

## СЕКЦІЯ 13: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

### SECTION 13: TOPICAL ISSUES OF MODERN PSYCHOLOGY

#### РЕСУРС НА АДАПТАЦІЮ, ЯК МОЛОДІ ВПОРАТИСЯ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ПРОБЛЕМАМИ В МІНЛИВИХ ОБСТАВИНАХ СУЧАСНОСТІ

*Курепін В.М.* – к.економ.наук, доц., [kypins@ukr.net](mailto:kypins@ukr.net)  
*Миколаївський національний аграрний університет*  
Україна, м. Миколаїв

#### RESOURCE FOR ADAPTATION LIKE YOUTH DEAL WITH PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN THE TRANSIENT CIRCUMSTANCES OF TODAY

*Kurepin V.* – Candidate of Economic sciences, Associate Professor, [kypins@ukr.net](mailto:kypins@ukr.net)  
*Mykolaiv National Agrarian University*  
Ukraine, Mykolaiv

*The war in Ukraine is changing the previous paradigms and principles by which the labor market functioned. Due to the circumstances caused by the war, many Ukrainians lost their jobs, about a third of the enterprises completely stopped production or reduced their capacities. Under such circumstances: stressful situations and negative thoughts, emotions need to be controlled in order to effectively adapt to the labor market, in particular young people who are just starting their career path.*

**Keywords:** *work, stress, psychological problems, youth, perception of reality.*

**Актуальність дослідження.** Для відбудови зруйнованої інфраструктури України потрібні фахівці різних галузей. Але більша частина молоді, на плечі якій ляже тягар розбудови економіки, переживає стрес, шокову травму, психологічне виснаження. Через великий обсяг інформації, емоцій, переживань нервова система вмикає захисні функції [1], аби уникнути виснаження й мати ресурс на адаптацію необхідно впоратися з психологічними проблемами щодо реалізації себе в мінливих обставинах сучасності.

**Метою роботи** є проведення оглядового аналізу обставин, при яких майбутні випускники закладів вищої освіти повинні зосередитись для пошуку роботи/адаптації на ринку праці у воєнний та поствоєнний часи.

Нова реальність для молоді, зокрема для тих, хто завтра отримає диплом та почне свій трудовий шлях, – життя під час війни. Найпоширеніший наслідок

війни – це стрес та його прояви [2]. Ми не можемо вплинути на появу стресової реакції та негативних думок, але ми можемо контролювати їх, щоб ефективно адаптуватися. Як впоратися з тривалим стресом і почати/продовжувати працювати? Контекст, в якому нам потрібно жити, приймати рішення, працювати – потужний шок й травматичний досвід. Ми переживаємо суміжні кризи й викривлене сприйняття дійсності.

Розглянемо найбільш розповсюджені проблеми з якими можуть стикнутися молоді фахівці [3]. Наша психіка реагує, переживає травматичний досвід, людина емоційна і поведінкові проблеми супроводжують її постійно. Якщо такі прояви довготривалі, інтенсивні, вони будуть впливати на професійне життя.

«Я не розумію, який сенс в тому, що роблю», – такі думки іноді/постійно виникають у молоді. Складно шукати/працювати в умовах війни [4], все здається безглуздістю й не дає сфокусуватись на пошуку роботи (роботі) - це демотивація. Як змусити себе продовжити пошук своєї діяльності? Що робити, якщо мотивація на нулі? Знайдіть для себе точку опори, зосередитись на конструктивних моментах і згадайте, що для вас є цінним, зокрема у роботі (пошуку роботи). У чому ваша професійна діяльність унікальна та корисна для вас. Дорече, це важливо завжди, не лише під час кризових ситуацій.

Під час кризових ситуацій молодь може не відчувати результат своєї діяльності [5], будь то робота чи пошук роботи. Такий стан призводить до апатії. Немає бажання займатися справами, братись за нові. І знову питання: «Як впоратися?» Зафіксуйте для себе точку, розставте акценти, що вже зроблено, окресліть шлях руху вперед. Рухатись треба вперед, хоч і повільно, проте невпинно. Оцінюючи кожен свій крок, відчуйте результат. Проте, сам вибір рухатись своїм шляхом і є результатом.

