові методики (86%), оскільки вони допомагають глибше зрозуміти емоційний стан і поведінкові особливості дитини.

Малюнкові проєктивні методики використовують 82% психологів, що вказує на активне залучення непрямих способів вивчення внутрішнього світу дитини.

Разом із тим 74% опитаних зазначили, що використовують усі перелічені методи, тобто спираються на комплексний підхід у діагностиці.

Серед інших методів (4%) респонденти згадали тестування та використання цифрових інструментів.

Організація роботи з батьками: отримані результати показали, що більшість психологів залучають батьків до психологічного супроводу дитини. Зокрема, 94% фахівців проводять індивідуальні консультації, що дає змогу враховувати особливості конкретної сім'ї.

Батьківські збори проводять 78% опитаних, а 82% організовують просвітницькі заходи, спрямовані на підвищення психологічної культури батьків.

При цьому 72% респондентів використовують усі зазначені форми роботи, що свідчить про системність взаємодії з родинами вихованців.

Невелика частина опитаних (4%) додатково вказала на онлайн-консультації як допоміжний формат.

Найпоширеніші проблеми дітей дошкільного віку: за результатами інтерв'ю було визначено, що найактуальнішими є труднощі адаптації (88%), які часто пов'язані з початком відвідування закладу освіти та зміною звичного соціального середовища.

Також поширеною є підвищена тривожність (84%), що може мати як індивідуальні причини, так і зовнішні чинники.

Труднощі у спілкуванні зазначили 80% респондентів, що вказує на потребу цілеспрямовано розвивати соціальні навички дітей.

70% опитаних обрали відповідь «всі перелічені», тим самим підкресливши комплексність проблем, з якими стикаються діти.

Серед інших труднощів (6%) названо гіперактивність, емоційну нестабільність та проблеми саморегуляції.

Отримані результати дають підстави вважати, що діяльність практичного психолога в закладі дошкільної освіти є багатовимірною та охоплює діагностичний, корекційно-розвивальний, консультаційний і профілактичний напрями.

Психологи застосовують набір методів, що відповідають віковим особливостям дітей, і приділяють помітну увагу взаємодії з батьками як важливій умові результативного супроводу.

Виявлені труднощі, характерні для дошкільного віку, підкреслюють потребу в системній і послідовній психологічній роботі, спрямованій на підтримку адаптації, зниження тривожності та розвиток комунікативних умінь.

Отже, результати дослідження підтверджують актуальність діяльності практичного психолога у ЗДО та можуть бути враховані під час подальшого вдосконалення психологічного супроводу дітей.

Напівструктуроване інтерв'ю з практичним психологом ЗДО.

Аналіз результатів напівструктурованого інтерв'ю

Щоб детальніше розглянути особливості професійної діяльності практичного психолога у закладі дошкільної освіти, було проведено напівструктуроване інтерв'ю з тими ж 50 респондентами.

Цей підхід поєднав заздалегідь визначені запитання з можливістю отримати розгорнуті відповіді. Завдяки цьому вдалося не лише узагальнити дані, а й помітити індивідуальні підходи та відмінності в професійному досвіді психологів.

1. Основні завдання практичного психолога

За результатами відповідей респонденти найчастіше визначали як ключові завдання:

- психологічну діагностику розвитку дітей;
- корекційно-розвивальну роботу;
- психологічний супровід освітнього процесу;
- консультування батьків і педагогів;
- профілактику емоційних та поведінкових порушень.

Приблизно 80% опитаних окремо наголошують, що діяльність психолога має комплексний характер.

2. Використовувані методики

Найчастіше респонденти вказували на такі методики:

- ігрові методики (92%);
- спостереження (90%);
- бесіду (88%);
- проєктивні методики (малюнки, казкотерапія) (84%);
- арт-терапевтичні техніки (70%).

Такі відповіді демонструють орієнтацію фахівців на вікові можливості дітей дошкільного віку.

3. Співпраця з вихователями

Переважає більшість респондентів (86%) зазначила, що співпраця з вихователями є регулярною та фактично необхідною.

Найчастіше згадувалися такі форми взаємодії:

- обмін спостереженнями щодо дітей;
- спільне планування роботи;
- проведення консультацій;
- участь у педагогічних радах.

Водночас близько 20% опитаних зауважили, що така співпраця не завжди дає очікуваний ефект.

4. Труднощі у професійній діяльності

Серед найбільш типових труднощів респонденти називали:

- значне професійне навантаження (82%);
- дефіцит часу (84%);
- недостатню взаємодію з батьками (76%);
- емоційне виснаження (68%).

Зазначені результати узгоджуються з даними попередніх інтерв'ю.

