

МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА
АДМІНІСТРУВАННЯ

Кафедра соціальної роботи,
управління і педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА ДРУГИМ РІВНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ(МАГІСТР)
НА ТЕМУ:
**«ВПЛИВ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ БАР'ЄРІВ НА ПРОФЕСІЙНЕ
СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА»**

Виконала: студентка 6 курсу, 661м групи
галузь знань: 23 Соціальна робота
спеціальність: 231 Соціальна робота
Кученьова Ельвіра Олегівна

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Чубук Р. В.

Рецензент: кандидат наук з державного управління,
доцент Штиршов О. М.

м. Миколаїв – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	8
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ БАР'ЄРІВ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	8
1.1. Ретроспектива сутності поняття «психологічні бар'єри».....	8
1.2. Характеристика психосоціальних бар'єрів, як соціального явища.....	17
1.3. Особливості професійного становлення соціальних працівників.....	24
Висновки до розділу.....	34
РОЗДІЛ 2.....	36
ПОДОЛАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ БАР'ЄРІВ, ЯК РЕЗУЛЬТАТ УСПІШНОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	36
2.1 Вплив психосоціальних бар'єрів на професійне становлення.....	36
2.2. Практичний досвід подолання психосоціальних бар'єрів соціальних працівників	44
2.3. Рекомендації щодо подолання психосоціальних бар'єрів, як результат успішного професійного становлення соціальних працівників.....	54
Висновки до розділу.....	71
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що сучасне суспільство потребує таких фахівців, як соціальні працівники, оскільки вони відіграють важливу роль в процесі надання підтримки та допомоги різним категоріям клієнтів, в різних сферах життєдіяльності. Соціальні працівники в контексті виконання своїх професійних обов'язків завжди зустрічаються з ризиками і викликами сучасного світу серед яких вагоме місце посідають проблеми, що пов'язані та викликані психологічними бар'єрами. Сучасне суспільство визнає важливість ролі соціального працівника у забезпеченні підтримки та допомоги різним категоріям клієнтів у різних сферах їхнього життя. Розуміння психологічних бар'єрів та ефективних стратегій їх подолання є критично важливим для подальшого розвитку професійного становлення соціальних працівників і забезпечення надання ефективної допомоги клієнтам. Тема психосоціальних бар'єрів набуває особливої актуальності в сучасному контексті, коли соціальні працівники зустрічаються з ризиками і викликами сучасного світу, що впливають зі складної соціальної ситуації після вторгнення Росії в Україну.

Виходячи із вище зазначеного соціальні працівники завжди зазнають труднощів, пов'язаних із їхньою професійною діяльністю. Емоційне вигорання, емпатія та перенесення особистих емоцій, а також стереотипізація та відсутність психосоціальної підтримки – це лише деякі з бар'єрів, які зустрічають соціальні працівники на своєму професійному шляху. Окрім того, у зв'язку з повномасштабним вторгненням і іншими складними ситуаціями, що виникають у сучасному світі, важливо розуміти, як психологічні бар'єри впливають на процеси соціальної роботи.

Аналіз наукової літератури щодо вивчення психосоціальних бар'єрів у взаємодії соціальних працівників з клієнтами є актуальним і важливим завданням для науково-практичної роботи. Разом з тим, необхідно розглядати не лише самі бар'єри, а й способи їх подолання та забезпечення психологічного благополуччя фахівців у цьому процесі.

Феномен соціальної взаємодії є предметом багатьох наукових розвідок зарубіжних та вітчизняних філософів, соціологів, психологів й освітян. Зокрема, науковці досліджували взаємодію як форму суб'єкт-суб'єктних взаємин С. Аверінцев, А. Журавльов, Б. Ломов, Е. Фромм, О. Матюшкін, Г. Цукерман та ін., психологічні засади взаємодії як форми спілкування досліджували: І. Бех, О. Бодальов, О. Леонт'єв, В. Моляко, В. Москалець, Р. Немов та ін., проблеми взаєморозуміння й діалогічної взаємодії досліджували: В. Андрієвська, Г. Балл, А. Маслов, Р. Мей, Г. Буш, Ю. Лотман, В. Семиченко, К. Роджерс та ін., структуру і технологію педагогічної та освітньої взаємодії А. Фурман, О. Киричук й ін., підготовку майбутніх фахівців до професійної взаємодії І. Булах, Л. Долинська, Г. Костюк, В. Слассьонін та ін., конфліктні ситуації та конструктивну взаємодію Ю. Костюшко, М. Рібакова та ін.. Проблеми психологічних бар'єрів спілкування вивчали О. Власової, А. Добровича, В. Москаленко, В. Сагатовського й ін. Професійне становлення соціальних працівників досліджували О. Карпенко, С. Архипова, Р. Чубук. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості, їх структуру, механізми й стратегії подолання досліджував А. Масанов.

Отже, подолання психосоціальних бар'єрів вимагає подальшого дослідження і розробки практичних рекомендацій, що сприятимуть підвищенню ефективності роботи соціальних працівників і забезпеченню належного рівня психосоціальної підтримки в їхній професійній сфері.

Актуальність окреслених проблем, їх соціально-психологічна, педагогічна і практична значущість, потреба в результативному вирішенні, недостатня теоретична розробленість – зумовили вибір нами теми магістерської роботи «Вплив психосоціальних бар'єрів на професійне становлення особистості соціального працівника».

Об'єктом дослідження є процес професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

Предметом дослідження є вплив психосоціальних бар'єрів на професійне становлення особистості соціального працівника.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати вплив психосоціальних бар'єрів на професійне становлення соціального працівника і охарактеризувати шляхи їх подолання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ретроспективу змісту та суті поняття «психологічні бар'єри»;
2. Охарактеризувати психосоціальні бар'єри, як соціальне явище;
3. Виявити особливості професійного становлення особистості соціального працівника;
4. Дослідити вплив психосоціальних бар'єрів на професійне становлення соціального працівника
5. Розробити рекомендації щодо подолання психосоціальних бар'єрів соціального працівника.

Методи дослідження. Реалізація поставленої мети і вирішення дослідницьких завдань здійснювалися шляхом комплексного застосування загальнонаукових, емпіричних і спеціальних методів. У магістерській роботі були використані *загальнонаукові методи*: вивчення, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення – для: досягнення системності знань; формування теоретичних узагальнень літератури; виявлення психолого-педагогічних умов; аналітичної обробки джерел дослідження; формулювання висновків та узагальнень.

Наукова новизна полягає: в розгляді взаємозв'язку між психосоціальними бар'єрами та професійним становленням соціальних працівників у сфері соціальної роботи; в детальному вивченні психосоціальних аспектів, таких як особистісні характеристики, соціальне середовище, взаємовідносини з отримувачами соціальних послуг та колегами, а також роль організаційної культури в професійному становленні соціальних працівників. Дослідження цієї проблематики спрямоване на виявлення ключових психосоціальних бар'єрів, що можуть впливати на розвиток та успішність виконання соціально-професійних обов'язків.

Теоретична значущість дослідження полягає в розкритті та уточненні теоретичних концепцій, моделей та підходів щодо розуміння взаємозв'язку між психосоціальними бар'єрами та професійним становленням соціальних працівників. Дослідження сприяє поглибленню розуміння процесів, що впливають на формування особистісних характеристик, професійних умінь та навичок у цій групі фахівців. В роботі розкриваються важливі аспекти соціальної діяльності, такі як психологічний комфорт, міжособистісні взаємини, емоційна стійкість та стресорезистентність, що мають вирішальне значення для успішної роботи соціальних працівників. Ці знання допомагають розробляти більш коректні підходи до навчання, підготовки та підтримки соціальних працівників. Таким чином, теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукового розуміння психосоціальних бар'єрів та їх вплив на професійне становлення соціальних працівників і сприяє подальшому розвитку цієї наукової галузі.

Практична значущість результатів дослідження полягає в тому, що воно надає навчально-методичні рекомендації та стратегії для підвищення ефективності психосоціальної підтримки соціальних працівників і покращення їх професійного становлення; у виявленні особливостей

професійного становлення особистості соціального працівника та вплив на неї психосоціальних бар'єрів.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, які містять 6 підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (100 найменувань, із них 8 іноземною мовою) та додатків. Загальний об'єм роботи складає з 93 сторінки, основний текст магістерської роботи викладено на 74 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ БАР'ЄРІВ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

1.1. Ретроспектива сутності поняття «психологічні бар'єри»

Психосоціальні бар'єри завжди залишаються актуальною проблемою для різних сфер діяльності людини в рамках психологічної науки. Успішність будь-якої діяльності залежить від численних факторів, серед яких ключову роль відіграє здатність подолання психосоціальних бар'єрів на шляху до досягнення поставленої мети. Для досягнення цієї здатності учасники діяльності повинні мати достатню інформацію про сутність та особливості відповідних психосоціальних бар'єрів.

Термін "бар'єр" походить від французького слова "barriere", що позначає конкретну перешкоду чи перепону. В українських тлумачних словниках також вказується, що бар'єр – це значуща перешкода для чогось.

За визначенням Р. Немова, психологічний бар'єр представляє собою внутрішню перешкоду з психологічного погляду (боязнь, небажання, невпевненість і т. д.), яка прямо заважає людині успішно виконувати певні дії. [13]. Цей бар'єр часто виникає в особистих і професійних взаємодіях, ускладнюючи встановлення довірливих і відкритих стосунків між людьми.

У скороченому словнику з психології, скомпільованому М. Ярошевським та А. Петровським, термін "психологічний бар'єр" описується як певний психологічний стан, проявляючись у неадекватній пасивності конкретного суб'єкта, що прямо заважає йому виконувати визначені дії. Емоційний механізм цього бар'єра включає посилення негативних установок та переживань, таких як відчуття провини, сорому, тривоги, страху і низької самооцінки, пов'язаних з певними завданнями (наприклад, "страх сцени"). В

поведінці особи психологічні бар'єри можуть виявлятися як комунікативні (проблеми в спілкуванні), проявляючи відсутність емпатії, або в обмеженій гнучкості соціальних міжособистісних установок, а також у формі смислових бар'єрів.

У психоаналітичному словнику виникає поняття "стимульний бар'єр". Це термін, введений З. Фрейдом, вказує на "щит, що захищає від відповідних стимулів" та психологічний механізм, який захищає людину від інтенсивних зовнішніх впливів. Смисловий бар'єр визначається як непорозуміння, що виникає під час спілкування, через різний сприйняття однієї й тієї ж події всіма учасниками спілкування.

Аналізуючи різноманітні визначення психологічних бар'єрів у психологічних джерелах, слід відзначити, що ці бар'єри можуть виникати на різних рівнях людського існування – соціальному, світоглядному, психофізіологічному та психологічному.

Бар'єр виникає, коли суб'єкт не може досягти своєї мети через внутрішні перешкоди. Психосоціальний бар'єр представляє собою суб'єктивну реакцію, яка значною мірою зумовлена негативним відношенням, розходженням інтересів, упередженістю особистості до вимог ситуації, переконаннями, непорозумінням, установками тощо.

Психолог К. Платонов розглядає психологічний бар'єр як конкретний мотив, що прямо заважає виконанню певної діяльності або взаємодії з конкретною людиною чи групою. Цей бар'єр, за його словами, є найчастішою причиною внутрішніх конфліктів і проявом сором'язливості. Суб'єктивне сприйняття психологічного бар'єру може розглядатися як трудність і взаємодія зі самооцінкою різними способами.

Дослідник М. Конюхов розглядає психологічні бар'єри як емоційні інтенсивні переживання, переважно негативного характеру (почуття провини, сорому, страху, низька самооцінка, тривоги тощо) [19], які значно

ускладнюють реалізацію особистісного сенсу, діяльності та особистісного потенціалу. Дослідник також визначає термін "бар'єр спілкування" як психічні труднощі, що виникають у процесі взаємодії.

У сучасних наукових дослідженнях та підходах вчені аналізують поняття "психологічний бар'єр" з різних позицій. На даний момент у переважній більшості наукових концепцій психологічний бар'єр розглядається як певний стан психіки, який виявляється у вигляді пасивності, що є досить неадекватною та заважає виконанню різних дій. Цей бар'єр внутрішнього характеру може представляти собою різні психологічні перешкоди, такі як страх, небажання, невпевненість. Також визначаються як психологічний настрій, стійка установка особистості, властивості, процеси та стани, що утримують емоційно-інтелектуальний потенціал людини у досить замкненому стані, обмежуючи її активність.

В більшості психологічний бар'єр проявляється у станах скутості та високої напруженості, страху та тривожності, ворожості й сором'язливості, ригідності та агресії. Саме ці психологічні стани створюють перешкоди для повноцінної концентрації, зосередженості свідомості, уваги та волі, необхідних для вирішення конкретних завдань у майбутньому. Їх виявлення можна спостерігати в різних візуальних проявах, таких як скутість рухів, короткочасна поведінкова дезорганізація, дратівливість, занепокоєння, агресивність, втрата пам'яті, розчарування, підозрілість та труднощі концентрації уваги. Аналіз наявної літератури дозволяє охарактеризувати ці психічні стани, як можливі психологічні бар'єри на шляху особистісного розвитку.

Таблиця 1.1

**Психічні стани, які виступають певними психологічними
бар'єрами [28]**

Психічний стан	Коротка характеристика
Напруженість	Відчуття страху, тривоги, дискомфорту.
Тривога	Відчуття невизначеної загрози, неконкретної, почуття небезпеки.
Тривожність	Переживання емоціонального дискомфорту, пов'язане із очікуванням певного неблагополуччя.
Страх	Невпевненість, відчуття повної незахищеності.
Сором'язливість	Емоційні стани, які заважають проведенню нормального спілкуванню, які знижують здібності комунікації.
Ригідність	Неспроможність за необхідності змінити заплановану відповідну програму діяльності.
Ворожість	Поєднання емоцій гніву, презирства й відрази.
Агресія	Ворожа дія, яка запускається відповідними емоціями, що входять саме до комплексу ворожості.
Жах	Почуття досить сильного страху, який спричиняє до пригніченості.
Паніка	Короткочасної некерований страх у вигляді досить гнітючого афекту, втрата відповідного контролю над самим собою, неусвідомленість дій.
Пригніченість	Важкий, похмурий настрій.
Утома	Психічне явище, переживання, що викликане втомою. Знижує інтерес, дієздатність.
Нудьга	Певна втома від повної відсутності справи чи інтересу до того, що навколо. Знижує інтерес й увагу до пізнавальної діяльності та дійсності.
Сум	Почуття скорботи, суму, виявляється у повній відсутності інтересу до навколишнього світу
Неуважність	Описує людину, яка зовсім не вміє зосередитися.
Лінощі	Відсутність бажання працювати, діяти

Апатія	Втрата будь якої активності. Має досить негативний вплив на відповідні процеси психіки (мислення й вольові процеси).
Стрес	Певна реакція всього організму на внутрішні й зовнішні процеси. Супроводжується певною притупленістю почуттів, деякою втратою стабільності саме емоційних реакцій та досить сильною невпевненістю в самому собі.
Дистрес	Найбільш тяжка форма стресу.
Депресія	Стан досить глибокої зневіри, для якого характерними є почуття певної неповноцінності, образи, провини. Досить складна комбінація спогадів, емоцій, думок.

Дослідження щодо впливу минулого інтелектуального досвіду на вияв нового в контексті відповідних психосоціальних бар'єрів провели вчені, такі як А. Матюшкін, А. Єсаулов, Б. Кедров, В. Казанська, Р. Шакуров. Б. Кедров визначив пізнавально-психологічні бар'єри як попередники важливих наукових відкриттів. Він вважав, що ці бар'єри необхідні для прогресу наукової думки, які підготовлюють перехід на більш високий рівень загальності.

А. Матюшкін, в свою чергу, пояснював виникнення психологічних бар'єрів в минулому досвіді. Він стверджував, що ці бар'єри виникають через те, що раніше засвоєні способи дії не відповідають новим вимогам і ситуаціям. Зазначав, що сам психологічний бар'єр, виникаючи з минулого досвіду, може стати чинником, який сприяє виникненню проблемних ситуацій при певних обставинах. [38] Проте, в ході викладу основних причин виникнення психологічного бар'єру, А. Матюшкін уникає надання прямого визначення цього явища.