Але на молоду людину постійно діють відволікаючі фактори, їх безліч. Це розфокусація, при якій виникає відчуття надзусиль, які потрібні при виконанні конкретних задач [6], таких як пошук роботи. Цей стан через перенапруження, психіка не витримує і потребує додаткових зусиль (потреба бути в курсі новин) для опрацювання великого потоку інформації, (ми досі перебуваємо у стресі).

У таких умовах спрацьовує функція самозахисту. Це пастка? Ні, потрібно розвантажити психіку. До усвідомлення потоку інформації підходьте структурно. Зараз потік новин настільки швидкоплинний, що спроба встигнути за всім може лише нашкодити. Мозок повинен бути в тонусі, тому зробіть паузу для усвідомлення інформації, розподіліть її за часом, споживайте новини за пріоритетами, а не всі разом.

Через стан невизначеності, в якому ми опинились виникає відчуття невпевненості, недостатності у своїх діях. Немає розуміння, що власне буде достатньо і скільки всього треба зробити для власної потреби. Багато з нас

відчувають, що роблять замало зусиль для визначення свого місця в соціумі, або займаються незначними справами. Так відбувається, бо обсяг завдань при працевлаштуванні може значно перевищувати спроможності й попри бажання зробити якомога більше, сил та ресурсів може не вистачити. І це нормально.

Важливо знати свою міру, не братись за завдання, які ви не зможете виконати. Визначте для себе той обсяг роботи, який допоможе вам знайти потрібну, головне бажану для вас діяльність у продовж всього життя. Людина завжди робить замало зусиль для визначення свого місця в соціумі, але при цьому майже одразу може відчувати втому. У стресовій ситуації виникає відчуття постійної втоми та виснаженості через хвилеподібність реакцій у мінливих невизначених обставинах сьогодення.

Організм адаптується до нових реальностей й нового ритму, попереджуючи можливий «злам», він подає сигнал «stop» та знижує ресурсомісткість. В цей час ваші біоритми й алгоритми, що працювали раніше, порушено. Важливо у цій ситуації знайти контакт з собою, відчути свій стан та настрій, усвідомити власні емоції. Перш ніж взятись за роботу, перевірте себе, чи маєте зараз на це достатньо ресурсу [7].

Більш як рік ми у стресовій ситуації, наші стресові механізми, і в просторі, і в часі продовжують діяти в такому ж фреймі. Тому і виникає дисбаланс – стан між «давай, фігач невпинно» і «камон, забий на все». На біологічному рівні людина має три базові реакції: завмири, біжи, бийся. З початку війни вони і надалі продовжують діяти. Будуть змінюватимуся фази й сприйняття, контекст, але ця нова реальність буде триватиме ще чимало часу.

Але треба рухатися вперед, потрібно залишатися в контакт з реальністю та дбати про себе, відповідально ставитись до взятих на себе зобов'язань, дотримуватись домовленостей. Не припиняйте спілкування, співбесіди, продовжуйте пошук роботи. Якщо у вас є друзі не відмовляйтесь від їх підтримки й допомоги, річ йде не про базові матеріальні потреби, а про ментальну підтримку. Робіть аналіз проміжних результатів, комунікувати результат потрібно регулярно, ставте перед собою чіткі й невеликі за обсягом завдання.

**Висновок.** Означене дослідження не охоплює усіх аспектів порушеної проблеми. Нові умови диктують нові виклики, треба кожному з нас навчитися на них реагувати та рухатися далі.

### Л і т е р а т у р а

1. Лазіс М.І. Людська активність та її сутність // Актуальні проблеми життєдіяльності людини в сучасному суспільстві: тези доповідей здобувачів вищої освіти інженерно-енергетичного факультету та інших учасників освітнього процесу за результатами тематичного «круглого столу» на інженерно-енергетичному факультеті, м. Миколаїв, 18-20 листопада 2020 р. Миколаїв: Миколаївський

національний аграрний університет, 2020. С. 39-40. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8140>.