5. Підтримка ментального здоров'я

Респонденти вказали такі способи підтримання власного психологічного ресурсу:

- саморефлексія та саморегуляція (72%);

- відпочинок і хобі (80%);
- професійне спілкування з колегами (65%);
- супервізія або консультації (40%).

Це може свідчити про розуміння важливості турботи про власний стан у професійній діяльності.

6. Саморозвиток психологів

Найчастіше згадувалися такі напрями:

- участь у тренінгах і семінарах (78%);
- самоосвіта (читання фахової літератури) (82%);
- онлайн-курси (64%);
- обмін досвідом (70%).

Загалом відповіді демонструють доволі високий рівень мотивації до професійного зростання.

7. Образ психолога майбутнього

У відповідях респондентів простежуються такі тенденції:

- застосування сучасних технологій;
- розширення функцій психолога;
- зростання ролі психолога в закладі освіти;
- інтеграція в міждисциплінарну команду.

Близько 60% учасників припускають, що роль психолога з часом суттєво посилюватиметься.

8. Оцінка державної підтримки

- Вважають достатньою -12 (24%)
- Частково достатньою -28 (56%)
- Недостатньою - 10 (20%)

Більшість респондентів вказує, що наявна підтримка є або недостатньою, або такою, що потребує покращення.

Під час узагальнення відповідей було виокремлено такі категорії:

1. Професійна діяльність як комплексна система

2. Високе навантаження та ресурсні обмеження
3. Ключова роль взаємодії з педагогами
4. Потреба у професійному розвитку
5. Недостатній рівень державної підтримки

Приклади відповідей респондентів

«Психолог у садочку - це універсальний спеціаліст, який працює і з дітьми, і з дорослими.»

«Без співпраці з вихователями неможливо досягти результату.»

«Найбільша проблема - це брак часу і велика кількість дітей.»

«Постійно навчаюся, бо психологія дуже швидко розвивається.»

«Хотілося б більше підтримки від держави, особливо в матеріальному плані.»

Результати напівструктурованого інтерв'ю вказують на те, що діяльність практичного психолога в закладі дошкільної освіти є складною, багатокомпонентною і вимагає належного рівня фахової підготовки.

Було визначено, що ефективність роботи значною мірою пов'язана з організацією діяльності, якістю співпраці з педагогами та батьками, а також із загальними умовами праці.

Поряд із цим виявлено проблемні моменти, зокрема перевантаження, дефіцит ресурсів і недостатній рівень державної підтримки, що актуалізує потребу в подальшому розвитку та вдосконаленні функціонування психологічної служби.

Неструктуроване інтерв'ю з практичним психологом ЗДО

Аналіз результатів неструктурованого (вільного) інтерв'ю

Для отримання більш детальної та розгорнутої інформації про особливості професійної діяльності практичного психолога в закладі дошкільної освіти було проведено неструктуроване (вільне) інтерв'ю. Участь у ньому взяли ті самі 50 респондентів.

Інтерв'ю відбувалося у форматі вільної розмови, що дало можливість учасникам висловити власні міркування, описати досвід і поділитися професійними спостереженнями без прив'язки до фіксованих варіантів відповідей.

Узагальнення відповідей респондентів: опрацювання матеріалів дозволило виокремити кілька основних змістових блоків.

1. Особливості професійної діяльності психолога у ЗДО: більшість респондентів підкреслює, що робота практичного психолога є різноплановою і передбачає поєднання діагностичної, корекційної, консультаційної та профілактичної діяльності.

Психологи звертають увагу, що специфіка роботи з дітьми дошкільного віку полягає в необхідності використовувати ігрові форми, враховувати вікові та індивідуальні особливості розвитку, а також підтримувати тісний контакт із найближчим оточенням дитини.

Окремо зазначається, що значна частина роботи пов'язана не лише з безпосередньою взаємодією з дітьми, але й з роботою з дорослими - батьками та педагогами.

2. Емоційна складова професійної діяльності: частина респондентів акцентує на високому емоційному навантаженні, що пов'язане з відповідальністю за психологічний стан дітей, потребою реагувати на складні ситуації та постійною взаємодією з людьми.

Разом із тим психологи зазначають, що ця робота має суспільну вагу і може приносити професійне задоволення, особливо коли помітна позитивна динаміка в розвитку дітей.

3. Роль співпраці з педагогами та вихователями: майже всі респонденти наголошують, що результативність роботи психолога значною мірою визначається рівнем взаємодії з педагогічним колективом.

Співпраця з вихователями розглядається як необхідна умова для:

- своєчасного виявлення труднощів у дітей;

- узгодження підходів до виховання й розвитку;
- підтримання сприятливого психологічного клімату в групі.

