

3. Нехорошкова О.М., Грибанов А.В. Тривожність у дітей: причини та особливості прояви. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2018. №5. С.12-16.

4. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2015. 360 с.

### **Марія ДІДОРА**

*кандидат психологічних наук, доцент, Міжнародна академія управління персоналом, м. Житомир, Україна*

### **СУЧАСНИЙ ПСИХОЛОГ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН**

В сучасних умовах жорстокої війни, складних соціальних і економічних змін у дорослих і дітей спостерігається різного роду збільшення психологічних травм. Практика переконливо свідчить про ріст ролі психології, її значення і, відповідно, збільшення запиту на кваліфікованих психологів, здатних надати дієву допомогу не лише дітям різного віку, але й дорослим (цивільним і військовим), сім'ям і родинам, які втратили на війну близьку людину. Це свідчить про значне ускладнення діяльності психологів та підвищення вимог до їх професійної підготовки.

Зміни у суспільстві та соціальній сфері породили потребу у створенні різного роду психолого-реабілітаційних та психологічних центрів, розробці корекційних програм тощо. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню у молоді інтересу до професії психолога, про що свідчать прийом абітурієнтів у вищі заклади освіти (бакалаврат, магістратура, перекваліфікація). Здобувачі освіти роблять ставку на отримання професії психолога, що підтверджується тенденціями ринку праці.

Поряд з цим уявлення людей про професію психолога не завжди правильні, існує багато міфів про науку і реальні можливості психолога. І тому новоспечені студенти психологічних факультетів бувають дуже здивовані, що все набагато складніше і, що психологія — наука не така проста, як здається. А психолог — це дещо інший фахівець, ніж той, якого показують у фільмах.

Тому викладачам з перших днів навчання необхідно поступово не лише розкривати зміст науки, її можливості, але й розвіювати цілий ряд міфів про неї. Ці завдання останні роки вкрай ускладнилися у зв'язку з онлайн навчанням через пандемію та війну. Тому зросла відповідальність не лише викладачів, але і самих студентів.

Не секрет, що в студентській аудиторії молоді люди отримують лише загальні навички засвоєння науки, загальні принципи професійного мислення, основні методи практичної допомоги. Все решта — нові додаткові методи і професійні знання, які виникають у кожній спеціальній області — вони повинні опановувати впродовж професійного шляху, починаючи ще з студентського періоду. А це нелегко, оскільки нові підходи, методика, техніки психологічної допомоги збільшуються в абсолютно неймовірних темпах. Окрім того, навчальні плани згідно кредитно-трансферної системи навчання, складені так, що значна кількість годин виділена на самостійне вивчення. Навчальний процес має бути студентоцентрований і відповідати параметрам вільної траєкторії здобувачів освіти. Стосовно самостійного вибору додаткового опанування знань до уваги беруться результати неформальної та інформальної освіти. Зростають вимоги до пам'яті, сприймання, а ще більше — до інтелектуальної творчості фахівців різного профілю.

Поряд з цим, слід зауважити, що в останні роки, на жаль, знизився інтерес до діяльності шкільного психолога. Випускники не виявляють особливого бажання працювати в школі через складні умови праці, низьку оплату праці, непорозуміння з боку керівників навчальних закладів тощо. І виходить, що дошкільний і шкільний вік, на які припадає найважливіший період у становленні особистості, залишається поза належною увагою психолога. А в результаті маємо різного роду психологічні травми серед підлітків, булінг, помилки в обранні старшокласниками майбутньої професії, недоліки в особистісному розвитку: інфантильність, неадекватна самооцінка, невпевненість, агресивність, жорстокість тощо.

Сказане вище переконливо свідчить про необхідність підвищення уваги органів освіти, керівників ЗВО і шкіл, зміни у ставленні до підготовки кваліфікованих практичних психологів, створенні умов для оптимізації діяльності викладачів (зменшення навчального навантаження, паперової волокити, розробка засобів заохочення та підтримки тощо).

До сказаного слід додати про особливу роль особистості викладача. Викладач, як і вчитель у школі, постійно на виду у студентів з усіма своїми плюсами і мінусами. Для успішного виконання своєї місії, він повинен мати особливий склад душі. Важко собі уявити нині людину, яка не любить студентів, мляву, апатичну, інертну, байдужу, духовно бідну, зорієнтовану лише на матеріальні цінності. Таку людину важко саму розворушити. А якщо вона стає учителем, чи викладачем вишу, то ці якості майже автоматично, по інерції переносяться у педагогічну діяльність [1; 2; 3]. І тут вже психологія не допоможе. Підсумовуючи, без перебільшення, є усі підстави стверджувати, що кваліфіковані практичні психологи разом з психотерапевтами і медиками знаходяться сьогодні на передовому плані: наближають перемогу, допомагають людям не лише жити, але і вижити. Час потребує відповідальності, професійності і жертвності. Поряд з цим, як показує нам багаторічний досвід, у підготовці кваліфікованих психологів існує чимало проблем і труднощів. Очевидним є збільшений інтерес до практичного аспекту і зниження інтересів майбутніх фахівців до засвоєння теоретичних основ науки, без чого неможливо підготувати кваліфікованого психолога-практика.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989.

2. Дідора М.І. Проблема формування самостійності як важливої якості лідера. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції “Психологічний супровід розвитку лідерського потенціалу шкільної та студентської молоді”*. Київ. 2021. С. 59-60.

3. Дідора М.І. Розвиток самостійності майбутніх психологів в умовах соціальних змін. *Збірник матеріалів міжнародного Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю “Теоретичні та практичні аспекти підготовки психологів у закладах вищої освіти”*. Київ. 2021. С. 25-27.

### **Світлана ЗАБОЛОЦЬКА**

*кандидат психологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна*

## **ТРИВОГА ТА СТРАХИ В ПЕРІОД ВІЙНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

Тривога – це стан психічної напруги, що супроводжується внутрішнім відчуттям загрози, страху або хвилювання [2]. Вона може мати фізіологічні, емоційні та когнітивні прояви. Тривога є нормальною реакцією організму на потенційно небезпечні ситуації.

Функції тривоги можуть нести різні значення для особистості:

- **Адаптація:** Тривога може допомогти організму адаптуватися до нових або викликових ситуацій, включаючи фізичні, емоційні та когнітивні зміни, що дозволяють організму готуватися до взаємодії з небезпекою або непередбачуваним викликом.
- **Мобілізація:** Тривога може викликати активацію нервової системи, такої як активізація симпатичної нервової системи, що може призвести до фізіологічних змін, таких як підвищення серцевого ритму, підвищення тиску, підвищення рівня в крові глюкози .
- **Захист:** Тривога може допомагати організму захистити себе від можливої загрози шляхом активації оборонних механізмів, таких як бій, втеча або заморожування. Це може допомогти організму виконати необхідні дії для забезпечення власної безпеки.
- **Попередження:** Тривога може служити сигналом про можливу небезпеку або ризик, що дозволяє особі бути насторожі та підготуватися до взаємодії з цим ризиком.