Р. Сверчкова, Л. Путляєва, О. Овчинникова визначають психологічний бар'єр як певний стан, що властивий інтелектуально напруженій роботі. За словами психолога Д. Богоявленської, для ефективного розв'язання нових

завдань людина повинна належним чином переосмислити інформацію завдання. Іншими словами, психологічний бар'єр прямо визначає функціонування певних знань, направляє процес аналізу умов завдання і виступає механізмом направленості мислення під час вирішення складних завдань.

Г. Казанська, проводячи дослідження психосоціальних бар'єрів минулого досвіду при вирішенні логічних завдань, визначає психосоціальний бар'єр як всі випадки недостатньої адекватності минулого досвіду у зовсім нових умовах. [35, с.25] Вона зауважує, що усвідомлення цієї недостатньої адекватності сформованих інтелектуальних дій є важливою ланкою у ситуації проблемного характеру, а розв'язання цієї проблеми означає подолання психологічних бар'єрів у мисленні. Вчена визначає психосоціальний бар'єр як характеристику недостатнього впливу сформованого досвіду на розв'язання нових творчих завдань.

Дослідження явища психологічного бар'єру входить до числа ключових напрямів у соціально-психологічних дослідженнях. Зокрема, дослідник А. Пригожий розглядає психологічний бар'єр як певну звичку чи небажання змінювати встановлений поведінковий стандарт, а також як страх перед невизначеністю. Інші автори вбачають психологічний бар'єр у суб'єктивних переживаннях труднощів під час здійснення певної діяльності, такі як Н. Левітов, В. Куніцина, Б. Паригін, пов'язують його з перешкодами, які ускладнюють адаптаційний процес відповідного суб'єкта.

Проте в науковій літературі існує більш широкий підхід до цього поняття. Психологічний бар'єр – це актуальна неусвідомлена установка, яка визначає нейтральне чи навіть негативне ставлення до інновації та має суспільне значення. М. Подимов, розглядаючи когнітивні бар'єри, стверджує, що вони виникають, коли уявлення та знання про якості кожного учасника спілкування блокують чи утруднюють нормальне спілкування[69]. У даному

контексті психологічний бар'єр розглядається як психічний стан, який утримує прихований потенціал активності людини.

У проведених дослідженнях Л. Божович робиться акцент на смислових бар'єрах, які є певним видом психологічних бар'єрів. Згідно з дослідником, основні бар'єри можуть виникати внаслідок простих розбіжностей в тлумаченні термінів, понять або суджень, де кожен може надавати різний особистісний сенс чи значення одному й тому ж елементу. [25]. Смысловий бар'єр з'являється в ситуаціях, коли сприймаються небезпечні слова, що асоціюються з травмуючими подіями. Такі бар'єри пов'язані з різним ставленням людей до одних і тих самих аспектів.

Головна риса смислових бар'єрів полягає у невиконанні вимог, що може виникнути внаслідок розбіжностей у сприйнятті прохань, вимог чи наказів партнерів по спілкуванню, утруднюючи їх взаємодію та взаєморозуміння.

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що більшість дослідників, які вивчають психологічні бар'єри, підходять до їх сутності не як до зовнішніх факторів, що ускладнюють міжособистісну взаємодію, але орієнтовані на глибші процеси, такі як несвідомі, смислові та когнітивні структури особистості. У цьому випадку можна констатувати, що сутність психологічних бар'єрів полягає не лише в зовнішніх факторах, що суттєво ускладнюють процес взаємодії людини з оточуючими, а й у внутрішніх чинниках, обумовлених психологічними особливостями конкретної особистості.

Реакції поведінкового спрямування, відповідно до позиції Г. Оллпортом, [96], які відбуваються досить регулярно, виникають всередині самої людини і є рисою, тоді як випадкова поведінка, що відбувається під впливом психофізіологічних, соціальних та психологічних факторів, є станом. У цьому контексті психологічні стани виявляються завдячуючи

тимчасовим умовам, тоді як риса представляє собою постійний спосіб індивідуального пристосування до оточення.

Згідно з утвердженням Н. Левітова, відповідні психологічні стани тісно пов'язані з індивідуальними особливостями самої особистості. [52]. Вчений вважає, що індивідуальні особливості та психічні стани створюють синтетичну та індивідуальну характеристику психологічної діяльності, а не просто відповідну характеристику окремих функцій, елементів чи аспектів.

Розгляд поняття психологічних бар'єрів стає більш повним індивідуальною характеристикою їхніх структурних та функціональних особливостей. На сучасному етапі дослідники виділяють дві основні позиції з цього питання. За відомостями Н. Гузяєвої, В. Століна та інших, структурною та функціональною особливістю психологічного бар'єра є те, що він проявляє себе на різних рівнях регуляції життєдіяльності суб'єкта в якості психічних станів чи якостей. Зазначені дослідники виокремлюють три рівні регуляції: особистісний, біологічний та соціальний. Ці рівні регуляції впливають не лише на поведінку, але і на життєву активність, що гармонійно узгоджується з такими поняттями, як "особистість", "організм" та "соціальний індивід".

Саме на рівні організму людини психосоціальний бар'єр виявляє себе через певні психічні стани, спричинені нейропсихічними особливостями, такими як нейродинамічні властивості головного мозку, особливості темпераменту, стійкість процесів збудження і гальмування тощо.

На рівні соціального індивіда психологічні бар'єри проявляються у формі небажаних соціальних реакцій, які не відповідають соціальним вимогам і нормам соціуму.

На особистісному рівні психологічний бар'єр виявляється через психологічні індивідуальні особливості особистості. У контексті нашого дослідження особливий інтерес представляє точка зору Л. Анциферової, К. Абульханової-Славської та інших вчених, які розглядають особистість як

цілісне існування трьох головних підсистем (сфер): афективної, когнітивної та поведінкової. З урахуванням вищезазначеного, можна виділити, що психологічні бар'єри існують саме на рівні цих підсистем. У когнітивній сфері особистості, як бар'єри, виступають певні структурні компоненти самосвідомості та свідомості, такі як уявлення, значення, знання і інші.

В сфері афективної, психологічні бар'єри виявляються через виникнення негативних психічних станів та емоційних переживань, таких як страх, тривога, фрустрація та інші. У сфері поведінковій, психологічні бар'єри проявляються як неадекватне зниження відповідної активності суб'єкта. Під час функціонування цих підсистем у людини можуть виникати психологічні бар'єри, що пояснюються не лише їхніми структурними компонентами, але й системою їхнього функціонування.

У сучасності термін "психосоціальний бар'єр" використовується для пояснення окремих психологічних явищ та вирішення проблем психологічного спрямування. У своїй роботі Л. Шелегова [90] розглядає проблеми психологічних бар'єрів та їх відображення в психологічній літературі, зокрема, їх вплив на процес навчання та можливі шляхи подолання. Ф. Василюк [20] також вказує на різні види бар'єрів, такі як фізичні, біологічні, психологічні та соціокультурні.

Дослідження проблеми психосоціальних бар'єрів передбачає увагу до пов'язаних психологічних явищ. Важливо враховувати міждисциплінарний характер цих бар'єрів та їхній безпосередній вплив на розвиток особистості.

Отже, психологічні бар'єри – це перешкоди або обмеження, які виникають у психіці людини і перешкоджають їй досягти певних цілей, успішно взаємодіяти з оточуючим середовищем або досягти психологічного благополуччя. Ці бар'єри можуть мати різний характер і проявлятися у формі різних негативних емоцій, думок або поведінки.

1.2. Характеристика психосоціальних бар'єрів, як соціального явища

Теоретичні основи розуміння психологічних бар'єрів представлені в роботах закордонних дослідників, до них належать психоаналітична теорія З. Фрейда і його послідовників (К. Юнга, К. Хорні, О. Феніхеля та ін.), гуманістична концепція особистості А. Маслоу та К. Роджерса, уявлення про особистість, що розвиваються за теорією К. Левіна та Е. Берна, когнітивний напрямок в інтерпретації особистості Дж. Келлі, а також дослідження інших учених, які так чи інакше розглядають феноменологію психологічних бар'єрів. [19].

Психологічні бар'єри досліджуються з різних позицій, залежно від розуміння їхньої природи, способів аналізу і сутності. Наприклад, у загальнопсихологічному контексті бар'єри класифікуються як смислові, емоційні, когнітивні та тактичні. У діяльнісному підході виокремлюються дві групи бар'єрів: мотиваційні й операційні, які виявляються в когнітивній, афективній і поведінковій сферах.

Деякі розходження відображаються у різноманітних визначеннях психологічних бар'єрів, які розкривають погляди на їхню природу та розвиток, визначаючи методи їхнього дослідження. Наприклад, Р. С. Немов розглядає психологічний бар'єр як внутрішню перешкоду психологічної природи, таку як небажання, страх, непевність, яка заважає успішній реалізації певної дії. Інші вчені, такі як А. Петровський та М. Ярошевський, вважають, що психологічний бар'єр – це психічний стан, який виражається в неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню різних дій. [88].

Емоційний механізм психологічних бар'єрів полягає в посиленні негативних переживань і установок, таких як сором, почуття провини, страх,

тривога, низька самооцінка, які пов'язані з завданням. Інші психологи, такі як К. Платонов, вказують, що психологічний бар'єр – це мотив, який перешкоджає виконанню певної діяльності або дії.

Такі різні визначення відображають різні підходи до розуміння психологічних бар'єрів, враховуючи їхню природу, розвиток та вплив на особистість.

Загалом, психологічний бар'єр можна розглядати як складний психічний стан, що виникає перед або під час виконання діяльності. У першому випадку бар'єр заважає початку дії, тоді як у другому випадку він призводить до зупинки діяльності. Визначаючи їхню силу, можна виділити бар'єри, які вимагають адекватних зусиль для подолання.

Причинами виникнення психологічних бар'єрів можуть залишатися непрозорими, а властивості особистості, особливо її недоліки, виступають як внутрішні передумови для виникнення таких бар'єрів. Психологічні бар'єри включають різні переживання, такі як страх критики, недовіра, непевність, відраза, відсутність сталого інтересу до власної діяльності, сумніви і т.п.

Люди часто ухиляються від труднощів, боячись їх, і таким чином уникають зіткнення з психологічними бар'єрами. Проте це ухилення може спричинити деформацію життєвого шляху людини і завадити її самореалізації як особистості. Таким чином, існують реально діючі психологічні бар'єри, а також ті, які закріплені в пам'яті індивіда для конкретних ситуацій.

Важливо, враховувати той факт, що виникнення психосоціальних бар'єрів визначається зовнішніми умовами діяльності, ступенем підготовленості індивіда до цієї діяльності, а також його особистісними якостями.

Психологічні бар'єри виконують дві основні функції: регулятивну та адаптивну. Вони регулюють поведінку особистості і активізують її,

виступаючи як внутрішні протиріччя, що рухають розвитком психіки. Структура психосоціального бар'єра може бути визначена через переживання, пов'язані з мотивацією досягнення цілі, раціональною та ірраціональною оцінкою умов і наслідків, емоційними реакціями та функціональним станом вольових можливостей у ситуації досягнення мети.

Вивчення проблеми психологічних бар'єрів особистості включає аналіз таких психологічних явищ, як стрес, фрустрація, конфлікт, криза, психічна напруга, тривога, смисл та інші. Дослідження в цьому напрямі відкриває можливість для системного підходу до розуміння проблеми психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості.

За інтенсивністю переживань, психологічні бар'єри можуть бути слабкими, середніми або сильними, при цьому будь-який бар'єр, незалежно від його сили, перешкоджає виконанню діяльності. Також розрізняються негативні переживання, які, хоча не заважають виконанню діяльності, ускладнюють її, і класифікуються як суб'єктивні труднощі.

Відзначаючи психологічний механізм формування бар'єра, важливо відзначити, що цей процес починається з появи мотивації для виконання певної дії чи завдання. Ситуація виконання діяльності оцінюється на раціональному, ірраціональному та емоційному рівнях. Емоційно забарвлені передбачення щодо процесу, результату та наслідків бажаної дії формуються як сприятливі чи несприятливі. Реакцією на несприятливі передбачення стають переживання психологічного бар'єру. (див. Додаток А).

У процесі утворення бар'єра важливу роль відіграють психічні регулятори поведінки, такі як мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові процеси індивіда. Для формування психологічного бар'єра недостатньо лише негативної когнітивної чи емоційної оцінки успішності майбутньої дії; необхідно, щоб мотивація знизилася, а вольові зусилля були недостатніми для здійснення дії.

Вивчення характеристик психосоціальних бар'єрів дозволяє виділити серед них три основні категорії: специфічні, неспецифічні та типологічні. Специфічні ознаки вказують на те, що даний психічний явище є власне психологічним бар'єром, тоді як неспецифічні характеристики можуть спостерігатися і в інших психічних явищах, особливо в сфері емоційно-вольового розвитку особистості, таких як стрес, фрустрація, криза та інші.

Також, визначення типу психосоціальних бар'єрів залежить від внутрішнього регулятора поведінки, який найбільше вплинув на формування цього бар'єру в особистості. Основні типи психологічних бар'єрів включають мотиваційний, когнітивний, емоційний та вольовий. Важливо враховувати, що сильний психологічний бар'єр одного типу може викликати переживання бар'єрів інших типів, зокрема, емоційних.

Наслідком переживання психологічних бар'єрів може бути безпосередньо реакція особистості, така як "боротьба" – мобілізація сил і подолання бар'єра, "відстрочка" – відкладання на час подолання для додаткової підготовки, "відмова" – переоцінка ситуації і зміна мети, або "страждання" – стрес, внутрішній конфлікт, фрустрація чи криза.

Визначальними факторами для динаміки психологічних бар'єрів особистості є її індивідуальні психологічні особливості. Риси особистості визначають її бар'єростійкість, і поліпшення цих рис сприяє підвищенню бар'єростійкості. Сукупність рис, пов'язаних із виявом психологічних бар'єрів, можна узагальнити як особистісну основу цих явищ. Розвиток даної основи включає такі аспекти, як спрямованість, інтелект, риси характеру і воля, які взаємодіють для забезпечення визначених мотивів, об'єктивної оцінки ситуації, адекватного емоційного реагування та саморегуляції поведінки в умовах професійного самовизначення. [44].

В контексті роботи ми можемо зазначити, що психосоціальні бар'єри – це перешкоди, які виникають у взаємодії між людьми через психологічні фактори. Деякі з найпоширеніших видів психологічних бар'єрів включають:

- Бар'єри комунікації:
 - Фізичний бар'єр – це обмеження, пов'язане з фізичним середовищем, яке ускладнює передачу повідомлень. Наприклад, шум, відстань або несприятливі погодні умови.
 - Семантичний бар'єр – виникає, коли існують різниці в тлумаченні слів та виразів між співрозмовниками. Це може виникнути через різні мовні навички, культурні відмінності або використання термінів із різним смислом.
 - Психологічний бар'єр – залежить від психологічного стану та емоційного ставлення осіб, які спілкуються. Упередження, попередні досвіди чи страхи можуть впливати на якість комунікації.
- Бар'єри сприйняття:
 - Стійкість до змін – люди можуть бути відсторонені від нових ідей або підходів через страх невідомого або небажання змінювати статус-кво.
 - Селективна увага – кожна людина обирає та сприймає інформацію відповідно до своїх переконань та інтересів, що може викликати вибіркоче сприйняття і породжувати непорозуміння.
- Бар'єри емоцій:
 - Страх і невпевненість – впевненість у собі та відсутність страхів можуть впливати на здатність виражати свої думки та ідеї.
 - Конфлікт інтересів – різні цінності та погляди можуть викликати конфлікти, які ускладнюють взаєморозуміння.
- Бар'єри ставлення:

- Упередження – ставлення до людей на підставі стереотипів та попереджень може заважати об'єктивній комунікації.
- Агресія і конфлікт – негативні емоції та агресивна поведінка можуть виникати внаслідок конфліктів, що ускладнює взаємодію.
- Бар'єри мови:
 - Лінгвістичні різниці – виникають через різницю у мовах або через різницю в розумінні слів та виразів.
- Бар'єри міжособистісної взаємодії:
 - Боязнь виявити власні почуття – страх виявляти свої емоції може заважати відкритій комунікації.
 - Невміння слухати – недостатні навички слухання можуть призводити до непорозумінь та конфліктів.

Емоційне вигорання є серйозним психологічним бар'єром для соціальних працівників. (Див. Додаток Д). Цей термін вказує на стан виснаження, стресу та психічної втоми, які виникають внаслідок тривалої роботи з клієнтами, які переживають труднощі та травми.