2. Іваненко В.С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості // Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості: тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 9 грудня 2022 р. Миколаїв: МНАУ, 2022. С. 18-20. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12066>.

3. Курепін В.М. Пріоритети державної політики щодо розвитку трудових відносин в умовах воєнного часу на підприємствах аграрного профілю // Незалежність України: права людини та національна безпека: матеріали Другої міжнародної науково – практичної конференції, м. Львів, 20 травня 2022 р. Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2022. С. 333-336. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/11722>.

4. Костюк А.С. Бізнес у воєнний час: як змінилося законодавство // Актуальні проблеми трудових відносин під час воєнного стану : тези доповідей здобувачів вищої освіти інженерно-енергетичного факультету та інших учасників освітнього процесу за результатами тематичного «круглого столу» на інженерно-енергетичному факультеті, м. Миколаїв, 27 квітня 2022 року. Миколаїв: МНАУ, 2022. С. 21-24. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/11726>.

5. Іваненко В.С., Курепін В.М. Управління розвитком персоналу та його конкурентоспроможністю // Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р. Миколаїв: МНАУ, 2021. С. 104-107. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/10509>.

6. Іваненко В. С. Деякі методи оцінки професійних ризиків // Сучасні підходи до охорони праці в закладах професійної освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Біла Церква, 26 жовтня 2022 р. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2022. С. 55-59. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12472>.

7. Гуменний М.В. Професійне навчання запорука підвищення конкурентоспроможності персоналу на ринку праці // Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу України: 32-ї студентської науково-теоретичної конференції, 18-20 березня 2020р., Миколаїв: МНАУ, 2020. С. 87-90. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/7026>.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 3-ГО РОКУ ЖИТТЯ

*Маркотенко Т.С.* – к.пед.н., доц., [tamaramarkotenko@gmail.com](mailto:tamaramarkotenko@gmail.com)  
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка  
Україна, м. Полтава

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE 3RD YEAR OF LIFE

*Markotenko T.* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
[tamaramarkotenko@gmail.com](mailto:tamaramarkotenko@gmail.com)  
Luhansk Taras Shevchenko National University  
Ukraine, Poltava

*The article presents the development of a child as a whole, biological and psychosocial being based on a systemic approach - in the interconnection, interdependence of physical, psychological and social components; it is stated that the child's psyche is formed with age and becomes more complicated as a structurally organized dynamic system.*

**Keywords:** *child, early preschool age, physical development, psychosocial development.*

**Актуальність дослідження.** В законодавчих документах України вік дитини 1-3-х років визначено як один з періодів дошкільного віку, і відповідно дитину, що розвивається у віковому проміжку від одного до трьох років життя, називають дитиною раннього дошкільного віку (І. Бех, А. Богуш, Н. Гавриш, Е.Вільчковський, О. Кононко, Т. Поніманська, І. Рогальська, Т. Танько та ін. ).

В Україні напрям розвитку і виховання дітей раннього віку започатковано дослідженнями І. Беха, А. Богуш, Е. Вільчковського, Н. Гавриш, О. Кононко, К. Крутій, Т. Піроженко, І. Рогальської, Т. Поніманської та ін. Проте розвиток дитини 3-го року життя не розглядається у взаємозв'язку фізичної, психологічної і соціальної складових.

**Мета дослідження** – розкрити розвиток 3-річної дитини на основі системного підходу – у взаємозв'язку, взаємозалежності фізичної, психологічної і соціальної складових.

Поділяючи підхід психологів (І. Бех, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Кононко, Д. Фельдштейн) щодо дитини як цілісної, біологічної і психосоціальної істоти, розглядаємо її розвиток на основі системного підходу – у взаємозв'язку, взаємозалежності фізичної, психологічної і соціальної складових.

Про *фізичний розвиток* дитини раннього віку свідчать її здоров'я, відсутність відхилень у нервовій діяльності; гармонічність статури, розвиток рухів і рухових якостей (спритність, швидкість, гнучкість, витривалість, сила), наявність потреби у рухах; тренуваність серцево-судинної і дихальної систем, фізична працездатність; гарний апетит, невибагливість у їжі [1, С. 21]. Оцінка