

Результати критично налаштованих дослідників у галузі становлення інформаційного суспільства [1; 2] показують, що нині інтелектуалізація суспільства активно замінюється комунікативізацією.

Ураховуючи вищезначене, можна констатувати, що сучасна освіта перебуває на шляху трансформаційних змін, які пов'язані з необхідністю кожною особистістю самостійно вирішувати стратегічні завдання світоглядного і методологічного характеру для адекватного розуміння дійсності, зокрема через:

- освоєння особистісно-творчого потенціалу, що складає основу самостійного набуття нових знань, умінь і навичок згідно з темпами виникнення потреби в них;
- формування навичок самоосвіти, що необхідно для самостійного освоєння нових знань та умінь, напрацьованих іншими.

Водночас варто враховувати те, що хоча вроджений біологічний потенціал людини є об'єктивною даністю, реальна здатність до набуття знань, навичок, реалізації творчих здібностей безпосередньо зумовлена не стільки генетикою, скільки організацією психічної діяльності людини.

Список використаних джерел

1. Штанько В. І., Бордюгова Т. Г. Інформаційне суспільство: соціально-філософські проблеми становлення: навчальний посібник. Харків: ХНУРЕ, 2012. 172 с. URL: https://openarchive.nure.ua/bitstream/document/7111/1/Навч_посібн_Інформаційне%20суспільство.pdf
2. Уэбстер Ф. Теории информационного общества. Москва: Аспект Пресс, 2004. 400 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1276734/>

Вартова Ю. В., здобувачка кафедри педагогіки
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
Україна.
Науковий керівник – Цокур О. С., д-р пед. наук, проф.,
завідувач кафедри педагогіки
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова,
Україна

ТИПОЛОГІЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ТА ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ ДІВЧАТ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ПСИХОСОМАТИКИ

Відомо, що зараз багато захворювань сильно молодіють. Якщо раніше інфаркт траплявся у літніх людей, то зараз він може бути і в 30 років, адже

рівень стресу сучасної людини значно вищий, ніж раніше. Окрім цього, екологічні проблеми – це теж стресове навантаження на фізичне тіло.

Усі події, які більш-менш мають важливість для людини, викликають реакцію. Ця реакція має відбиток на кількох рівнях, а саме: спочатку виникає думка щодо події на когнітивному рівні («Що я подумав про цю подію?»), потім з'являється відповідна емоція (Яке почуття в мене викликає означена подія?), а згодом – певне відчуття в тілі особистості («Що я відчуваю внаслідок того, що сталося?»). Такими є три основні питання, щоб визначити реакцію людини на будь-яку подію. Ці реакції відбуваються завжди, незважаючи на те, чи усвідомлює їх людина, чи ні.

З погляду психосоматики саме негативна реакція в тілі на травмуючу подію створює фізичний симптом. Таку травмуючу подію, згідно з думкою Р. Г. Хамера (якого вважають родоначальником теорії і практики психосоматичного підходу), означають конфліктом, оскільки «реальність не співпадає з бажанням особистості» [1, с. 137]. На його думку, є певні чинники, які виникаючи одночасно і призведуть до виникнення психологічного конфлікту. Серед них: ізолюваність, драматичність та раптовість події. Якщо вилучити хоча б один із цих факторів, то особистість здебільшого зможе подолати несприятливу ситуацію без запуску симптому. Відповідно до типу конфлікту можливі реакції в різних органах тіла.

Суттєво й те, що Р. Г. Хамер, який, ґрунтуючись у кінці 70-х років ХХ століття на своєму досвіді зцілення від раку та на досвіді тисяч інших людей, запропонував новий напрям – «Нова германська медицина», заявивши, що вона може зціляти людину, зробивши наступні відкриття: про пряму залежність пережитого стресу з розвитком будь-якого захворювання; про глибинні біологічні механізми і закони, відповідно до яких вони вмикаються; про тісний зв'язок між стресом і його відбитками в різних куточках мозку та ураженими органами тіла [1, с. 239].

Досвід використання психосоматичного підходу під час психологічного консультування дівчат студентського віку показує, що їм властиві різні порушення на тілесному рівні відповідно до певних типів конфліктів, що демонструє табл. 1. Як видно з табл. 1, дівчатам студентського віку притаманні інтелектуальні конфлікти, зумовлені переважно великим обсягом навчального навантаження, конфлікти «біженця» (переїзд в інше місто або країну з метою навчання, де панує інша мова, ментальність та субкультура) і територіальні конфлікти, що викликані зміною місця проживання (у гуртожитку, на квартирі, на відміну від проживання у батьківській сім'ї), а також конфлікти ідентичності, самоствердження та розділення. Суттєвим є те, що певну ситуацію дівчата студентського віку сприймають по-різному, що спричиняє відповідні типи конфліктів,

що залежить від так званого первинного конфлікту. Наприклад, якщо через вступ до закладу вищої освіти та зміну місця проживання одна дівчина може пережити конфлікт розділення (втрата контакту з батьками, друзями), то інша дівчина може переживати конфлікт ідентичності (у тому разі, якщо вона має труднощі у спілкуванні, в побудові нових зв'язків), або територіальний конфлікт, викликаний проживанням у гуртожитку (якщо студентки, як сусідки по кімнаті, не можуть домовитися про правила поведінки, порядку, відвідувань).