Основні аспекти емоційного вигорання, які можуть впливати на соціальних працівників:

- Постійна емоційна взаємодія з клієнтами, які переживають складні життєві ситуації, може виснажити резерви емоцій працівника. Це може впливати на їхню емпатію та здатність ефективно спілкуватися з іншими.
- Працівники соціальної сфери можуть впадати у стан відчуження та деперсоналізації, де вони починають сприймати своїх клієнтів як об'єкти, а не індивідуальності з унікальними потребами та проблемами.
- Неперервний стрес та взаємодія з проблемами інших може призвести до зниження самооцінки соціальних працівників. Вони можуть відчувати безсилля та невпевненість у власних здібностях.

- Постійний навантаження на емоційному рівні може призвести до втрати емоційної стійкості та збалансованості. Це може впливати на якість роботи та взаємини з колегами.

Для того, щоб подолати емоційне вигорання та запобігти йому, соціальні працівники повинні приділяти увагу власному психічному здоров'ю, вживати заходи для стресового менеджменту, шукати підтримку у колег та спеціалізованих груп, а також регулярно оцінювати та коригувати свої робочі практики.

Усі ці бар'єри взаємодіють і впливають на сприйняття та розуміння іншої людини, ускладнюючи взаємодію і спілкування. Усвідомлення цих бар'єрів може допомогти полегшити комунікацію і збільшити ефективність міжособистісних відносин.

Таким чином, психосоціальні бар'єри є соціальним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії психологічних та соціальних чинників в житті людини. Дані психологічні бар'єри можуть виникати на різних рівнях соціальної взаємодії, включаючи міжособистісні відносини, робоче оточення, суспільні умови та культурний контекст. Характеристика психосоціальних бар'єрів включає: психологічні фактори – особистісні риси, внутрішні конфлікти, страхи, переконання або емоційний стан, які перешкоджають людині взаємодіяти з оточуючим середовищем; соціальні чинники можуть виникати внаслідок негативного впливу соціального середовища, культурних стереотипів, норм або очікувань; комунікаційні перешкоди включають недоліки в способах спілкування та розумінні мови, що може призвести до непорозумінь, конфліктів або ізоляції; економічні та структурні обмеження пов'язані з обмеженим доступом до ресурсів, можливостей та послуг, що може створювати нерівність і збільшувати соціальну вразливість

1.3. Особливості професійного становлення соціальних працівників

Поняття професійного становлення соціальних працівників – це складний і багатоаспектний процес, що включає в себе ряд ключових етапів та особливостей. Однією з перших та фундаментальних складових є отримання відповідної освіти в галузі соціальної роботи або суміжних сферах.

Другим важливим етапом є практика та стажування, які надають можливість студентам застосовувати отримані знання на практиці та розвивати практичні навички в різних сферах соціальної роботи. Цей етап допомагає студентам виявити свої сильні сторони, а також зрозуміти та вирішувати виклики, які можуть виникнути в реальних ситуаціях роботи з клієнтами.

Розвиток комунікативних навичок є ще однією ключовою особливістю професійного становлення соціальних працівників. Спроможність ефективно спілкуватися з різними групами людей, включаючи клієнтів, колег та інші професійні спільноти, грає вирішальну роль у роботі соціальних працівників та у побудові довірчих відносин з тими, з ким вони працюють.

Щодо підготовки фахівців у сфері соціальної роботи, першочерговим завданням є розвиток їх професійно-особистісних якостей. Ефективність виконання цього завдання визначається рівнем професійної компетентності соціального працівника. Професійна компетентність розглядається як сполучення теоретичної та практичної готовності, а також як характеристика їхньої професійної майстерності. Це інтегральна якість фахівця, яка визначає його здатність вирішувати професійні завдання, використовуючи наявні знання та досвід, а також його ставлення до професійної діяльності.

Започаткування професійної компетентності у сфері соціальної роботи побудоване з урахуванням основних методологічних тенденцій розвитку

сучасної освіти. Аналіз формування професійної компетентності соціальних працівників ґрунтується на системному, синергетичному, культурологічному, особистісно-діяльнісному, аксіологічному, ситуаційному та компетентнісному підходах. [58].

Системний підхід дозволяє розглядати особистість як цілісну систему, здатну до активного участі у власному професійному розвитку та утвердженні. Особистісно-діяльнісний підхід спрямований на розвиток самосвідомості суб'єкта, що визначає його здатність до передбачення та ідеального проектування власної діяльності, а також до самовизначення та самореалізації в структурі діяльності.

Культурологічний підхід передбачає розуміння соціальної освіти як культуротворчого процесу, в якому освітній процес орієнтується на формування загальнокультурної компетентності соціального працівника. Аксіологічний підхід визначає ціннісні орієнтації фахівця на власний розвиток та становлення як особистості. Ситуаційний підхід сприяє новому розумінню взаємозв'язку між "особистістю" та "середовищем", враховуючи ситуаційну обумовленість поведінки людини.

Жодна з названих методологічних концепцій вивчення освіти не є універсальною, оскільки кожна з них вносить свій унікальний внесок, але при цьому несе в собі власні проблеми. Освіта, як сфера діяльності, піддавалася впливу набагато складніших механізмів, ніж це може відобразити будь-яка окрема методологія.

Вибір напрямків розвитку освіти визначається великою мірою глобальними змінами в сучасному світі, а також розвитком методологічних ідей щодо становлення та розвитку людини, формування її суб'єктивного уявлення про світ, а також способів дії, які обладнані свідомістю і волею.

Нова парадигма розвитку освіти визначає не лише загальні напрямки подальшого розвитку, але й стратегії наповнення цих напрямків змістом і

значенням. [55] Мета полягає в розкритті особистісного розвитку тих, хто навчається, виявленні смислів їхньої життєдіяльності, а також у сприянні розвитку особистості як фахівця та пошуку цінностей та смислів у професійній діяльності.

Розглядання суб'єктності як складної інтегральної якості особистості дозволяє вивчати особистісні позиції студента в освітньо-професійному процесі. За вітчизняними теоріями діяльності та інтеріоризації, "можливість стати суб'єктом освітньої та професійної діяльності реалізується в процесі інтеріоризації зовнішніх регуляторів (норм, правил, цінностей) у внутрішні регулятори життя і діяльності студента. При цьому ефект переходу зовнішніх впливів у внутрішньоособистісний план буде тим вище, чим більш вони адекватні різноманітним рівням розвитку суб'єктної позиції майбутнього фахівця".

Аналіз теоретичних джерел розкриває зміст суб'єктності через внутрішні та зовнішні ресурси особистості, які притаманні кожному суб'єкту і можуть розвиватися в ході реалізації освітньо-професійних програм, спрямованих на формування професійної компетентності працівників соціальної сфери. Внутрішні ресурси можна розглядати як трьохкомпонентну систему: інтроресурси, інтерресурси і метаресурси суб'єктності. [45].

Інтроресурси суб'єктності визначають розвиток студента, його Я-концепції за допомогою особистісних структур свідомості, ціннісних орієнтацій, цілеспрямованості, активності, рефлексії та внутрішнього суб'єктного потенціалу.

Інтроресурси суб'єктності характеризуються розвитком соціального аспекту студента. Працівник соціальної сфери, за кваліфікаційною характеристикою, залучений до професійної діяльності в системі "людина – людина", що передбачає розвиток здатностей до інтерактивного спілкування та цілеспрямованої міжособистісної комунікації з різними соціальними

групами, включаючи клієнтів, колег, та представників різних соціальних інститутів.

Метаресурси суб'єктності спрямовані на розвиток можливостей працівника соціальної сфери впливати на становлення суб'єктної сфери інших осіб, їх соціалізацію та визначення життєвого шляху. Спільна діяльність працівника соціальної сфери і його клієнта створює умови для особистого контакту, що включає професійне зближення та відповідає обопільним інтересам, мотивам і потребам обох сторін.

Зовнішні ресурси розвитку суб'єктності працівника соціальної сфери визначаються його професійно-освітнім простором, що взаємодіє з іншими сферами життя особистості, впливаючи на її розвиток та збагачення новими знаннями та вміннями.

При обговоренні процесу формування професійної компетентності фахівця соціальної сфери важливо акцентувати увагу на його складових, зокрема: методичній компетентності, соціальній компетентності та організаторській компетентності. Від цих аспектів значущим чином залежить рівень професіоналізму працівника в цій сфері:

1. Виділяючи виражену методичну компетентність соціального працівника, можна охарактеризувати його як консультанта. Такий фахівець, схожий на вчителя, володіє вмінням створювати події та взаємодіяти в категорії "людина-людина".
2. При високорозвиненій соціальній компетентності фахівця соціальної сфери можна визначити його як місіонера, оскільки в його діяльності виявляється керівництво, базоване на особистому досвіді, і його взаємодія відбувається переважно в категорії "людина-громада".
3. Спеціаліст із вираженою організаторською компетентністю може бути охарактеризований як фасилітатор. Професійна компетентність такого фахівця соціальної сфери належним чином розкривається у діяльності,

пов'язаній з категорією "людина-група", і дозволяє максимально реалізувати потенціал кожного учасника групи через його вплив.

У процесі формування професійної компетентності фахівця соціальної сфери особлива увага приділяється соціальній компетентності, що є важливою складовою цього процесу. Соціальна компетентність визначається як ключовий фактор, спроможний забезпечити стійку життєдіяльність майбутнього фахівця у всіх сферах професійної діяльності.

Соціальна компетентність є необхідною передумовою успішної діяльності студентів, які готуються до виконання соціальних функцій. Вона включає освоєння соціальних знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної реалізації соціальних завдань, сприяє вирішенню внутрішніх конфліктів та блокує можливість конфліктів з соціальним оточенням.

Високий рівень соціальної компетентності студентів, які готуються до роботи в сфері соціальної діяльності, гарантує їх успішну адаптацію до постійно змінюючогося соціуму та забезпечує перспективність ефективної соціально-професійної реалізації.

Основні компоненти соціальної компетентності, за Дж. Равеном, включають[71]:

- Мотивацію і здатність включатися в діяльність високого рівня, наприклад, виявляти ініціативу, брати на себе відповідальність, аналізувати роботу організацій або політичних систем.
- Готовність включатися в суб'єктивно значущі дії, наприклад, прагнення впливати на те, що відбувається у власній організації або на напрямок руху в суспільстві.
- Здатність використовувати свої виведення при виборі стратегії власної поведінки.

- Готовність і здатність сприяти клімату підтримки і заохочення тих, хто намагається вводити нововведення або шукає способи ефективної роботи.
- Адекватне розуміння того, як функціонують організація і суспільство, де живе людина і працює, і адекватне сприйняття власної ролі та ролі інших людей в організації і в суспільстві в цілому.
- Адекватне уявлення про ряд понять, пов'язаних з управлінням організаціями, таких як ризик, ефективність, лідерство, відповідальність, підзвітність, комунікація, рівність, участь, добробут і демократія.

Усі ці компоненти можна віднести до двох сфер - когнітивної і емоційної, і вони можуть взаємозамінюватися як складові ефективної поведінки в процесі досягнення значущих цілей [64].

При визначенні соціальної компетентності деякі дослідники віддають перевагу соціальним знанням, інші акцентують увагу на засвоєнні умінь, треті поєднують необхідні знання і уміння з психологічними якостями і здібностями, а четверті виділяють певні властивості особистості в контексті соціальної компетентності.

Соціальна компетентність фахівця соціальної сфери представляє собою комплекс знань про соціальну реальність і самого себе, включаючи складні соціальні вміння та навички взаємодії. Вона охоплює гнучкість у поведінці в соціальних ситуаціях, здатність досягати цілей у соціальній взаємодії, розвиток соціально значущих і професійно важливих якостей та їх інтеграцію. Це дозволяє швидко і адекватно адаптуватися в соціумі. Соціальна компетентність включає такі сутнісні характеристики, як оперативна соціальна компетентність, вербальна компетентність, комунікативна компетентність, соціально-психологічна компетентність та емоційно-соціальна компетентність [76].

Це поняття є складним і міждисциплінарним, що обумовлює різноманітні напрямки його дослідження в межах економічної науки, зокрема маркетингу та менеджменту, а також в трудовій сфері та сфері управління персоналом.

Система формування соціальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери в навчальному процесі закладу вищої освіти включає в себе ряд елементів. Серед них — програми тренінгів, спрямованих на розвиток різних аспектів соціальної компетентності, засвоєння студентами практичного досвіду в ході виробничої практики, а також використання активних методів і форм навчання, що сприяють процесу формування соціальної компетентності майбутніх фахівців. Для контролю та корекції розвитку цього процесу використовується діагностичний інструментарій.

Серед найбільш ефективних засобів формування соціальної компетентності виділяють тренінги, такі як тренінг розвитку соціальної компетентності, тренінг креативності, тренінг ефективної комунікації, тренінг сенситивності, та тренінг впевненості в собі. Ці тренінги сприяють розвитку соціальної компетентності студентів, формуванню розширеної соціальної ідентичності та успішній адаптації до змін у соціумі, забезпечуючи перспективність їх соціально-професійної реалізації [74].

Умови, що забезпечують ефективність формування соціальної компетентності студентів, включають цільову спрямованість професійної підготовки фахівців на розвиток соціальної компетентності, реалізацію системи роботи у закладах вищої освіти та використання діагностичного інструментарію для контролю та корекції процесу формування соціальної компетентності.

Встановлено, що ефективний процес формування соціальної компетентності студентів, майбутніх фахівців соціальної сфери, вимагає врахування наступних умов у навчальному процесі[80]:

- Як перспективну мету професійної підготовки фахівців соціальної сфери було обрано формування соціальної компетентності.
- Зміст підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери інтегрує знання про соціальну дійсність і самопізнання, а також розвиває складні соціальні вміння та навички взаємодії. Ключовими аспектами є гнучкість у поведінці в соціальних ситуаціях та здатність досягати цілей в соціальній взаємодії, враховуючи завдання розвитку соціально значущих і професійно важливих якостей особи.
- Визначена система роботи по формуванню соціальної компетентності майбутніх фахівців включає програми тренінгів, які спрямовані на розвиток різних аспектів соціальної компетентності. Додатково, використовується озброєння студентів досвідом самостійної професійної діяльності під час виробничої практики та застосовуються активні методи і форми навчання для реалізації процесу формування соціальної компетентності.
- Забезпечено використання діагностичного інструментарію, призначеного для контролю та корекції розвитку процесу формування соціальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери [87].

Відповідно, важливою є соціально-професійна компетентність, яка представляє собою комплексну якість особистості, сформовану на основі інтелектуальних, зокрема розумових, здібностей та особистісних властивостей. Ця компетентність визначає фахівця як кваліфікованого в своїй області, оскільки у сучасному світі успішно працює той спеціаліст, що адекватно реагує на нові соціальні виклики, володіє творчим потенціалом та професійно самовдосконалюється, постійно оновлює свої особисті ресурси.

Для втілення моделі формування професійної компетентності необхідно керуватися не лише основними принципами професійної підготовки, але й рефлексивно-ситуаційним принципом.

Рефлексивно-ситуаційний принцип можна розглядати як процес рефлексивного управління студентською діяльністю, де вони виступають активними суб'єктами свого власного навчання. Реалізація цього принципу в професійній підготовці може слугувати механізмом, який забезпечить максимальний розвиток всіх взаємопов'язаних компонентів професійної компетентності.

Отже, професійне становлення соціальних працівників є складним і багатогранним процесом, що включає до свого складу низку ключових етапів та впливових факторів. Одним із важливих аспектів є формування соціальної компетентності у становленні особистості соціального працівника. Систематичне вдосконалення знань, навичок та особистісних якостей в сфері соціальної роботи є визначальним для їхнього успішного фахового вирішення завдань.

Ефективний підхід до професійного становлення передбачає врахування різноманітних аспектів, таких як методична, соціальна та організаторська компетентності. Кожен з цих компонентів визначає специфіку професійної діяльності соціального працівника та вимагає відповідних навичок і підготовки. Тренінги, самостійна професійна діяльність під час виробничої практики та використання активних методів навчання є важливими складовими системи формування соціальної компетентності майбутніх фахівців. Ці заходи сприяють не лише засвоєнню необхідних знань, але й розвитку гнучкості та адаптивності у соціальних ситуаціях.