Опитані також підкреслюють, що вихователь проводить з дитиною найбільше часу, тому його спостереження для психолога є важливим джерелом інформації.

4. Проблеми у взаємодії: водночас частина учасників вказує на складнощі у співпраці, зокрема:

- недостатню обізнаність педагогів щодо психологічних аспектів розвитку;
- недооцінювання ролі психолога;
- обмежений час для спільної роботи.

Приклади висловлювань респондентів:

- «Робота психолога в дитячому садку - це не тільки діти, а й постійна взаємодія з дорослими. Без цього результату не буде.»
- «Найбільше часу займає корекційна робота та консультації з батьками. Діти потребують індивідуального підходу.»
- «Якщо є контакт із вихователем - робота йде значно ефективніше.»
- «Іноді складно через велике навантаження і нестачу часу, але коли бачиш результат у дітей - це мотивує.»
- «Співпраця з педагогами - це ключ. Вони першими бачать зміни в поведінці дитини.»

Отримані матеріали показують, що діяльність практичного психолога у закладі дошкільної освіти має комплексний, міждисциплінарний характер і не обмежується роботою виключно з дітьми.

Взаємодія з педагогами виступає одним із центральних компонентів професійної діяльності та, фактично, визначає ефективність психологічного супроводу. Узгоджені дії психолога й вихователів допомагають забезпечити цілісність впливу на розвиток дитини.

Водночас виявлені труднощі у взаємодії вказують на потребу підвищувати психологічну компетентність педагогів і вдосконалювати організацію спільної роботи.

Таким чином, результати неструктурованого інтерв'ю дозволили більш детально окреслити зміст і специфіку професійної діяльності практичного психолога у ЗДО.

Було встановлено, що результативність роботи психолога значною мірою визначається рівнем співпраці з педагогічним колективом, а також організаційними умовами діяльності.

2.2. Організація дослідження

Перед початком емпіричного дослідження з психологами ЗДО було проведено консультації з науковим керівником. У ході цих консультацій були узгоджені методики, за якими виконувалася робота, а також підготовлено опитувальники (інтерв'ю) в електронному форматі, щоб респондентам було зручніше ними користуватися.

Як базу дослідження було обрано ЗДО Таращанської громади Білоцерківського району, у яких працюють психологи. До початку збору даних я провів розмову з районним методистом і отримав усний дозвіл на проведення інтерв'ю з психологами дитячих садків. Також мені надали доступ до вайбер-групи психологів, яка налічувала понад 50 осіб. У цій групі я міг розмістити електронний файл із методиками та відповідати на запитання, які виникали в респондентів.

2.3. Результати дослідження

Загалом безпосередні відповіді надали 50 респондентів. Матеріали були надіслані мені електронною поштою, після чого було проведено їх опрацювання та узагальнення. Результати дослідження та висновки подано вище, у розділі моєї роботи.

Висновки до розділу 2

У цьому дослідженні було здійснено комплексний аналіз особливостей професійної діяльності практичних психологів у закладах дошкільної освіти. Для цього застосовано структуровані, напівструктуровані та неструктуровані інтерв'ю, що дало змогу розглянути проблему з різних боків і отримати цілісне уявлення про її зміст.

Дані структурованого інтерв'ю дали підстави окреслити провідні напрями роботи практичних психологів. Найчастіше йдеться про діагностичну діяльність, корекційно-розвивальну роботу, консультування та профілактичні заходи.

З'ясовано, що фахівці зазвичай спираються на набір методів, який підбирають з урахуванням віку дітей дошкільного періоду. У практиці найчастіше використовують спостереження, бесіду, ігрові підходи, а також проєктивні методики. Окремо підтверджено вагоме значення взаємодії з батьками, адже вона є важливою частиною психологічного супроводу дитини.

Матеріали структурованого інтерв'ю також показали, що результативність роботи психолога суттєво пов'язана з тим, наскільки налагоджена співпраця з батьками, педагогами й адміністрацією закладу, а також з тим, у яких організаційних умовах відбувається професійна діяльність. Поряд із цим виявлено низку труднощів, які найчастіше згадуються респондентами: значне навантаження, дефіцит часу, ознаки емоційного вигорання та недостатнє матеріально-методичне забезпечення.

Результати неструктурованого інтерв'ю дали змогу детальніше розкрити зміст роботи психолога, акцентувавши її багатовимірність і помітну роль міжособистісної взаємодії. Установлено, що співпраця з педагогами та вихователями виступає однією з ключових умов ефективності, оскільки підтримує цілісність впливу на розвиток дитини та допомагає своєчасно помічати проблемні прояви.