Таблиця 1

**Провідні типи травматичних переживань та внутрішніх конфліктів
дівчат студентського віку**

<i>Тип конфлікту</i>	<i>Інтерпретування</i>	<i>Порушення на тілесному рівні</i>
Інтелектуальний конфлікт	Я не можу прийняти рішення. Я не бачу шляхів вирішення цієї задачі. Я не можу перестати думати про це	Головний біль, мігрень, утворення в головному мозку
Конфлікт ідентичності	Я не знаю, хто я в цьому середовищі. Я не розумію, до кого я відношуся. Я не знаю, до кого приєднатися	Захворювання кішківника, підшлункової залози, жовчного міхура
Конфлікт «Біженки», виживання	Я була змушена кинути звичне середовище. Я опинилася «як риба на суші»	Захворювання нирок, сечоводу
Конфлікт територіальної злості	Я відчуваю загрозу на своїй території. Я відчуваю атаку на всю територію. Я не почуваюся безпечно в цьому середовищі. Я захищаю цілісність своїх меж	Захворювання шлунку, жовчних протоків, сечового міхура
Конфлікт самооцінювання	Я недостатньо розумна, гарна, сильна, спритна, приваблива, компетентна	Захворювання кісток, суглобів, судин
Конфлікт розділення	Наявність небажаного контакту. Відсутність бажаного контакту	Захворювання шкіри (висипання, сухість, дерматит, екзема, псоріаз)

Як доводять твердження фахівців із психосоматики, провідне завдання психіки молоді студентського віку – впоратися з різними повсякденними ситуаціями, які виникають у житті та навчанні у закладі вищої освіти. Натомість, як зауважує О. В. Матвєєв, з типовими ситуаціями буття та навчання студенти справляються досить легко, але деякі події їх життя викликають у них певні ускладнення або призводять до психологічних травм, які викликають відповідні психосоматичні конфлікти. Психосоматична терапія, на думку автора, намагається перетворити травматичне переживання у свідомості студентів на

звичайну подію, з якою можливо самотійно й ефективно впоратися, щоб ліквідувати стресову ситуацію, в якій вони опинилися [2, с. 78]. При цьому фіксуються чинники, за яких переживання стають травматичними. Серед них такі:

- раптовість, що свідчить про те, що дівчата студентського віку не очікували певної ситуації, через що опинилися до неї зовсім готовими, тому конфлікт, який виник через травматичне переживання, ними самотійно не вирішується на рівні психіки, а «осідає» на рівень тіла;

- небезпечність, що сигналізує про те, що ситуація може погрожувати виживанню, домінуванню або втрати очікувань, сенсу життєвої кар'єри. Наприклад, втрата подруги, батьків або коханої людини безпосередньо дівчатам студентського віку смертю не погрожує, але деякі з них можуть сприймати ці події як смертельну загрозу і виявляти неадекватну поведінку (суїцид);

- самоізоляція, яка свідчить про надзвичайну ситуацію в життєдіяльності дівчат студентського віку, яка сприймається ними як катастрофа, особисте лихо, що призвело до тяжкої психологічної травми та їхньої відмови від допомоги інших людей.

Отже, врахування напрацювань сучасної психосоматики дозволить психологам закладів вищої освіти більш ретельно виявляти травматичні переживання та своєчасно попереджувати внутрішні конфлікти, які зумовлюють негативні стани психіки дівчат студентського віку, що дасть змогу суттєво покращити їхнє психологічне благополуччя і зміцнити здоров'я.

Список використаних джерел

1. Хамер Р. Г. Новая германская медицина. Москва: Книжный мир, 2002. 457 с.
3. Матвеев О. В. Справочник клинического психолога. Научно-популярное издание. Санкт-Петербург: «Свое издательство», 2017. 488 с.

Волошина О. В., канд. пед. наук, доц.,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
Україна,

Вдовиця О. О., здобувач вищої освіти,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
Україна

ЗДАТНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІЙСЬКОЇ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ФАКТОР УСПІШНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

У сучасному суспільстві значно зросли вимоги до педагога, до його професійних умінь і особистісних якостей. Сучасний учитель повинен володіти,