Діагностичний інструментарій також важливий для забезпечення ефективного контролю за процесом розвитку соціальної компетентності та можливості корекції на кожному етапі професійного становлення соціального працівника. Таким чином, успішне професійне становлення соціальних працівників передбачає систематичний розвиток різних аспектів їхньої

компетентності та врахування широкого спектру факторів, що впливають на їхню професійну діяльність.

Висновки до першого розділу

Усвідомлення психологічних бар'єрів взаємодії є важливим етапом для поліпшення комунікації та взаєморозуміння між людьми. Бар'єри, такі як фізичні обмеження, різні мовні та культурні контексти, стереотипи та емоційні перешкоди, можуть ускладнювати сприйняття іншого, приводити до конфліктів та невірного розуміння.

У першому розділі магістерської роботи проведено аналіз проблем виникнення психологічних бар'єрів, їх видів та впливу на результати соціальної роботи, враховуючи погляди як українських, так і зарубіжних вчених.

В ході написання магістерської роботи було розглянуто психологічні бар'єри з різних позицій та підходів, представлених у роботах вчених різних країн. Розглянуто теоретичні основ, які включають психоаналітичні теорії, гуманістичні концепції, уявлення про розвиваючу особистість, а також когнітивний напрямок в тлумаченні особистості. Було розглянуто психологічні бар'єри з точки зору їхньої класифікації, джерел та впливу на особистість. Описано специфічні та неспецифічні ознаки психологічних бар'єрів, розглянуто їхні типи, такі як мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові. Зазначено, що вплив сильного бар'єра одного типу може викликати переживання бар'єрів інших типів.

Також висвітлено наслідки переживання психологічних бар'єрів, такі як "боротьба", "відстрочка", "відмова" та "страждання", та визначено, що індивідуальні психологічні особливості, такі як риси характеру, інтелект, воля, визначають бар'єростійкість особистості.

Другий підрозділ надає систематизовану інформацію про різні види психологічних бар'єрів. Виокремлення цих видів є важливим кроком для подальшого розуміння їхнього виникнення та впливу на процес соціальної

роботи. Висвітлення цього аспекту допомагає створити більш повний образ психологічних бар'єрів, які можуть виникати в роботі соціальних працівників.

У третьому підрозділі виявлено особливості професійного становлення соціального працівника. Одним із важливих аспектів є формування соціальної компетентності у майбутніх працівників соціальної сфери. Таким чином ми дійшли такого висновку, що успішне професійне становлення соціальних працівників передбачає систематичний розвиток різних аспектів їхньої компетентності та врахування широкого спектру факторів, що впливають на їхню професійну діяльність.

Загалом, результати аналізу теоретичних аспектів психологічних бар'єрів вказують на актуальність проблеми та необхідність подальших досліджень для розвитку стратегій протидії цим бар'єрам у професійній діяльності соціальних працівників.

РОЗДІЛ 2.

ПОДОЛАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ БАР'ЄРІВ, ЯК РЕЗУЛЬТАТ УСПІШНОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1 Вплив психосоціальних бар'єрів на професійне становлення

Вплив психосоціальних бар'єрів на результати соціальної роботи є безсуперечною темою, яка привертає увагу дослідників, практиків та фахівців у сфері соціальної роботи. Психологічні бар'єри представляють собою внутрішні обмеження, переконання та емоційні перешкоди, які можуть виникнути як у клієнта, так і у соціального працівника під час взаємодії. Ці бар'єри можуть значно впливати на якість та результативність соціальної роботи, ускладнюючи розуміння та вирішення проблем клієнтів.

Психосоціальні бар'єри грають важливу роль в соціальній роботі і можуть впливати на ефективність спілкування та надання допомоги клієнтам. Ось кілька ключових аспектів психосоціальних бар'єрів в соціальній роботі:

- Відсутність довіри. Брак довіри може виникнути через різні причини, такі як минулі негативні досвіди, культурні відмінності або невідповідність між очікуваннями клієнта і реальністю. Без довіри важко буде встановити ефективний робочий відносини.
- Стереотипи і прийняття рішень на підставі попереджень. Соціальні працівники можуть відчувати психологічний бар'єр, коли вони зустрічаються зі своїми власними стереотипами чи завчасними судженнями щодо клієнтів. Це може вплинути на об'єктивність та адекватність рішень.
- Боязнь власних емоцій. Спілкування з людьми, які переживають труднощі чи зустрічаються з барерами, може викликати в соціальних

працівників власні емоційні реакції. Боязнь цих емоцій може впливати на їхню здатність належно реагувати на потреби клієнтів.

- Комунікаційні перешкоди. Психологічні бар'єри можуть виникати через непорозуміння, відмінності в мові чи культурні різниці. Неадекватна комунікація може перешкоджати розумінню суті проблеми та ефективному вирішенню конфліктів.
- Стрес і високі емоції. Соціальні працівники часто зустрічаються із стресовими ситуаціями та високими рівнями емоцій у своїй роботі. Це може впливати на їхню здатність раціонально думати та ефективно працювати з клієнтами.
- Невпевненість у собі та низька самооцінка. Спілкування з клієнтами, особливо в складних ситуаціях, може породжувати в соціальних працівників непевненість у власних здібностях та низьку самооцінку, що може бути перешкодою у наданні належної допомоги.

Для подолання цих бар'єрів важливо розвивати навички міжособистісного спілкування, самосвідомості та культурної компетентності. Також важливо постійно працювати над власним розвитком та вдосконаленням професійних навичок.

У соціальній роботі існують різноманітні психологічні бар'єри, які можуть впливати на спілкування та надання допомоги клієнтам. Розглянемо одні з найбільш поширених видів цих бар'єрів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Види психологічних бар'єрів в діяльності соціального працівника[23]

Категорія бар'єрів	Вид професійних бар'єрів	Опис
Бар'єри емпатії	Брак емпатії	Неспроможність відчувати чи розуміти

		емоції клієнта може ускладнити встановлення позитивних робочих відносин.
	Емоційна втома	Постійна експозиція до емоційно важливих ситуацій може викликати емоційне виснаження у соціальних працівників.
Бар'єри сприйняття	Стереотипи та осуд	Попередження інших людей на основі стереотипів може впливати на об'єктивність та адекватність прийняття рішень.
	Страх невідомого	Страх перед невідомим може стати перешкодою у розумінні та підтримці для клієнтів.
Бар'єри комунікації	Брак навичок слухання	Неадекватне слухання та розуміння може призвести до непорозумінь та помилкових інтерпретацій.
	Невідповідна мова	Використання термінів або мови, яку клієнт не розуміє, може ускладнити ефективну комунікацію.
Бар'єри	Емоційне втомлення	Постійний стрес та

внутрішньоособистісного конфлікту		емоційне напруження можуть впливати на ефективність роботи соціальних працівників.
	Страх невпевненості	Страх перед невизначеністю та невпевненістю у рішеннях може впливати на професійну діяльність.
Бар'єри взаємодії	Конфлікт інтересів	Відсутність взаєморозуміння чи розбіжності в цілях можуть призвести до конфліктів у взаємодії з клієнтами.
	Відчуття безпомічності	Відчуття безсилля або невпевненість у здатності допомагати може обмежити соціального працівника у взаємодії з клієнтами.

Отже, психологічні обмеження, що можуть виникати як у соціального працівника, так і у його клієнта, мають вагомий вплив на ефективність та якість проведення соціальної роботи. Психологічні бар'єри можуть обмежувати здатність соціального працівника до емпатії та розуміння життєвого досвіду клієнта. Наприклад, особисті стереотипи, упередження чи власні несправедливі переконання можуть перешкоджати утриманню об'єктивності та взаєморозуміння.

Соціальні працівники можуть взаємодіяти із страхами або опором щодо конкретних груп або проблем, що може впливати на надання об'єктивної

допомоги. [61]. Наприклад, страх перед невідомим або непривабливістю до певних соціальних питань може обмежити ефективність взаємодії.

Виникнення психосоціальних бар'єрів може призводити до труднощів у встановленні довіри між соціальним працівником і клієнтом. Це важливий аспект, оскільки без взаємної довіри може бути важко досягти успішних результатів у роботі над соціальними проблемами.

У процесі взаємодії між людьми, комунікація виходить за межі простого обміну знань. Вона націлена на встановлення загального розуміння, що стає можливим лише у випадку, коли інформація не лише приймається, але й осмислюється. Таким чином, суть комунікації не обмежується лише передачею інформації, оскільки в умовах людського спілкування вона не лише передається, а й формується, уточнюється та розвивається.

У соціальній роботі комунікація включає два важливих аспекти: соціальний та освітній. Фінальною метою соціальної роботи є не лише вирішення різних соціальних проблем клієнта, але й навчання його навичкам соціальної автономії. Отже, в процесі спілкування соціальний працівник не лише передає інформацію, але й сприяє формуванню, розвитку та уточненню знань, спрямованих на самостійне функціонування в соціумі.

Отже, в процесі спілкування соціальний працівник не лише передає інформацію, але й сприяє формуванню, розвитку та уточненню знань, спрямованих на самостійне функціонування в соціумі.

Комунікативний бар'єр представляє собою абсолютну або відносну перешкоду для ефективного спілкування, яку суб'єктивно відчують або реально відзначають у ситуаціях взаємодії. Його виникнення може бути обумовлене мотиваційно-операціональними, індивідуально- психологічними та соціально-психологічними особливостями співрозмовників.

Причинами комунікативних бар'єрів можуть бути:

- Різна компетентність співрозмовників (соціальна, мовленнєва, професійна тощо).
- Суб'єктивні оцінювальні судження.
- Достовірність джерел інформації.
- Вибіркове слухання.
- Фільтрування комунікативних сигналів.

Класифікація комунікативних бар'єрів може базуватися на таких критеріях, як середовище (зовнішні умови) комунікації, технічні засоби комунікації та особа як головний суб'єкт будь-якого комунікативного акту.

Б. Паригін виділяє два види комунікативних (соціально-психологічних бар'єрів) залежно від їхнього походження: [64]:

Внутрішні бар'єри, пов'язані з нормами, установками, цінностями становлення людини, а також такими характерологічними особливостями як ригідність, конформність, слабка воля, інфантильність тощо.

- Зовнішні бар'єри, в основі яких – чинники які стосуються загальнолюдських факторів (позаособистісні): нерозуміння з боку іншої людини, дефіцит інформації, різний соціальний статус, рівень розвитку тощо.

Г. Андрєєва [12] виділяє комунікативні бар'єри соціального та психологічного характеру, які можуть виникати як через відсутність розуміння комунікативної ситуації, або також і через соціально-психологічні відмінності між співрозмовниками. Ці бар'єри можуть мати і об'єктивні соціальні причини та більш виражений психологічний характер, виникаючи через індивідуальні психологічні особливості співрозмовників або внаслідок емоційно забарвлених стосунків між ними: неприязні, недовіри, неприйняття тощо.

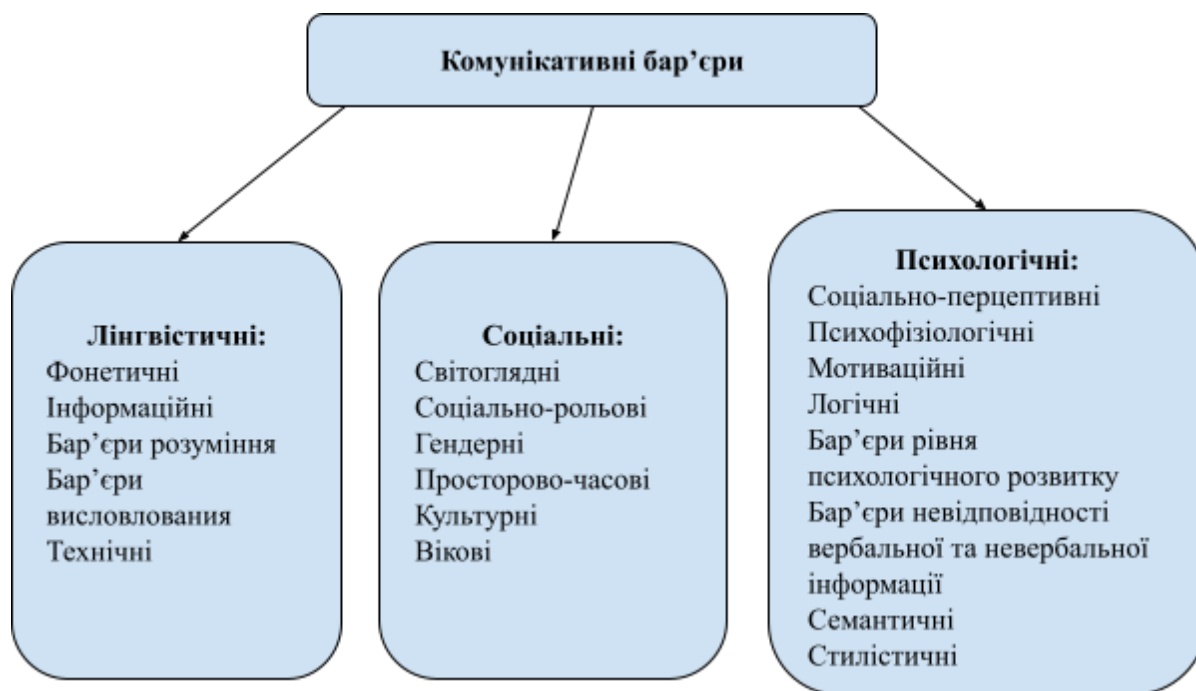


Рис. 1.1. Види комуникативних бар'єрів

Комуникативні бар'єри — це фактори або перешкоди, які виникають у процесі комунікації та ускладнюють чи перешкоджають ефективному обміну інформацією між співрозмовниками. Ці бар'єри можуть бути обумовлені різноманітними чинниками, які включають в себе психологічні, соціокультурні, мовні та інші аспекти. Вони можуть виникати як у великих колективах, так і в індивідуальних взаємодіях. До типових комуникативних бар'єрів відносять:

- Виникає, коли одна сторона не чітко розуміє повідомлення чи намагається інтерпретувати його в інший спосіб. Це може стати результатом різниці в мовленнєвих стилістиках, термінах або культурних особливостях.
- Проблеми, пов'язані із мовою, такі як відсутність знання мови, мовні помилки, або недостатня мовна компетентність можуть ускладнювати ефективність спілкування.

- Наявність сильних емоцій, таких як страх, невдоволеність, чи неприязнь, може перешкоджати об'єктивному обміну інформацією та поглиблювати конфлікти.
- Різниці в культурних поглядах, переконаннях, чи нормах можуть викликати непорозуміння та ускладнювати взаємодію.
- Недостатній рівень довіри між співрозмовниками може гальмувати відкрите та ефективне спілкування.
- Відстань, незручність у просторі, або фізичні перешкоди можуть заважати нормальній передачі інформації.
- Недостатнє використання жестів, міміки, чи погана спосіб вираження можуть створювати труднощі в розумінні інтонацій та емоцій.

Всі комунікативні бар'єри представляють собою негативні фактори, які ускладнюють реалізацію функцій комунікації. Однак завданням працівника соціальної сфери є виявлення шляхів подолання цих бар'єрів з метою підвищення ефективності його професійної діяльності.

Психологічні бар'єри можуть впливати на професійне становлення особистості соціального працівника вчасно та ефективно впроваджувати інтервенції або рекомендації, що може призвести до затримок у досягненні поставлених цілей. Розуміння та усунення психосоціальних бар'єрів сприяє покращенню якості соціальної роботи та створенню ефективних інтервенцій для допомоги тим, хто цього потребує.

Існують різні стратегії усунення психосоціальних бар'єрів, і всі вони базуються на зміні психологічного стану, який перешкоджає діяльності, на такий, що сприяє дії.

Отже, психологічні бар'єри є одним із ключових аспектів впливу на результати соціальної роботи. Ці бар'єри можуть обмежувати ефективність взаємодії з клієнтами, оскільки вони можуть викликати низьку самооцінку, перешкоджати розумінню та сприйняттю потреб і проблем клієнтів, а також

впливати на емоційну реакцію соціальних працівників. Наприклад, недостатнє розуміння власних емоцій або неспроможність ефективно контролювати їх може впливати на якість взаємодії та вирішення проблем клієнтів. Крім того, психологічні бар'єри можуть призводити до більшої вразливості соціальних працівників перед стресом та втомою, що може негативно впливати на їхню здатність працювати з клієнтами та досягати позитивних результатів. Таким чином, виявлення та подолання психологічних бар'єрів є важливою складовою успішної соціальної роботи, яка дозволяє підвищити якість обслуговування клієнтів та досягнути більш задовільних результатів в роботі.