У межах напівструктурованого інтерв'ю уточнено, що сучасний практичний психолог, як правило, орієнтується на безперервне професійне зростання, намагається впроваджувати різні методики та визнає потребу підтримувати власне ментальне здоров'я. Водночас більшість опитаних звертають увагу на недостатній рівень державної підтримки психологічної служби, що, на їхню думку, звужує можливості повної реалізації професійних функцій.

Якщо узагальнити результати всіх етапів дослідження, можна стверджувати, що діяльність практичного психолога в закладі дошкільної освіти є складною, багатофункціональною та суспільно значущою. Її ефективність визначається тим, як поєднуються професійна компетентність спеціаліста, рівень взаємодії з учасниками освітнього процесу та наявність належних організаційних і ресурсних умов.

Отримані результати вказують на доцільність подальшого вдосконалення системи психологічного супроводу в закладах дошкільної освіти. Зокрема, йдеться про підвищення якості професійної підготовки фахівців, підтримку міжпрофесійної взаємодії та посилення державної підтримки психологічної служби.

РОЗДІЛ III ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

3.1. Обґрунтування методичних рекомендацій для практичних психологів щодо формування безпечного простору у закладах дошкільної освіти

Створення психологічно безпечного середовища в закладах дошкільної освіти є складним і багатокомпонентним завданням. Воно вимагає системної організації роботи та фахової участі практичного психолога. З огляду на соціальну нестабільність, підвищений рівень тривожності в суспільстві й дію різних стресових чинників особливо важливо вибудувати такий освітній простір, у якому дитина відчувається емоційно благополучно, захищено і має умови для гармонійного розвитку.

Психологічна безпека в освітньому середовищі означає, що в ньому немає психологічного тиску чи насильства, підтримуються доброзичливі стосунки між учасниками, дитина має можливість проявляти себе, а також формується довіра до дорослих і ровесників. У цій логіці роль практичного психолога є ключовою, адже саме він узгоджує та спрямовує психолого-педагогічний супровід.

Спираючись на аналіз наукових підходів і практичний досвід, можна окреслити узгоджений комплекс методичних рекомендацій.

Системний підхід до формування безпечного середовища: практичному психологу доцільно організувати роботу так, щоб вона була цілісною і включала:

- діагностичний компонент (оцінювання психологічного клімату);
- профілактичний (запобігання небажаним проявам);
- корекційно-розвивальний;
- консультативний;
- просвітницький.

Важливо, аби така діяльність не зводилася до поодиноких заходів, а здійснювалася на постійній основі й охоплювала всіх учасників освітнього процесу.

Формування емоційно безпечного мікроклімату: одним із центральних завдань є підтримання атмосфери прийняття, довіри та психологічного комфорту.

Для цього психологу варто:

- впроваджувати принципи партнерської взаємодії;
- розвивати культуру ненасильницького спілкування;
- допомагати педагогам формувати навички емоційної підтримки дітей.

Окремо слід зосереджуватися на профілактиці конфліктів та проявів агресивної поведінки.

Психологічна просвіта та підвищення компетентності педагогів і батьків: результативність роботи з формування безпечного середовища значною мірою пов'язана з рівнем психологічної культури дорослих. У зв'язку з цим доцільно:

- проводити тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту;
- організовувати семінари з питань дитячої психології;
- надавати індивідуальні консультації.

Важливо також, щоб підходи до виховання були узгодженими між сім'єю та закладом освіти.

Діагностика та моніторинг психологічного стану дітей: регулярні психодіагностичні обстеження дають змогу:

- виявляти рівень тривожності;
- визначати особливості адаптації;
- оцінювати характер міжособистісних взаємин у групі.

Зібрані дані надалі слугують підґрунтям для планування й проведення корекційної роботи.

Індивідуалізація психологічного супроводу: оскільки кожна дитина має власні психологічні особливості, супровід доцільно будувати з урахуванням індивідуальних потреб. Підвищеної уваги зазвичай потребують:

- діти з труднощами адаптації;
- діти з підвищеною тривожністю;
- діти, які мали досвід стресових подій.

Розвиток емоційної компетентності дітей: уміння розпізнавати, усвідомлювати й регулювати власні емоції є суттєвою умовою психологічної безпеки. У межах цього напрямку психологу варто сприяти:

- розвитку емпатії;
- формуванню навичок самоконтролю;
- розвитку комунікативних умінь.

Організація безпечного просторового середовища: матеріальні умови також впливають на психологічний стан дитини, тому доречно передбачати:

- зони відпочинку та релаксації;
- «куточки усамітнення»;
- сенсорні простори.

Такі рішення зазвичай допомагають зменшувати емоційне напруження.