2.2. Практичний досвід подолання психосоціальних бар'єрів соціальних працівників

Результати вивчення властивостей, різновидів та характеристик психологічних бар'єрів визначаються теоретичною позицією дослідника. Зокрема, з функціонального підходу [76, с. 96], психологічний бар'єр розглядається як сумарний ефект функціонування всіх рівнів особистості, об'єднаних для забезпечення адекватної реакції на вплив середовища. З точки зору компонентно-структурного підходу [60], бар'єр розглядається як складне системне утворення зі сталістю відносин між його компонентами.

Однією з ключових ознак психологічного бар'єру є його характер як психічного стану, що заважає виконанню дії. Цей стан виникає на основі як зовнішніх ситуацій, так і індивідуально-психологічних особливостей особистості, що представляють основу психологічного бар'єру. В загальному

розумінні, це може бути виявлено як незацікавленість суб'єкта в діяльності, його некомпетентність, страх, відраза, або нездатність до самоконтролю.

Психологічний бар'єр представляє собою психічний стан індивіда, що включає емоційну напругу, тривожність, страх і т.д. Поява бар'єру сигналізує про зміну одного психічного стану на інший, а його інтегрована актуальна виразність рис особистості виявляється в зміні суб'єктивного ставлення до ситуації чи мотивів, пов'язаних із завданням.

Бар'єр може бути свідомим (явним) або несвідомим (прихованим). Свідомі психологічні бар'єри відчуються безпосередньо індивідом (наприклад, непевність, страх), тоді як несвідомі ускладнюються опосередкованим переживанням, і суб'єкт не завжди може точно визначити, що саме перешкоджає виконанню дії. Щодо тривалості психологічного бар'єру, його вплив спостерігається, доки існує актуальний намір виконати задуману дію чи доки психічний стан не зміниться.

Наукові дослідження визначають різноманітні функції психологічних бар'єрів індивіда, які можна класифікувати згідно з різними теоретичними підходами. Зокрема, регулятивна та адаптивна функції є ключовими аспектами психологічних бар'єрів.

Регулятивна функція психологічних бар'єрів виявляється у їхній ролі в регулюванні поведінки особистості та активізації її функціонування. Ці бар'єри можуть розглядатися як складові елементи механізму особистісного зростання, що взаємодіє з внутрішніми протиріччями та сприяє розвитку психіки.

За визначенням А. Петровського, [69], психологічні бар'єри представляють собою невиправдану пасивність особистості. Проте важливо розрізняти, яка пасивність є виправданою для конкретної людини. Психологічні бар'єри можуть виконувати позитивну роль, захищаючи людину від негативних впливів.

Щодо інтенсивності переживань, психологічні бар'єри можуть бути слабкими, середніми та сильними. Бар'єр будь-якої сили може зупинити виконання діяльності, і для їх подолання потрібні адекватні зусилля. Індивід може легко подолати невеликі бар'єри, але сильні бар'єри можуть вимагати відстрочки для додаткової підготовки.

При оцінці індивіда в контексті проблеми психологічних бар'єрів слід вказати, які саме бар'єри переживає особа стосовно конкретних дій та якою є їхня сила. Важливо також врахувати, що негативні переживання, хоч і не заважають виконанню діяльності, але ускладнюють її, класифікуються як суб'єктивні труднощі діяльності. Ці труднощі можуть бути перетворені в психологічні бар'єри або на навпаки в залежності від обставин.

Виникнення психологічного бар'єру може бути спричинене різними суб'єктивними труднощами в діяльності особистості, разом із іншими чинниками. Неспрямовані суб'єктивні труднощі можуть виступати як бар'єри, які очікують свого подолання або визначають відмову від виконання певної дії. Важливо відзначити, що об'єктивні труднощі не завжди призводять до виникнення психологічних бар'єрів, хоча вони можуть викликати напругу і стрес.

У випадку, якщо діяльність вже виконується, переживання суб'єктом труднощів, які ускладнюють її, не розцінюються як психологічні бар'єри, якщо ці труднощі не блокують виконання дії. Таким чином, для визначення психологічного бар'єра важливо, щоб переживання фактично блокувало діяльність. Психологічний бар'єр може виникнути лише у випадку, коли існують мотивація та можливість виконати певну діяльність, але індивід не може задовольнити свій мотив через внутрішні причини.

Упередження та особистісні комплекси можуть впливати на емоційно-оцінювальне ставлення особистості до навколишнього. Ці особистісні властивості можуть виступати умовою виникнення

психологічного бар'єра. Внутрішні ускладнення діяльності, такі як стрес, фрустрація, конфлікт чи криза, які Ф.Є. Василюк [14] охарактеризував як "критичні ситуації", можуть сприяти формуванню психологічних бар'єрів особистості, перешкоджаючи виконанню дій.

Таким чином, психологічний бар'єр визначається як переживання, що блокує виконання дії або діяльності, і виникає у зв'язку із стресом, фрустрацією, конфліктом чи кризою. Цей бар'єр виявляється внутрішньоособистісним конфліктом, який є наслідком амбівалентних прагнень суб'єкта та може породжувати невизначеність у мотивації, що в свою чергу призводить до слабкості мотивації.

Щодо психологічного захисту, це явище не може вважатися психологічним бар'єром, оскільки, коли захист активний, особа не відчуває психологічних бар'єрів. У словниках ми знаходимо визначення психологічного захисту як системи механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які загрожують цілісності особистості. Зазвичай це відбувається на рівні підсвідомості. Використання психологічних механізмів зазвичай призводить до відносного особистісного благополуччя. Однак невирішені проблеми можуть стати хронічними через те, що особа позбавляє себе можливості активно впливати на ситуацію і усунути джерело негативних переживань. Найбільш позитивний вплив психологічний захист має тоді, коли проблеми є малозначущими і не варто їх вирішувати. Отже, застосування психологічних захистів не має підстав вважати психологічним бар'єром [83].

До психосоціальних бар'єрів належить емоційне та професійне вигорання. Загальний інтерес як у наукових, так і в практичних сферах до синдрому вигорання визначається тим, що його наслідки є небезпечними не лише для фахівців соціальної сфери, але й для тих, з ким вони взаємодіють у професійній сфері. Спеціаліст, який відчуває професійне виснаження та

емоційне виснаження, не може ефективно працювати, оскільки його готовність до інноваційної діяльності, особистісного та професійного розвитку знижується, а відносини з адміністрацією, колегами та отримувачами соціальних послуг погіршуються.

Проблема професійного вигорання відображена у працях видатних зарубіжних учених, таких як К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер, Е. Хартман та інші.

Дослідження та розробка методів діагностики синдрому професійного вигорання також стали предметом уваги вчених, серед яких виділяються В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Ронгинська, А. Серебрякова, О. Старченкова та інші. Проте, на сучасний момент існує обмежена кількість досліджень, які концентруються на вивченні синдрому професійного вигорання у соціальних працівників.

За думкою вчених, синдром професійного вигорання особливо притаманний працівникам "комунікативних" професій, які ставлять високі вимоги до психологічної стійкості в ситуаціях ділового спілкування. Зокрема, професія соціального працівника визнається найбільш схильною до вигорання через специфіку її діяльності. [69].

Основні групи факторів, які сприяють формуванню синдрому професійного вигорання у соціальних працівників, включають індивідуальні особливості особистості (характерологічні риси, самооцінка, освіта і інше), організаційні аспекти (зміст праці, робочі перевантаження, умови праці) та особливості професійної діяльності. Важливим аспектом є низький соціальний статус професії соціального працівника в суспільстві, що може служити джерелом професійного вигорання через фактично низьку оцінку його праці.

Діяльність соціального працівника включає інтенсивне і тривале спілкування з клієнтом по телефону. Проблеми телефонних комунікацій

виникають через відсутність зорового контакту, необхідного для сприйняття невербальної інформації та візуального впливу на співрозмовника. Також всі види телефонних розмов обмежені часом і несуть відповідальність за якість і достовірність інформації.

У телефонних розмовах соціальні працівники часто зустрічаються зі стресовими ситуаціями, які можуть викликати синдром професійного вигорання. Характеристики професійно напружених ситуацій включають:

- Когнітивно важкі ситуації зі складною або некоректною поведінкою абонентів, такі як панібратські звернення, сексуальні домагання, обмани, нерозуміння ситуації.
- "Незрозуміла мова" — вербально важкі ситуації, пов'язані з поганою дикцією і слухом абонентів, такі як невиразна чи тиха мова, дефекти мови.
- Ситуації "затягування" з клієнтами, які повільно розмовляють і довго аналізують отриману інформацію.
- Емоційно негативні ситуації з агресивними абонентами, такі як агресивні звернення, нецензурні висловлювання, конфліктна поведінка.
- Ситуації дисонансу, коли скарги абонента є справедливими, але оператор не може надати конфіденційну інформацію [70 с.89]

Дослідження показують, що молоді та недосвідчені соціальні працівники мають підвищене ризик вигорання через нереалістичні очікування щодо професії, організації та професійної успішності. Ступінь вигорання залежить від невідповідності між очікуваннями і реальністю. Також, можна додати до цього дослідження, що стать працівника також впливає на загрозу виникнення синдрому професійного вигорання, зокрема для соціальних працівників-жінок. Низька оплата праці та соціальний статус є додатковими факторами, які сприяють виникненню цього синдрому.

Отже, синдром професійного вигорання є надзвичайно шкідливим станом, що негативно впливає на всі аспекти життєдіяльності людини. Тому це явище потребує своєчасної діагностики та проведення як індивідуальної, так і групової роботи. Надзвичайно важливо попереджати виникнення основних симптомів професійного вигорання і формувати навички ефективного подолання професійних стресів. Таким чином, для запобігання професійному вигоранню рекомендується організувати спеціальні програми та тренінгові заходи з психологічного розвантаження та вивчення прийомів і технік, спрямованих на зниження ризику розвитку цього синдрому. (Див. Додаток В)

Конфлікти в роботі соціальних працівників представляють собою ключову складову психосоціальних бар'єрів у сфері їхньої професійної діяльності. Конфлікти можуть виникати з різних причин, таких як різниці в цінностях, неузгодженість інтересів, або складнощі в комунікації.

Конфлікти в роботі соціальних працівників є невід'ємною частиною професійного життя, виникаючи з різноманітних причин. Різниці в цінностях часто можуть виникати через невідповідність між поглядами соціальних працівників і їхніми клієнтами, колегами або адміністрацією. Важливим є розвиток культури поваги до різноманіття цінностей та гнучкості у взаємодії. Неузгодженість інтересів є іншим фактором, що сприяє конфліктам, іноді виникаючи між клієнтами, агенцією та колегами. Управління конфліктами вимагає виявлення спільних інтересів, пошуку компромісів та здатності до пошуку альтернативних рішень.

Розуміння того, що складнощі в комунікації, такі як неправильна передача інформації чи непорозуміння, можуть призводити до конфліктів. Удосконалення комунікаційних навичок, використання чіткої та відкритої комунікації та активне слухання можуть сприяти запобіганню та вирішенню конфліктних ситуацій. Медіація та консультативна робота грають ключову

роль у вирішенні конфліктів, допомагаючи розуміти позиції сторін та сприяючи пошуку взаємовигідних рішень. Будування партнерських відносин, розвиток довірчих стосунків та підтримка взаємопідтримки також є ключовими елементами управління конфліктами. Робота над власним емоційним станом, розвиток особистої життєстійкості та стратегій самозахисту є необхідними для збереження емоційної стабільності соціальних працівників.

Таким чином, використання альтернативних методів, таких як групова динаміка та тренінги з комунікації, сприяє покращенню командної роботи та вирішенню конфліктів. Розуміння та ефективне управління конфліктами є необхідною частиною професійної компетентності соціальних працівників, сприяючи підвищенню якості їхньої роботи в сфері соціальної допомоги.

Однією з основних стратегій подолання конфліктів є розвинення навичок медіації та консультативної роботи. Соціальні працівники повинні бути здатні вислуховувати сторони конфлікту, допомагати їм розуміти позиції одне одного та сприяти пошуку конструктивних рішень. Особливу увагу слід приділяти розвитку емпатії та навичок ефективного спілкування. [64].

Крім того, важливо будувати партнерські відносини з клієнтами та колегами, сприяючи створенню атмосфери взаємопідтримки та довіри. Іншим важливим аспектом є вивчення та використання методів альтернативного вирішення конфліктів, таких як групова динаміка, тренінги з комунікацій та конструктивного спілкування.

Якщо розглядати практичний досвід подолання психосоціальних бар'єрів, то треба дивитись ще з моменту навчання соціальних працівників. Оскільки саме в цей період формуються всі необхідні знання і навички для подальшої роботи в соціальній сфері.

Термін навчання для фахівців соціальної роботи в університетах Швеції становить 3,5 року. Програма навчання зосереджена на підготовці студентів до практичної діяльності та науково-дослідної роботи.

Основна мета курсу полягає в тому, щоб допомогти студентам визначити свою власну громадянську позицію. Гуманітарний цикл дисциплін сприяє розумінню закономірностей розвитку соціальних систем, суспільства та індивіда. Особлива увага приділяється вивченню політико-правових аспектів функціонування держави.

Психологія займає важливе місце, допомагаючи розкрити закономірності соціалізації та поведінки людини в різноманітних життєвих ситуаціях.

Особлива увага приділяється практичному аспекту підготовки майбутніх соціальних працівників. Згідно з навчальними планами шведських університетів, зокрема ЗВО міст Стокгольм та Умео, студентам відводиться близько 20 тижнів на практику. Особливістю практичної підготовки є можливість пройти практику за межами міста, в округах. Успіх практики в значній мірі залежить від професіоналізму керівника практики, до якого пред'являються високі вимоги. Зазвичай перед початком керівництва практикою він проходить спеціальний навчальний курс. Наставник контролює роботу не більше 6 студентів під час практики.

В період практики значна увага приділяється соціальній роботі в системі охорони здоров'я. Практика охоплює госпіталі, будинки для літніх людей, хосписи, психіатричні центри та інші медичні установи. Практика допомагає інтегрувати теоретичні знання з практичними навичками, розвиває вміння спостерігати та розуміти соціальні проблеми людей, а також оцінювати можливі наслідки різних соціальних впливів.

Система навчання соціальних працівників у США розвивається з ініціативи соціальних служб та організацій, які прийшли до висновку про

необхідність поетапної заміни волонтерів професійними соціальними працівниками.

З метою гармонійного розвитку системи професійної освіти в галузі соціального обслуговування, визначено завдання досягнення злагодженої взаємодії трьох системотворчих елементів: навчальних закладів (коледжів чи університетів), професійної сфери соціального обслуговування, та управлінських структур і соціальних інститутів.

Пріоритетні складові навчальних програм для підготовки соціальних працівників в США включають вивчення політики та послуг у галузі соціального забезпечення, психосоціальної адаптації людини, та гостинності в соціальній сфері, а також польову практику.

Польова практика в американських вузах є експериментальною формою навчання, де студент отримує підтримку для усвідомлення здобутих знань у практичних ситуаціях. Це також включає в себе відпрацювання професійних навичок, розвиток професійного етикету та цінностей соціальної роботи, а також формування важливих особистісних якостей та індивідуального стилю діяльності.

Більшість навчальних програм передбачає практику на рівні 30-50% годин навчального плану. Студенти здійснюють польову практику в соціальних агенціях, лікарнях та інших установах. Учасниками практики є студенти та польові інструктори, які надають підтримку та оцінюють їхню роботу. Важливо зазначити, що студенти працюють безпосередньо з клієнтами та отримують винагороду за свою роботу в соціальних центрах [6].

В Великобританії важливою координаційною установою у сфері підготовки соціальних працівників є Центральна Рада, яка ефективно сприяє співпраці між навчальними закладами та потенційними роботодавцями, приносячи позитивні результати у професійному навчанні майбутніх фахівців.

Проблеми інтеграції теорії та практики знаходяться у центрі уваги не лише тих, хто розробляє навчальні програми, але і координаційного органу, який встановлює професійні стандарти та дбає про якість підготовки соціальних працівників.

У Великобританії, аналогічно США, студенти отримують соціальну роботу на двох рівнях – в коледжах та агентствах (аудиторний та практичний курси). Проте в останні роки значний обсяг навчання студентів відбувається в агентствах. Велика увага приділяється підтримці працівників агентств, які керують практикою студентів. Їхня основна мета - розвиток професійних навичок студентів, незалежно від місця навчання. У деяких випадках фахівці, які займають посаду керівника практики студентів, відсторонені від роботи з клієнтами. Студенти, майбутні соціальні працівники, витрачають приблизно половину навчального часу на практику під керівництвом супервізора, а на самостійний етап практики зазвичай відводиться 80 днів [6].

Таким чином, зарубіжний досвід показує важливість ще за навчання у ВНЗ на практиці дізнаватись всі особливості роботи в соціальній сфері та можливі ризики, що супроводжуються цією роботою, для завчасного реагування на можливі проблеми та підготовки до них.

2.3. Рекомендації щодо подолання психосоціальних бар'єрів, як результат успішного професійного становлення соціальних працівників

Однією з головних завдань на шляху до результативного, успішного професійного становлення є подолання психосоціальних бар'єрів, до таких відносяться власні стереотипи, перебільшені очікування, страх перед конфліктами чи невпевненість у власних здібностях. Важливою є розробка

ефективних стратегій самоопіки та розвиток особистісної психологічної стійкості для подолання труднощів, з якими можуть зіткнутися соціальні працівники в ході своєї діяльності.

Покликання, або внутрішня мотивація, грає важливу роль у формуванні професійної ідентичності соціальних працівників. Розуміння сенсу своєї діяльності, глибока зосередженість на допомозі і підтримці інших, може служити джерелом енергії та внутрішнього задоволення від професійної роботи.

Успішне професійне становлення вимагає навичок саморефлексії, здатності виокремлювати власні позитивні та негативні аспекти в професійній діяльності. Самопізнання та внутрішня визначеність дозволяють соціальним працівникам бути ефективними в своїй роботі та вирішувати виникаючі завдання.

Розвиток комунікативних навичок та вміння працювати у команді є необхідними елементами успішного становлення соціальних працівників. Вміння встановлювати довірені стосунки з клієнтами, ефективно співпрацювати з колегами та іншими професійними групами стає фундаментальним для досягнення позитивних результатів в сфері соціальної допомоги.

Аналіз сучасної літератури, представленої такими авторами, як І. Маноха, М. Вебер, К. Ушинський, К. Юнг, Г. Скотт, Є. Климов, К. Платонов, В. Вульф та інші, свідчить про те, що проблема пошуку покликання розглядається як проблема професійного самовизначення особистості та її визначення у житті.

Різні професійні групи звертають увагу на проблему покликання особистості. Серед них громадськість, журналісти, педагоги, інтелектуали, філософи, мислителі, релігійні діячі, психологи, фахівці із профорієнтації, а також езотерики, астрологи та маги. Автори статті визнають важливість

синтезу усіх цих підходів у рамках профорієнтації, спираючись на позиції четвертої групи.

У зусиллях вирішення питань, пов'язаних із пошуком покликання, автори розглядають різні погляди на природу цього поняття. За визначенням К. Платонова, покликання розглядається як властивість особистості, що формується на основі інтересу, прагнення та здатності до певної діяльності. Він розрізняє потенційне та актуальне покликання, що взаємодіє із професійним самовизначенням особистості. [88].

Таким чином, покликання розглядається як складна властивість особистості, яка базується на інтересах, схильностях та здатностях. Його структура включає інтерес до діяльності, схильність до неї та здатність до виконання.

Проблему покликання особистості в гуманітарному контексті розглядають як питання, пов'язане із життєвим шляхом людини. Ш. Бюлер підкреслює, що зрозуміліше людині її покликання, тим ймовірніше самоздійснення. Самоздійснення розглядається як результат життєвого шляху, коли цінності та цілі особистості усвідомлено або несвідомо отримують адекватну реалізацію. Ш. Бюлер визначає самоздійснення через всебічну реалізацію "самої себе" і вважає, що людина має вроджений потяг до самоздійснення, який є рушійною силою її розвитку. [65].

Згідно із концепцією Ш. Бюлер[65], самовизначення на кожному віковому етапі визначається необхідністю розуміння своїх близьких та далеких цілей. Далекі цілі повинні перетинатися із покликанням, особливо в професійній діяльності. Це означає, що покликання формується через далекі цілі особистості, які відповідають її внутрішній суті.

Є. Климов розглядає покликання як вищий рівень професійної придатності на даному етапі розвитку людини. Він визначає цей рівень як ступінь, в якому усі основні елементи структури особистості виявляють явні

ознаки відповідності вимогам діяльності. Придатність оцінюється на етапі вибору професії за явними ознаками, які відрізняють людину серед інших у приблизно рівних умовах розвитку, і суб'єктивно визначається почуттям задоволення від виконаної діяльності.

В. Єрмолін визнає покликання як "систему поглядів, що об'єднує потреби, здібності, знання та глибоке захоплення вільно обраною сферою праці" [87, с.275].

Т. Ковеліна розглядає покликання як діалектичну єдність природних здібностей та суб'єктивних пізнавальних інтересів людини до певного виду діяльності. Вона підкреслює, що покликання є продуктом біосоціального розвитку, виникає на генетичній і суспільній основі, реалізується в умовах конкретної людської життєдіяльності. Визначається покликання під впливом природних здібностей індивіда, виховання та освіти, навколишньої дійсності і суспільних відносин, а також особистої соціальної практики та індивідуальних життєвих інтересів.

М. Вебер, відомий німецький соціолог, розглядає сутність покликання особистості як виконання професійного обов'язку [47].

Сучасна наука розглядає покликання як спрямованість та сукупність здібностей особистості. За визначенням К.К. Платонова, покликання представляє собою властивість особистості, що поєднується зі спрямованістю та здібностями. Процес формування покликання пов'язаний із становленням здібностей та схильностей, що поступово визначають схильність людини до конкретної діяльності.

Покликання розглядається як властивість особистості, що визначає її потенціал у різноманітних виданнях продуктивної діяльності, таких як праця, професійна, творча, духовна чи політична. Концепція покликання стає важливою складовою проблеми професійної придатності особистості до конкретної сфери професійної діяльності.

Профілактика виникнення психосоціальних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості здійснюється за допомогою психолого-педагогічних методів, спрямованих на позитивний вплив на формування раціональної та емоційної оцінки під час створення індивідом передбачень щодо професійного самовизначення. Основним етапом цього процесу є профорієнтаційна робота з молоддю, яка сприяє формуванню професійних інтересів та розширенню знань щодо обраних професій та власних можливостей.

Серед ключових компонентів профорієнтаційної роботи, спрямованої на вирішення вказаних завдань, особливо активно використовуються професійна інформація та професійна консультація. Професійна інформація спрямована на розширення знань молоді щодо сутності різних професій та психології особистості, а також на вивчення способів взаємодії власних здібностей з вимогами конкретних професій. Це включає профорієнтаційні екскурсії та зустрічі, спрямовані на розвиток професійних інтересів та мотивації у молодого покоління.

Професійна консультація представляє собою систему науково організованих і обґрунтованих заходів, спрямованих на виявлення індивідуально-психологічних та психофізіологічних особливостей особи, що обирає відповідну професію. Такий підхід проявляє найбільшу ефективність, коли враховані вікові та освітні рівні. Бесіди, пов'язані з профорієнтацією, мають проводитись професійно підготовленими консультантами, такими як психологи, педагоги, медики та соціологи. В залежності від місця та умов проведення, професійна консультація може бути як тривалим процесом, так і одноразовою подією. У шкільному середовищі, цей процес має бути системним і включати якнайбільше класів.

Фактично, профорієнтація в школі є організацією та керівництвом цілеспрямованою багаторічною діяльністю учня для його професійного

самовизначення. Шляхом використання різних професійно-діагностичних методів, професійна консультація повинна визначити і вказати важливі особливості особистості учня, які мають визначальне значення для його майбутньої професійної діяльності, і на цій основі надати науково обґрунтовані рекомендації для вибору професії [72].

Основна мета професійної орієнтації полягає в готуванні молоді до свідомого та самостійного вибору професії, що враховує можливість особистості будувати свої дії в контексті професійного самовизначення з урахуванням власних можливостей, зокрема індивідуально-психологічних. Результатом професійної орієнтації, а в цілому, підготовки молоді до самостійного життя, є сформована психологічна готовність особистості до професійного самовизначення та усвідомлення нею свого покликання.

Формування психологічної готовності особистості до професійного самовизначення здійснюється шляхом розвитку потребово-мотиваційних, операційно-технічних, інтелектуальних та вольових компонентів, що визначають суб'єктивну готовність до вибору [76]. Це досягається за допомогою науково обґрунтованої, особистісно орієнтованої системи професійної інформації та консультацій.

Індивідуально-психологічні особливості особистості є важливими чинниками, які впливають на динаміку психосоціальних бар'єрів. Особистісна основа психологічних бар'єрів включає риси, такі як спрямованість, інтелект, характер та воля. Удосконалення цих рис сприяє підвищенню бар'єростійкості особистості.

Розвиток спрямованості особистості здійснюється через професійну інформаційну роботу, спрямовану на формування професійних інтересів, а також через залучення старшокласників до трудової діяльності для розвитку професійних схильностей. Важливими засобами розвитку інтелекту є

навчання в різних освітніх закладах, самовиховання та психокорекційні вправи для вдосконалення мислення та творчої уяви.

Характер особистості закладається в дошкільному віці на основі темпераменту та під впливом родини. [59]. Протягом підліткового віку відбувається завершення формування рис характеру, зокрема емоційно-вольових. Починаючи зі старшого підліткового віку, спостерігається вдосконалення або деградація рис характеру, залежно від зусиль особистості та впливу зовнішніх обставин.

Серед рис характеру, які значущим чином впливають на бар'єростійкість особистості, можна виділити такі якості, як самостійність, упевненість, працелюбність, креативність, товариськість тощо.

Під час зустрічі з психологічним бар'єром особистість може проявляти різні варіанти поведінки:

- а) мобілізація сил і подолання бар'єра;
- б) відкладання подолання бар'єра для додаткової оцінки ситуації;
- в) переоцінка ситуації й зміна цілей або відмова від дії;
- г) виникнення стресу, фрустрації, внутрішнього конфлікту чи кризи.

Для психологічної підготовки до бар'єростійкості важливі такі заходи:

I. Мотиваційна підготовка:

- Розвиток професійних інтересів.
- Формування покликання.
- Означення перспективних цілей.

II. Інтелектуальна підготовка:

- Поповнення знань.
- Опанування прийомами аналізу ситуації.
- Розвиток творчих здібностей.
- Тренування професійно важливих якостей.

- Формування вмінь користуватись психологічними методами для ефективного вирішення завдань.
- Виявлення причин конфлікту та розробка технік його розв'язання.
- Цілеспрямована психологічна підготовка.

III. Емоційно-вольова підготовка:

- Оволодіння прийомами саморегуляції.
- Накопичення досвіду подолання перешкод.
- Удосконалення вольових якостей.
- Формування впевненості у власних силах.
- Розвиток самонавіювання позитивними емоціями.
- Психологічна стійкість до негативних чинників.
- Тренування управління емоціями.

IV. Переоцінка ситуації:

- Оцінка власних пріоритетів та ієрархії цінностей.
- Оцінка власних можливостей.
- Оцінка об'єктивних умов діяльності.

Виховна робота з профілактики виникнення психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні соціальних працівників включає ряд ключових аспектів[61]:

- Формування знань про природу психологічних бар'єрів особистості – освіта та навчання спрямовані на розуміння та вивчення психологічних бар'єрів, які можуть виникнути у процесі професійного самовизначення.
- Інформування про засоби подолання бар'єрів – надання інформації про ефективні методи та засоби подолання психологічних бар'єрів, з урахуванням індивідуальних особливостей кожної особистості.
- Поради щодо різних настроїв – надання консультацій та порад для нормалізації психічного стану в різних ситуаціях та настроїв.

- Тренінг особистісного зростання – здійснення тренінгових занять, спрямованих на особистісний розвиток та покращення самовизначення.
- Тренінг упевненості в собі – розвиток впевненості у своїх силах через спеціальні тренінги та практичні вправи.
- Заняття по опануванню методикою подолання страху – навчання методикам подолання страху та розвитку психологічної стійкості в професійному контексті.
- Формування психологічної готовності до професійного самовизначення – робота над психологічною готовністю особистості до самостійного та обдуманого вибору професійного шляху.
- Формування покликання особистості – підтримка виявлення та розвитку особистісного покликання через відповідні психолого-педагогічні заходи.
- Індивідуальна корекція властивостей особистості, інтелекту, інтересів – надання індивідуальної, при потребі, корекції з орієнтацією на розвиток конкретних аспектів особистості, її інтелекту та інтересів.

Синдром професійного вигорання представляє собою крайньо шкідливий стан, який суттєво впливає на всі аспекти життєдіяльності особистості. Тому важливість своєчасної діагностики та проведення індивідуальних та групових заходів набуває великого значення. Запобігання виникненню основних симптомів синдрому професійного та формування навичок ефективного подолання професійних стресів є критично важливими завданнями. Таким чином, для ефективного запобігання синдрому професійного вигорання рекомендується організація спеціальних програм та тренінгових заходів, спрямованих на психологічне розвантаження та викладання методик зниження ризику розвитку цього синдрому.

Оскільки представники соціальних професій мають високий ризик виникнення синдрому професійного вигорання, актуальність питання

психопрофілактичних заходів для запобігання та подолання цього явища важлива. Профілактична та реабілітаційна робота включає в себе два основні напрями:

- Профілактика синдрому професійного вигорання – навчання соціальних (комунікативних) навичок, навичок самоврядування і самовладання, а також оволодіння конструктивними моделями поведінки.
- Реабілітація осіб із синдромом професійного вигорання – відновлення психоенергетичного потенціалу та сенсу професійної діяльності і життя, актуалізація особистісних ресурсів та підвищення самооцінки.

Запобігання синдрому професійного вигорання соціального працівника сприяє реалізація ряду рекомендацій, таких як визначення короткострокових і довгострокових цілей, відпочинок від роботи та інших видів навантаження, розвиток вмінь і навичок саморегуляції, професійний розвиток, уникнення непотрібної конкуренції, емоційне спілкування, фізичні вправи та здоровий спосіб життя. Також рекомендується створення умов для творчого зростання, підвищення рівня оплати праці, використання технічних засобів, утримання хороших взаємин в колективі та високий рівень відповідальності за виконану роботу. Важливим є також надання можливостей для саморозвитку та подолання синдрому професійного вигорання через організацію робочих пауз для емоційного розвантаження, оптимізацію режиму роботи та відпочинку, навчання технікам релаксації та саморегуляції психічних станів, а також прищеплення навичок конструктивної поведінки. (Див. Додаток Б)

Ще один із психосоціальних бар'єрів, що можуть виникнути в роботі соціальних працівників, – конфліктні ситуації. Оцінюючи різні підходи до поведінки людини в кризових ситуаціях, важливо враховувати, що це взаємодія особистості та конкретного середовища протягом певного часового інтервалу. Поведінка розглядається як комплекс дій, обумовлених

сформованими навичками, звичками та конкретною ситуацією, а також вчинками, які вимагають вирішення мотиваційних конфліктів для досягнення оптимальної взаємодії між організмом і середовищем. За визначенням Л. Бурлачука та Є. Коржової, стратегії поведінки в значущих ситуаціях – це особливі поведінкові синдроми, що характеризуються актуалізацією адаптивних механізмів психічної саморегуляції.

Найбільш загальні стратегії включають продуктивні та непродуктивні форми тотального орієнтування людини. Вони виявляються у тенденціях "інстинкту життя" за З. Фрейдом та "володіння" і "буття" за Е. Фроммом. Стратегії подолання психологічних бар'єрів можуть бути свідомо обрані чи виникати неусвідомлено. [43] Вони поділяються на загальні та ситуаційно специфічні стратегії.

Відзначається, що класифікації, які існують, належать до психологічних захистів чи поведінки в ситуаціях дискомфорту. Вибір стратегії поведінки в критичних ситуаціях залежить від їхньої значущості для особистості. Це визначає усвідомлений або неусвідомлений вибір стратегії, яка відрізняється від звичайного для особистості способу поведінки.

Адекватність вибору стратегій поведінки в критичних ситуаціях залежить від дії захисних механізмів, адаптивних можливостей особистості, сприйняття й оцінки ситуації, яка має для неї значення, та особливостей саморегуляції. Ефективна саморегуляція психічних станів особистості у ситуаціях вибору життєвого шляху, захисту своєї позиції і здатність перебувати в оптимальному психічному стані є важливою для професійного самовизначення. Від цього залежить успішність, професійна кар'єра та здоров'я людини.