Профілактика емоційного вигорання педагогів: емоційний стан вихователів безпосередньо відображається на дітях. Тому психологу доцільно:

- проводити тренінги зі стресостійкості;
- організовувати заходи психологічного розвантаження;
- розвивати навички саморегуляції.

Отже, реалізація наведених рекомендацій дає змогу вибудувати цілісний підхід до формування психологічно безпечного середовища та загалом підвищує результативність діяльності практичного психолога.

3.2. Розвивальні вправи (техніки) для впровадження безпечного середовища у закладах дошкільної освіти

Практичне втілення принципів психологічної безпеки передбачає використання вправ і технік, які підтримують розвиток емоційної сфери дитини, формують елементи саморегуляції та покращують взаємодію з однолітками й дорослими.

1. Вправи на усвідомлення емоцій

«Мій настрій сьогодні»

Діти обирають символ (колір, смайлик), що найточніше відповідає їхньому настрою, і коротко пояснюють свій вибір.

→ Сприяє розвитку емоційної рефлексії.

«Емоційний термометр»

Дитина визначає інтенсивність свого настрою (умовно від «сумно» до «радісно»).

→ Допомагає формувати навички оцінювання власного емоційного стану.

2. Вправи на зниження тривожності

«Повітряна кулька» (дихальна техніка)

Повільний вдих через ніс і повільний видих через рот.

→ Сприяє зменшенню напруження.

«Чарівна хмаринка»

Діти уявляють, що їхні хвилювання «відлітають» разом із хмаринкою.

→ Підтримує емоційне розвантаження.

3. Вправи на розвиток довіри та взаємодії

«Чарівне коло»

Діти по черзі передають предмет і промовляють добрі слова одне одному.

→ Підтримує позитивний мікроклімат у групі.

«Комплімент другу»

→ Розвиває доброзичливість і вміння підтримувати інших.

4. Вправи на розвиток саморегуляції

«Світлофор»

- червоний — зупинись
- жовтий — подумай
- зелений — дій

→ Допомагає формувати контроль власної поведінки.

«Тиха хвилинка»

Діти сидять із заплющеними очима та уважно слухають музику.

→ Сприяє стабілізації емоційного стану.

5. Арт-терапевтичні техніки

«Малюю свій настрій»

→ Дає можливість виразити емоції через зображення.

«Кольорові долоньки»

→ Допомагає знижувати напруження завдяки творчій діяльності.

6. Ігрові техніки для формування безпеки

«Куточок спокою»

Місце, де дитина може відпочити та відновити самоконтроль.

«Мій безпечний світ»

Дитина уявляє простір, у якому їй комфортно і спокійно.

7. Релаксаційні техніки

«Морська хвиля»

Відтворення хвиль через плавні рухи тіла.

«Лимон»

Почергове напруження та розслаблення м'язів.

Отже, використання добірки розвивальних вправ допомагає зміцнювати емоційну стійкість дітей, зменшувати прояви тривожності та підтримувати атмосферу психологічної безпеки в закладі дошкільної освіти.

Висновки до розділу 3

Проведений аналіз показує, що формування психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти є комплексним процесом, який потребує системно організованої діяльності практичного психолога.

Обґрунтовано методичні рекомендації, спрямовані на підтримання емоційно сприятливого клімату, підвищення психологічної компетентності всіх учасників освітнього процесу та забезпечення індивідуального підходу до кожної дитини.

Показано, що практично дієвим інструментом реалізації цих підходів є використання розвивальних вправ і технік, які сприяють розвитку емоційної сфери, формуванню саморегуляції та покращенню міжособистісної взаємодії.

Таким чином, упровадження запропонованих заходів загалом сприяє підвищенню рівня психологічної безпеки освітнього середовища та підтримує гармонійний розвиток особистості дитини.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати дослідження на тему «Роль практичного психолога у формуванні психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти», можна сформулювати такі висновки.

Психологічно безпечне середовище є однією з базових умов гармонійного розвитку дитини дошкільного віку, адже саме в цей період формуються основи емоційної стійкості, соціальних умінь і ставлення до себе та до людей навколо. У такому середовищі не допускається психологічне насильство, визнається індивідуальність кожної дитини, а також підтримується атмосфера довіри, прийняття й емоційного комфорту.

Практичний психолог має провідне значення для забезпечення психологічної безпеки в закладі дошкільної освіти. Його робота має комплексний характер і охоплює діагностику, профілактику, корекційно-розвивальну діяльність та просвіту. Завдяки діагностичним процедурам фахівець може вчасно помічати емоційні труднощі, особливості розвитку й можливі ризики дезадаптації у дітей. Профілактичний напрям, зі свого боку, орієнтований на зниження ймовірності конфліктів, випадків булінгу та проявів емоційного виснаження серед учасників освітнього процесу.