Керування психічними станами, яке включає в себе самовиховання, є стратегічним завданням, що виникає під час професійного самовизначення. Тактичне завдання полягає в оволодінні активними методами саморегуляції

психічних станів та необхідними вміннями. В протилежному випадку особа може відчувати негативні емоції, втрачати моральні цінності, а професійне самовизначення часто не призводить до досягнення поставлених цілей.

Основними напрямками саморегуляції є регуляція настрою, вирішення негативних станів у ситуаціях вибору, управління нервово-психічною напругою та втомою.

Саморегуляція реалізується за допомогою різноманітних психорегулюючих методів, таких як самонакази, відволікання, відключення, самонавіювання, самопереконання, переключення на різні хобі та види рухової активності, а також використання різних форм пасивного відпочинку та пошукової активності, а також засобів психологічного захисту. Специфіка саморегуляції виявляється у різних станах. Наприклад, для подолання втоми найефективнішим є переключення на контрастні види діяльності, в той час як регулювання роздратування може вимагати використання самонаказів, психологічного захисту (розуміння та відокремлення), відключення та відволікання. Оволодіння цими методами саморегуляції психічних станів є важливою складовою навчання ще в середній школі.

До стратегій подолання та покращення професійної практики соціальних працівників також можна віднести навчання емпатії, розвиток стресостійкості, покращення комунікаційних навичок та інші інтервенційні підходи.

О. Вавринів відзначає важливість емпатії як ключового елементу як індивідуального, так і професійного зростання особистості, особливо в професіях соціономічного спрямування. Вона стверджує, що емпатія є необхідною умовою для розвитку емоційної зрілості особистості та міжособистісного взаєморозуміння [4]. Таким чином, емпатія сприяє формуванню гуманних відносин та альтруїстичного стилю поведінки, що є важливим для професійного успіху в соціальній сфері.

Фахівці, зокрема С. Максименко, А. Бодалев та Л. Виговська, виділяють три основні види емпатії. Перша – емоційна емпатія, пов'язана зі співпереживанням тих самих почуттів, що виникають у іншої людини, і проявляється вже в дитинстві. Друга – когнітивна емпатія, яка означає розуміння та прийняття позиції іншої людини шляхом розумового процесу. Третя – емпатична турбота, що полягає в здатності піклуватися про іншу людину та надавати їй допомогу, особливо коли вона має специфічні потреби.

Отже, актуальним для майбутніх соціальних працівників є вивчення та розвиток якостей, які сприяють емпатійному розвитку. Це співпереживання, чуйність, відчуття, співчуття та розуміння інших, які стають важливими компонентами як особистісного, так і професійного становлення майбутнього соціального працівника.

Багатократні стресові ситуації, що виникають у роботі соціальних працівників, створюють серйозне навантаження на їхнє психічне та фізичне здоров'я [2]. Постійне потрапляння у складні соціальні взаємодії з клієнтами, детальне вивчення їхніх проблем, а також особиста незахищеність від негативних впливів сприяють ризику емоційного вигорання та професійної деформації.

Зважаючи на вище окреслене, у роботі соціального працівника існує безліч зовнішніх та внутрішніх факторів, які негативно впливають на їхню психічну та фізичну стійкість. Невідповідність очікувань, конфліктні ситуації з клієнтами чи внутрішніми колегами, постійний стрес і невпевненість у власних здібностях можуть стати причинами психологічного напруження та відчуття втоми [98]. Щоб ефективно функціонувати в такому середовищі, соціальним працівникам потрібно мати високий рівень стресостійкості. Ця якість дозволяє їм зберігати емоційний баланс і продовжувати працювати в умовах високого навантаження, не допускаючи вибуху емоцій чи професійного вигорання.

Рекомендації щодо організаційного напрямку розвитку стресостійкості:

- Важливо розмістити необхідні речі для роботи так, щоб вони були зручно доступні. Часто використовувані предмети слід розміщувати на видному місці, тоді як інші можна приховати. Також рекомендується дбати про чистоту робочого місця та прикрашати його позитивними елементами, такими як живі рослини чи картини.
- Варто планувати роботу на різні періоди: наступний день, тиждень, місяць, щоб раціонально розподілити робоче навантаження та уникнути відкладання важливих справ на останній момент. Для цього можна використовувати паперові щоденники або електронні програми.
- Важливо пояснити близьким та друзям, що не краще не дзвонити у робочий час без важливих причин, щоб не відволікати від виконання трудових обов'язків. Також слід нагадати клієнтам не дзвонити без попередньої домовленості у вихідні дні та пізно ввечері.

Рекомендації щодо медичного напрямку розвитку стресостійкості:

- Подальше лікування хвороб – у випадку захворювання необхідно звертатися до лікаря та брати лікарняний. Це допоможе не лише у запобіганні поширення хвороби серед колег та клієнтів, а й у уникненні помилок через погіршення самопочуття.
- Регулярні медичні огляди – варто проходити регулярні медичні огляди та робити щеплення, щоб у майбутньому не переживати через зараження інфекційними захворюваннями від клієнтів.
- Слідкування за сном та харчуванням – важливо дотримуватися режиму дня, спати не менше 8 годин на добу та правильно харчуватись. Здорове харчування, включаючи велику кількість фруктів, овочів та води, допомагає підтримувати імунітет та боротися зі стресом.
- Фізична активність та релаксація – регулярні заняття спортом, відвідування сауни чи бані, масажі та ванни з морською сіллю

допомагають зняти напругу та позбавитися фізичної та психологічної втоми.

Рекомендації щодо психологічного напрямку розвитку стресостійкості:

- Виконання різноманітних вправ на активізацію пам'яті, уваги, мислення та уваги сприяє збільшенню здатності до концентрації та реагування на стресові ситуації.
- Вдосконалення вміння розуміти та адекватно інтерпретувати емоційні стани оточуючих сприяє формуванню емпатії та сприяє здатності адекватно реагувати на їхні емоції.
- Активна участь у взаємодії з близькими, друзями та колегами сприяє розвитку навичок надання та прийняття соціальної підтримки.
- Розвиток навичок самоконтролю та здатності брати відповідальність за свої дії сприяє зменшенню впливу стресових факторів на емоційний стан.
- Розвиток рефлексивних здібностей та аналізу минулого досвіду допомагає формувати адекватну прогностичну самооцінку та уникнути перебільшення або недооцінки власних можливостей.
- Тренування навичок конструктивної взаємодії з оточуючими, включаючи сприйняття вербальних та невербальних проявів поведінки, допомагає підтримувати позитивні міжособистісні відносини та зменшує ризик конфліктів.

Зазначені вище блоки доповнюють один одного, але кожен із них має свою специфіку [22]. Необхідна регулярна та систематична профілактика стресу, яка орієнтована насамперед на усунення потенційних джерел стресу не лише у зовнішньому середовищі, а і внутрішньому світі людини. Тобто це повинен бути цілеспрямований вплив на психологічні умови розвитку стресостійкості.

Ще необхідно зазначити, що однією із складових профілактики стресу є персональна психодіагностика стресостійкості фахівців, а також рівня їхньої тривожності, локусу контролю та самооцінки, спрямована на визначення індивідуальних особливостей, які безпосередньо впливають на розвиток стійкості до стресу.

Вимоги до професії соціального працівника належать до ключових у сфері соціальної роботи. Серед них прагнення до спілкування, легке вступання в контакт з людьми, вміння ефективно використовувати вербальні та невербальні способи мовлення, а також володіння мовним етикетом. Важливо мати вміння слухати, знаходити спільну мову з різними членами соціуму та створювати атмосферу довіри у бесіді. Ці професійні якості є фундаментом для формування професійно-комунікативної компетентності майбутнього соціального працівника.

Також автори відзначають важливість формування комунікативних здібностей у процесі професійної підготовки фахівців соціальної сфери. Ці здібності включають уміння швидко та правильно орієнтуватися в змінних умовах спілкування, планувати та здійснювати систему комунікації, знаходити комунікативні засоби, що відповідають індивідуальним особливостям учасників спілкування, а також підтримувати зворотній зв'язок у спілкуванні. Додатково, соціальному працівникові необхідно враховувати, що комунікативна компетентність може розвиватись у процесі саморозвитку та самоаналізу.

Комунікативна компетентність базується на широкій палітрі загальнолюдських цінностей та включає в себе особистісні, пізнавальні, емоційні та поведінкові характеристики. Комунікабельність є однією з ключових якостей соціального працівника, а в загальному плані вона є багатогранним явищем.

Отже, для успішного професійного становлення соціальних працівників важливо зосередитися на декількох ключових аспектах. По-перше, постійний саморозвиток та професійне навчання відіграють критичну роль. Участь у тренінгах і конференціях допомагає оновлювати знання та обмінюватися досвідом. По-друге – розвиток емоційної стійкості. Це включає в себе вивчення технік саморегуляції та розвиток емпатії для ефективної взаємодії з клієнтами і колегами. По-третє – розвиток комунікативних навичок та здатності побудови відносин. Важливо вміти сприймати різні точки зору та долати комунікаційні бар'єри. По-четверте, важливо активно розвивати свою стресостійкість та використовувати різноманітні стратегії адаптації до стресових ситуацій. Крім того, важливо мати систему підтримки від колег та наставників, створювати умови для самопідтримки та балансу між роботою і особистим життям. Адаптація до соціокультурних особливостей та готовність до змін також стають важливими елементами успішного професійного розвитку.

Таким чином, вище названі рекомендації сприяють створенню умов для успішного професійного становлення соціальних працівників та допомагають подолати психосоціальні бар'єри на шляху їхнього розвитку.

Висновки до другого розділу

У висновках до даного розділу можна відзначити, що успішне професійне становлення соціальних працівників визначається комплексом важливих чинників. Зокрема, постійний саморозвиток та професійне навчання, активна участь у тренінгах та конференціях, сприяють поглибленню знань та підвищенню кваліфікації. Емоційна стійкість та навички саморегуляції є ключовими для ефективного управління стресом у вимогливій професійній області.

Крім того, комунікативні навички та здатність спілкуватися емпатично виявляються не менш важливими для взаємодії з різними соціальними групами та співробітниками. Важливою є також система менторства та взаємопідтримки, яка сприяє інтеграції нових працівників та створенню сприятливого робочого середовища.

Своєчасна самопідтримка та збалансований підхід до роботи і особистого життя грають важливу роль у збереженні психічного здоров'я. Адаптація до соціокультурних особливостей та готовність до змін в суспільстві дозволяють соціальним працівникам успішно впливати на розвиток спільнот та індивідів.

Зазначені аспекти, також як свідомість власного росту та визначення особистого покликання, утворюють цілісний підхід до подолання психосоціальних бар'єрів та створення оптимальних умов для стабільного та успішного професійного розвитку соціальних працівників.

ВИСНОВКИ

Науковий аналіз досліджуваної проблеми та результати проведеної роботи, відповідно до завдань дослідження, дають підстави зробити наступні висновки:

1. Вивчення психосоціальних бар'єрів у соціальних працівників є важливою складовою розвитку сучасної соціальної роботи. Дослідження в цій області спрямовані на розуміння та ідентифікацію факторів, що перешкоджають або ускладнюють ефективну взаємодію з клієнтами та виконання професійних обов'язків.

2. Психосоціальні бар'єри є складним і багатогранним соціальним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії психологічних та соціальних чинників. Ці бар'єри відображають внутрішні перешкоди, що перешкоджають соціальним працівникам у виконанні їхніх обов'язків та досягненні цілей. Вони можуть бути пов'язані з внутрішніми психологічними факторами, такими як страхи, невіра, низька самооцінка, а також зовнішніми чинниками, такими як недостатні ресурси, конфліктні ситуації, обмежений доступ до клієнтів та ресурсів. Ці бар'єри можуть виникати на будь-якому етапі соціальної роботи і мають різноманітні форми прояву, від емоційних перешкод до недоліків в процесі взаємодії з клієнтами та колегами.

3. Особливості професійного становлення соціальних працівників включають в себе ряд важливих аспектів. Першим аспектом є специфіка роботи, що полягає у взаємодії з різними соціальними групами та індивідами. Другим важливим аспектом є необхідність розвитку спеціальних навичок та знань, що допоможуть ефективно виконувати професійні обов'язки. Крім того, професійне становлення соціальних працівників часто пов'язане з емоційними викликами, оскільки вони часто зустрічаються з людьми, які

переживають складні життєві обставини та емоційні труднощі. Тому важливо мати навички емоційного контролю та підтримки власного психічного здоров'я. Успішне професійне становлення соціальних працівників вимагає постійного професійного розвитку та саморефлексії. Це означає постійне вдосконалення навичок, вивчення нових методик та технологій роботи, а також здатність до аналізу власного професійного досвіду та пошук шляхів для його вдосконалення.

4. Психосоціальні бар'єри можуть значно впливати на професійне становлення соціальних працівників, перешкоджаючи їм у виконанні їхніх обов'язків ефективно. Бар'єри можуть виникати з різних причин, таких як стресові ситуації на роботі, низька самооцінка, невпевненість у власних здібностях, конфлікти з клієнтами або колегами, а також недостатня підтримка від робочого колективу або керівництва.

Психосоціальні бар'єри можуть призвести до втрати мотивації та енергії для виконання роботи, а також до відчуття виснаження та безсилля, можуть впливати на психічний стан працівників, призводячи до стресу, тривоги, депресії та інших негативних емоцій. Крім того, психосоціальні бар'єри можуть впливати на якість роботи та відносини з клієнтами, що може негативно позначитися на результативності професійної діяльності.

5. Виходячи з аналізу зарубіжного досвіду подолання психосоціальних бар'єрів соціальних працівників, можна зробити висновок, що початок боротьби з психосоціальними бар'єрами починається ще з навчання в ЗВО. Тому до рекомендацій щодо подолання психосоціальних бар'єрів можна віднести пошук додаткової інформації, самовиховання вольових якостей, набуття професійного досвіду, формування покликання, визначення призначення, формування психологічної готовності до професійного самовизначення, психологічна підготовка до навчально-професійної та професійної діяльності.

6. Психосоціальні бар'єри можуть бути подолані шляхом виявлення їхніх джерел, розробки стратегій саморегуляції, підтримки та консультування. До стратегій подолання та покращення професійної практики соціальних працівників відносяться навчання емпатії, розвиток стресостійкості, покращення комунікаційних навичок та інші інтервенційні підходи.

Було визначено, що стресостійкість у професійній діяльності соціальних працівників є критичною для успішного функціонування у цій сфері через постійний стрес та навантаження, з якими мають справу соціальні працівники. Багатократні стресові ситуації, особиста незахищеність, конфлікти та інші фактори можуть негативно позначитися на психічному та фізичному здоров'ї працівників. Проте, розвиток стресостійкості може допомогти їм впоратися з цими викликами, забезпечуючи емоційний баланс та збереження професійної ефективності.

Рекомендації щодо психологічного, організаційного та медичного напрямків розвитку стресостійкості надають соціальним працівникам інструменти для ефективного управління стресом та збереження психофізичного здоров'я. Зокрема, важливо розвивати навички самоконтролю, розуміння та адекватного сприйняття емоцій, а також забезпечити своєчасну медичну допомогу та підтримку від колег та близьких.

Важливо створити сприятливі умови праці та забезпечити доступ до необхідних ресурсів для підтримки професійного зростання та розвитку. Тільки шляхом усунення психосоціальних бар'єрів та підтримки соціальних працівників у подоланні їх, можна досягти більш високого рівня ефективності та забезпечити якісну соціальну підтримку для отримувачів соціальних послуг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко М.Л. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери». Л. : Основа, 2008. 53 с.
2. Балахтар В. В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019. 595 с.
3. Богатирьова Г. Комунікативно-психологічна складова готовності фахівців з туризму до екскурсійної діяльності. Науковий вісник інституту професійно-технічної освіти НАПН України. 2018. №15. С. 67-73.
4. Вавринів О.С. Теоретичний аналіз емпатійності як особистісної риси майбутніх рятувальників : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 45–54.
5. Васильков В. М. Соціально-психологічні питання професійного самовизначення старшокласників у сучасних умовах / В. М. Васильков // Педагогіка і психологія. – 1999. – № 3. – С. 59-66.
6. Вінникова Л. В. Багаторівнева система підготовки соціальних працівників у ВНЗ США та шляхи удосконалення соціальної освіти в Україні Л. В. Вінникова. – Матер. міжнар. наук-практ. конф. «Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери». – Хмельницький: ХІСТ Університету Україна», 2012.- с.42-45
7. Вітковська О. І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / О. И. Вітковська. – К., 2002. – 18с.