Окремої уваги потребує взаємодія психолога з педагогами та батьками. Консультування і просвітницька робота допомагають дорослим підвищувати рівень психологічної культури, краще вибудовувати спілкування з дітьми, точніше розуміти їхні потреби та емоційні стани. У підсумку це відображається на загальному мікрокліматі закладу.

Крім того, практичний психолог підтримує розвиток у дітей базових соціально-емоційних компетентностей: уміння розпізнавати й виражати емоції, взаємодіяти з однолітками та розв'язувати конфлікти ненасильницькими способами. Ці навички можна розглядати як підґрунтя психологічної безпеки не лише в межах закладу освіти, а й у подальшому житті дитини.

Отже, результативна робота практичного психолога є необхідною умовою створення психологічно безпечного освітнього середовища в закладі дошкільної освіти. Вона забезпечує дитині більш комфортне перебування в освітньому просторі та водночас підтримує її особистісний розвиток, формування важливих компетентностей і збереження психічного здоров'я.

Психолог закладу дошкільної освіти зосереджує свою діяльність на підтримці емоційного, соціального та навчального розвитку дитини.

Основні завдання охоплюють:

- виявлення психологічних особливостей здобувачів освіти (пізнавальні здібності, темперамент, рівень тривожності, мотивація, схильність до конфліктної поведінки);
- оцінювання соціальної адаптації, аналіз конфліктних ситуацій і труднощів взаємодії в групі;
- визначення дітей, які мають кризовий досвід (внутрішньо переміщені особи, діти з неблагополучних сімей, діти-сироти);
- проведення індивідуальних і групових занять із дітьми з питань навчання та взаємин у колективі;
- консультування педагогів і батьків щодо психологічних особливостей дітей, а також щодо способів мотивації та підтримки;
- організацію психологічних тренінгів і вправ, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, соціальних навичок, самоорганізації та саморегуляції;
- проведення психокорекційної роботи з дітьми, які мають поведінкові труднощі, підвищену тривожність або складнощі в навчанні;
- профілактику девіантної поведінки, булінгу, насильства та проявів дискримінації в закладі дошкільної освіти;
- підтримку позитивного психологічного клімату в групах;
- проведення інформаційно-просвітницьких заходів щодо здорового способу життя, профілактики стресу та залежностей;

- підготовку програм психологічного супроводу й методичних рекомендацій для педагогів і батьків.

участь у педагогічних радах, а також ведення документації, що стосується адаптації та соціально-психологічного супроводу дітей.

Основні методи роботи психолога закладу дошкільної освіти:

1. Діагностичні (психологічні тести та опитувальники); спостереження з подальшим аналізом поведінки в освітньому процесі; інтерв'ю та бесіди для уточнення психологічного стану).

2. Корекційні та розвивальні (тренінгові заняття для розвитку комунікації, емпатії та стресостійкості; арт-терапевтичні й ігрові підходи; релаксаційні техніки, дихальні та тілесні вправи).

3. Профілактичні (заняття й тренінги з профілактики булінгу, залежностей і насильства; соціально-психологічні ігри та дискусії; робота з груповою динамікою і підтримка позитивного клімату в колективі).

4. Методично-організаційні (підготовка рекомендацій, інструкцій і методичних матеріалів; оформлення аналітичних довідок і психологічних характеристик; участь у засіданнях педагогічних рад і рад профілактики).

Для виконання професійних обов'язків психолог має кабінет, який функціонує відповідно до Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства освіти України від 19.10.2001р. № 691. У кабінеті є технічне обладнання (ноутбук із доступом до Інтернету, принтер, сканер); діагностичні матеріали (психологічні тести та опитувальники, засоби для оцінювання уваги, пам'яті, мотивації, темпераменту); а також корекційні й розвивальні інструменти (настільні психологічні ігри та картки для тренінгів; арт-матеріали: фломастери, олівці, фарби, альбоми, глина; релаксаційні засоби: м'які іграшки, подушки, килимки, музичний супровід).

Під час підготовки моєї кваліфікаційної роботи було опрацьовано низку теоретичних джерел, а також позиції різних учених щодо поняття, сутності та змісту безпечного середовища.

Наразі в науковій літературі не сформовано єдиного підходу до визначення психологічної безпеки та всіх її передумов. Загалом дослідники описують це явище як динамічне й комплексне: воно пов'язане з відчуттям захищеності від внутрішніх і зовнішніх загроз, переживанням контрольованості подій власного життя, впевненістю, здатністю зберігати внутрішню рівновагу та опірність ризикам, а також із задоволенням базових потреб, внутрішнім спокоєм і наявністю сприятливого оточення для подальшого розвитку та самореалізації.

Для мене також було принципово важливо уточнити й опрацювати законодавчу базу діяльності практичного психолога в закладах дошкільної освіти, оскільки цей аспект безпосередньо пов'язаний з організацією роботи з дітьми. Водночас центральним елементом написання роботи я вважаю проведення емпіричного дослідження з психологами, які працюють у закладах дошкільної освіти. Це дало можливість більш предметно описати особливості їхньої професійної діяльності із застосуванням структурованого, напівструктурованого та неструктурованого інтерв'ю, що загалом забезпечило всебічніший аналіз обраної проблематики.

Отримані результати вказують на доцільність подальшого вдосконалення системи психологічного супроводу в закладах дошкільної освіти. Зокрема, це може реалізовуватися через підвищення якості професійної підготовки фахівців, розвиток міжпрофесійної взаємодії та посилення державної підтримки психологічної служби.

Значущим для мене було також окремо розібрати питання психогігієни психолога. Знання її основ набуває практичного сенсу, оскільки професійна діяльність психолога спрямована на запобігання психічним розладам, надання психологічної допомоги та підвищення психологічної культури населення.

Власне здоров'я психолога є важливою умовою якісного виконання професійних завдань. Окремо хочу ще раз підкреслити мою зацікавленість у праці Доктора психологічних наук, професора, Почесного академіка НАПН України Рибалки В. В. «Метапсихологія серця та кардіопсихопрофілактика особистості».

Під час ознайомлення з цією роботою я чітко усвідомив, що збереження здоров'я загалом має принципове значення, і одним із важливих акцентів у цьому контексті є увага до «психології серця». Тому в подальшій професійній діяльності психолога, незалежно від обраного напрямку та умов роботи, я планую зважати на цей аспект і, за можливості, звертати на нього увагу колег.

Підсумовуючи викладене в усіх розділах моєї роботи, вважаю, що з поставленими завданнями, визначеними на початку, я загалом упорався як майбутній випускник магістратури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
2. Карамушка Л. М., Дегтярєва Т. В. Дослідження змісту психологічної безпеки освітнього середовища ВНЗ. Правничий вісник Університету «КРОК». 2013. Вип. 16. С. 203–210. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/zhurnali/490-pravnychy-i-visnyk>
3. Коструба Н. С., Хвесик Ю. Ю. Психологічна безпека студента у медіасередовищі. 2021. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.8>
4. Лазорко О. В. Психологія безпеки особистості. 2017. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-96-112>
5. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості. 2021. URL: <http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/>
6. Поуль В. С. Психологічна безпека особистості... 2021.
7. Приходько І. П. Психологічна безпека персоналу. 2015. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229858825.pdf>
8. Слюсаревський М. М. та ін. Життєвий світ і психологічна безпека людини. 2020. URL: <http://psylpr.at.ua/Materials/ZhitSvit2020maketISBN.pdf>
9. Харченко А. С. Психологічна безпека викладача. 2012.
10. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки. 2021. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2021.35>
11. Чуйко Г. та ін. Психологічна безпека особистості. 2021. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1>
12. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі психолога. 2015.
13. Вольнова Л., Дьоміна Г. Тривожність у дітей. 2020.
14. Міхеєва О. Ю. Комунікаційні технології. 2024.
15. Савельчук І. Б. та ін. Інтернет-ресурси в освіті. 2022.
16. Білоус М. Навчання дітей із ЗНМ. 2024.

17. Богачук О. В. Розвиток мовлення дітей. 2020.
18. Бондаренко Н. А. Монологічне мовлення. 2022.
19. Журавльова Л. С. Розвиток мовлення дітей. 2022.
20. Вікторчук Н. В. Освітнє середовище. 2023. URL:
<http://journals.kogra.te.ua/index.php/pedagogy/article/view/86/77>
21. Іщенко Л., Журавко Т. Освітнє середовище ЗДО. 2023. URL:
<http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/7403>
22. Косенчук О., Стягунова О. Освітній простір у воєнний час. 2023. DOI:
<https://doi.org/10.33216/2220-6310/2023-105-1-90-101>
23. Готовність учня до профільного навчання. 2003.
24. Рибалка В. В. Психологія розвитку педагогів. 2023.
25. Рибалка В. В. Метапсихологія серця та кардіопсихопрофілактика особистості: Науково-методичний посібник. Київ: Талком, 2026. 183 с.
26. Синдром професійного вигорання. 2004.
27. Стрес та психологічне здоров'я. 2010.
28. Цуканов Б. Й. Диференційна психологія. 1999.
29. Цуканов Б. Й. Час у психіці людини. 2000.
30. Алгоритми діяльності психологічної служби. 2019.
31. Будуємо майбутнє разом. 2016.
32. Василенко О. М. Психологія підлітків. 2016.
33. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. 2018.
34. Волошин С. М. Девіантна поведінка. 2019.
35. Вольнова Л. М. Профілактика девіацій. 2016.
36. Грись А. М. Практична психологія. 2017.
37. Дуткевич Т. В. Вікова психологія. 2015.
38. Карамушка Л. М. Психологія управління. 2019.
39. Кириленко Т. С. Конфліктологія. 2014.
40. Панок В. Г. Практична психологія. 2010.
41. Савчин М. В. Вікова психологія. 2018.

42. Яценко Т. С. Психологічна допомога. 2012.
43. Закон України «Про освіту». 2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
44. Закон України «Про дошкільну освіту». 2001. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
45. Базовий компонент дошкільної освіти. 2021. URL: <https://mon.gov.ua>
46. Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації. 2022–2024.
URL: <https://mon.gov.ua>
47. UNICEF. Mental Health Support. 2021–2023. URL: <https://www.unicef.org>
48. World Health Organization. Mental health during emergencies. 2020–2022.
URL: <https://www.who.int>
49. American Psychological Association. Guidelines. 2020. URL:
<https://www.apa.org>
50. Save the Children. Psychological First Aid. 2020–2022. URL:
<https://www.savethechildren.net>
51. International Rescue Committee. Safe Learning Spaces Toolkit. 2021. URL:
<https://www.rescue.org>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шановний респондент, я Омельченко Євгеній Миколайович студент 13 групи психології БНПО, пишу кваліфікаційну магістерську роботу з психології на тему: **«РОЛЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**.

Прошу Вас взяти участь в моїх емпіричних дослідженнях за трьома методиками (Неструктуроване (вільне) інтерв'ю, напівструктуроване інтерв'ю, структуроване інтерв'ю).

Результати Ваших відповідей прошу надіслати на мою електронну пошту omelcenkoevgenij700@gmail.com

Також можете звертатися за додатковою інформацією або будь-якими іншими запитаннями по номеру телефону +38 (097) 6574219

Мета: отримати чітку інформацію про професійну діяльність психолога ЗДО.

Особливість: усі запитання заздалегідь підготовлені і ставляться в однаковій формі.

(Анонімність відповідей гарантована)

Структуроване інтерв'ю

1. Скільки років Ви працюєте практичним психологом у ЗДО?

2. Які основні напрями Вашої професійної діяльності?

Навпроти кожного прошу поставити плюс або галочку

Тип запитання:

Психологічна діагностика дітей

Корекційно-розвивальна робота

Психологічне консультування батьків і педагогів

Профілактична та просвітницька робота

Всі вище перелічені варіанти

Інше _____

3. Які методи діагностики Ви найчастіше використовуєте?

Спостереження

Бесіду

Ігрові методики

Малюнкові проєктивні методики

Всі вище перелічені варіанти

Інше _____

4. Чи проводите Ви роботу з батьками?

Проводжу індивідуальні консультації

Батьківські збори

Психологічні просвітницькі заходи

Всі вище перелічені варіанти

Інше _____

5. Які проблеми дітей дошкільного віку трапляються найчастіше?

Труднощі адаптації

Підвищена тривожність

Труднощі у спілкуванні

Всі вище перелічені варіанти

Інше _____

Неструктуроване (вільне) інтерв'ю

Мета: отримати більш вільну та розгорнуту інформацію.

Особливість: розмова проходить у формі вільної бесіди.

(Анонімність відповідей гарантована)

Прошу Вас описати в довільній формі особливості роботи практичного психолога у закладі дошкільної освіти, а також яку роль відіграє співпраця психолога з педагогами та вихователями ЗДО.

Додаток В

Напівструктуроване інтерв'ю

Мета: більш глибоко дослідити діяльність психолога.

Особливість: є основні запитання, але можливі уточнення.

(Анонімність відповідей гарантована)

1. Які основні завдання практичного психолога у дошкільному закладі?

2. Які методики Ви використовуєте у роботі з дітьми?

3. Як відбувається співпраця психолога з вихователями?

4. Які труднощі найчастіше виникають у Вашій роботі?

5. Яким чином Ви підтримуєте своє ментальне здоров'я?

6. Яким чином Ви займаєтесь саморозвитком на становленні себе, як професійний психолог?

7. Яким Ви бачите психолога через 10 років?

8. Чи вважаєте Ви, що держава присутньо підтримує психологічну службу ЗДО?