8. Гаврилова Т.П. Поняття емпатії в зарубіжній психології. Історичний огляд і сучасний стан проблеми. Питання психології. 2005. № 2. С. 147–156.
9. Гальчинська О., Семигіна Т. Інтегрована програма з формування прихильності до АРТ у клієнтів ВІЛ-сервісних організацій та розвитку їхньої економічної самостійності. В 3 ч. Ч.1: Інтеграція програм формування прихильності до АРТ та розвитку економічної самостійності. Київ: Поліграф-плюс, 2017. С. 13-14.
10. Гарач Н. Р. Становлення особистісного самовизначення старшокласника : прийоми активізації / Н. Р. Гарач // Розвиток ідей Г.С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях : наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименко. – К., 2000. – Вип. 20. – Ч. 1. – С. 95 – 100.
11. Глазкова І.Я. Комунікативні бар'єри : сутність, причини появи, типологія. Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць. Слов'янськ: СДПУ, 2011. Вип. IV. Ч. I. С. 250–260.
12. Годлевська А.І. Проблема формування продуктивного стилю професійного спілкування майбутніх фахівців соціальної сфери: теоретичний аспект / А.І. Годлевська / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 21. С. 121-127.
13. Годлевська Д.М. Формування професійної комунікативної компетентності майбутніх соціальних працівників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: К. : Знання, 2007. 20 с.
14. Головська І. Г. Вплив комплексів на емоційний стан підлітків та юнаків у стресових ситуаціях / І. Г. Головська // Наука і освіта. – 2001. – № 6. – С. 14 – 17.

15. Гончарова Г.С. Проблеми правового регулювання кваліфікаційних вимог до працівників при прийнятті на роботу / Г.С. Гончарова, А.М. Юшко / Право та інновації. 2017. №3(19). С. 15-23.
16. Горішна Н. Супервізія у практиці соціальної роботи та підготовки соціальних працівників у США. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Ужгород. 2008. № 15. С. 8–18.
17. Гриценко І. Формування психологічної готовності учнів закладів професійної (професійно-технічної) освіти до вибору й реалізації професійної кар'єри. Науковий вісник інституту професійно-технічної освіти НАПН України. 2018. №15. С. 81-87.
18. Гібельман, Маргарет (1999). Пошук ідентичності: визначення соціальної роботи - минуле, сьогодення, майбутнє. Соціальна робота, 44 (4), 298-310. розмір: 10.1093/св/44.4.298
19. Джура О.Д. Освіта в системі факторів професійного самовизначення особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 «історія філософії» / О.Д. Джура. — К., 2004. — 17 с.
20. Дмитрієва, С. М. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. Актуальні проблеми, сучасний стан та перспективи розвитку індустрії туризму в Україні та Польщі: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. Саух І. В. 2010. pp. 247- 250.
21. Дубчак Г.М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у вузі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології» / Г.М. Дубчак. — Чернівці : Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2000. — 19 с.

- 22.Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 387 с.
- 23.Діяльність соціальних служб в Україні: досвід та шляхи вдосконалення соціальної роботи: зб. матеріалів круглого столу (29 березня 2006 р.) / Н.І. Кривоконь (ред.). – Чернігів : Чернігівські обереги, 2006. – 120с.
- 24.Заброцький М.М. Педагогічна психологія. : курс лекц. / М.М. Заброцький. – К. : МАУП, 2000. – 100 с.
- 25.Затворнюк О. М. Формування готовності у майбутніх психологів до професійного самовдосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016.
- 26.Заїка О. П., Чайковський М. Є. Основні проблеми професійної підготовки майбутніх соціальних працівників до діяльності в полікультурному середовищі. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №1(7). С. 93-96.
- 27.Зязюн І. А. Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти. Наук.-метод. збірник. Київ: ІСДО,1994.С. 38-40.
- 28.Капська А.Й. Тенденції становлення соціальної роботи / А.Й. Капська. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка : збір. наук. праць. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 21. С. 134-141.
- 29.Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
- 30.Карпенко Г.В. Психологія праці та вибір професії : навч.- метод. посібник / Г.В. Карпенко. — Суми : Університетська книга, 2008. — 168с.

- 31.Карпенко О. Г. Професійна підготовка майбутніх соціальних працівників в умовах університетської освіти: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: Київ, 2008. 46с.
- 32.Карпенко О.Г. Соціально-педагогічний моніторинг професійної готовності студентів до соціальної роботи / О.Г. Карпенко. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: зб.наук.праць. К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2016. Вип. 21. С.141- 147.
- 33.Керсон, Т.С., і Маккойд, Дж. (2013). У відповідь на потребу: Аналіз ролей соціальної роботи з часом. Соціальна робота, 58 (4), 333-343. Дой: 10.1093/sw/swt035
- 34.Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. К.: Либідь, 2007.
- 35.Кідалова М.М. Психолого-педагогічні перспективи роботи з емоційними бар'єрами у ситуації розвитку підлітка. Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 30-31 січня 2015 року). Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2015. С. 24–26.
- 36.Ковалькова Т. О. Формування готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в авіаційній галузі у процесі фахової підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Нац. авіаційний ун-т. Київ, 2016.
- 37.Козирєв М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання / М.П. Козирєв // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: серія психологічна. – 2014. – №1. – С. 201-210.

- 38.Козирєв М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2014. Вип. 1. С. 201-211.
- 39.Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 278–295.
- 40.Коропецька О.М. Профорієнтація та профвідбір : навч. посібник для студ. вищих навч. закл. / Прикарпатський національний ун-т ім. В.Стефаника / О.М. Коропецька. — Івано-Франківськ, 2005. — 236с.
- 41.Коростеліна В.В. Типові особливості процесу прийняття рішення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В.В. Коростеліна. — Одеса, 1994. — 18 с.
- 42.Костіна В. В. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до профілактики дезадаптації учнів. Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. / заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка, проф. С. Т. Золотухіної. Харків, 2017. С. 112–125.
- 43.Кравчук Н.П. Психологічні аспекти виникнення та подолання бар'єрів спілкування. Вісник Науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю: «Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика» (10-11 квітня 2020 р.). Умань: ВПЦ «Візаві», 2020 р. С. 141 – 144.
- 44.Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В.М. Крайнюк. – К. : Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 1999. — 18 с.

- 45.Краснова Н. Формування професійних ціннісних орієнтацій як ціль виховання у ВУЗІ. Педагогічні науки. Харсон. держ. ун-т : зб. наук. пр. Харсон, 2007. Вип. 44. С. 255–260. URL: [ftp:// ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_44/58.pdf](ftp://ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_44/58.pdf) (дата звернення: 26.01.2024).
- 46.Кремень В. Г. Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи : монографія / за ред. І. А. Зязюна. Київ : Віпол, 2000. 613 с.
- 47.Кручек В.А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування: навчальний посібник / В.А. Кручек. – К. : ДАКККіМ, 2010. – 273 с.
- 48.Кузьмінський А. Розвиток педагогічної майстерності викладача в умовах неперервної освіти. Розвиток педагогічної майстерності викладача в умовах непедагогічної освіти : монографія / за ред. М. М. Солдатенка, О. М. Семенов. Глухів : РВВ ГДБУ, 2008. С. 5–21.
- 49.Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2011. Т. 14. С. 417–426.
- 50.Куц О. С. Профорієнтація старшокласників : досвід застосування психодіагностичних методик : метод. посібник / О. С. Куц. — Кременчуг : ПП Щербатих О.В., 2007. — 52с.
- 51.Лаврецький Р.В., Лоза А.С. Етичні дилеми в соціальній роботі // Young Scientist. 2017. № 12 (52). С.81.
- 52.Ларінова Н. Б. Професійне покликання та професійна мотивація соціального працівника. Вісник Луганського нац. у-ту ім. Т. Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки. 2012. № 1(236). С. 28–36.
- 53.Лузан П. Г., Манько В. М., Нестерова Л. В. Теорія і практика впровадження інноваційних технологій навчання у професійну підготовку кваліфікованих робітників. Київ : Поліграфсервіс, 2014. 215 с.

54. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота: теорія і практика: Підручник. Київ: Каравела, 2015. С.6.
55. Лісна Р., Тригуб В. Формування професійної компетенції у процесі практичного навчання. *Financial and credit activity: problems of theory and practice*. 2012. Vol 2. No 13. P. 330–334.
56. Максименко С., Максименко К., Главник О. Емпатійний розвиток дитини. К.: Мікрос-СВС. 2003. 182 с.
57. Массанов А. В. Діагностика психологічних бар'єрів у творчій діяльності особистості. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*. 2011. №10. С. 41-44.
58. Мельничук І. М. Теорія і методика професійної підготовки майбутніх соціальних працівників засобами інтерактивних технологій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2011. 42 с
59. Мешко, Г. Психологічні особливості саморозвитку особистості у підлітковому віці. *Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2014. Вип. 35. С. 94–96.
60. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу. Київ: МАУП, 2014. 192 с.
61. Неїжпапа Л.С. Теоретичні підходи до визначення стадій професійного становлення майбутнього фахівця Л.С.Неїжпапа *Наук. часопис Нац-го педаг. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць*. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 21. С. 61-67
62. Опалюк, О.М. «Особливості труднощів, бар'єрів та деформацій у спілкуванні». *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, вип. 11 (Березень). 2019. С. 144 – 149.

63. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія особистості і спілкування: підручник для вузів / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Либідь, 2004. – 574 с
64. Остапенко І. В. Особливості використання якісних методів для дослідження комунікативних бар'єрів національної та громадянської самоідентифікації. Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 5. С. 167-178.
65. Павлишина Н. Б. Структура готовності майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності у закладах соціального обслуговування людей похилого віку. Освітологічний дискурс. 2014. №2(6). С. 142-148.
66. Панок В.Г, Чаплак Я.В., Романовська Д.Д. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти: навч.-метод. Посібник / В.Г. Панок, Я.В. Чаплак, Д.Д. Романовська; за наук. Редакцією В.Г. Панка. Чернівці: Чернівецький нац. Ун-т, 2010. 260 с.
67. Параскевова К.Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.
68. Пашко Т.А. Психологічні засади формування емоційної культури сучасної молоді. Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ, 2007. Т. ІХ. Ч. 1. С. 322–327.
69. Поліщук В.А. Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: зарубіжний досвід: посібник Поліщук В.А. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2003. 184 с.
70. Попович Г.М. Соціальна робота в Україні і за рубежом: Навчально-методичний посібник. – Ужгород: Гражда, 2000. – 134 с
71. Равен Дж. Компетентність в сучасному суспільстві: вияв, розвиток та реалізація: Пер. зангл. – 2001. – 314 с.

72. Ратинська О.М. Дослідження емпатійності у майбутніх соціальних працівників. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2015. Вип. 36. С. 150–153.
73. Санько К.О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2016. Т. 34. С. 483–494.
74. Сафін О. Д., Журавель А. В. Інтервізія як засіб підготовки практичного психолога до здійснення консультативної роботи: навч.-метод. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. С. 218–257.
75. Семигіна Т. В., Брижовата О. С. Міжнародне визначення соціальної роботи // Соціальна політика і соціальна робота. 2002 . № 3-4. С.144-157.
76. Семигіна Т. В. Розвиток у сучасній соціальній роботі підходів, орієнтованих на сильні сторони клієнтів // Paradigms of the Modern Educational Process: Opportunities and Challenges for Society (1st ed.). Dallas: Primedia eLaunch LLS, 2019. P. 96-105.
77. Семигіна Т. Міжнародна соціальна робота: глобальні пріоритети соціального розвитку і нове визначення соціальної роботи // Вісник АПСВ. 2015. № 1-2. С. 6-11.
78. Семигіна Т. Нові глобальні етичні принципи соціальної роботи // Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму. 2019. № 1. С.70-85.
79. Соціальна робота в Україні: перші кроки / За ред. В. І. Полтавця. Київ: КМ Академія, 2000. С. 34-35.
80. Тараненко І. Компетентність – вимога сучасності // Світло: Науковометодичний, інформаційно-пізнавальний освітній часопис. – 1996. – №1. – С. 57-59.

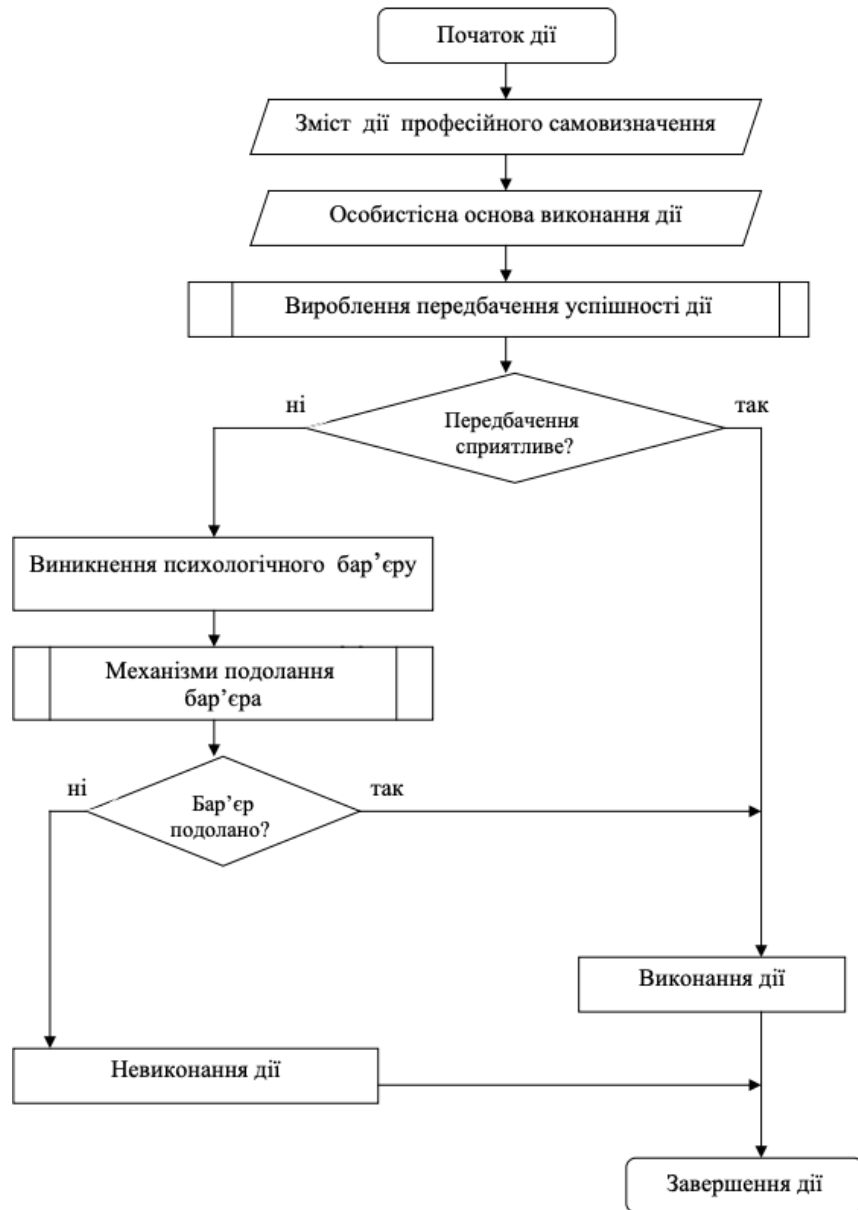
81. Татауров В. П. Особливості формування готовності майбутніх педагогів до використання інформаційно-комунікаційних технологій. Збірник наукових праць: Розділ III. Методика викладання природничих дисциплін. 2012. Випуск 10. С. 215-220.
82. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: Збірник матеріалів міжнародної наук. – практ. Інтернет-конф., м.Одеса, ОНУ імені І.І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. Редкол.: Л.М. Дунаєва, О.І. Кононенко, Л.С. Смокова. Одеса: ОНУ, 2020. 376с.
83. Тептюк Ю. О. Концептуальні підходи до побудови програми розвитку стресостійкості соціальних працівників. Міжнародна науково-практична конференція «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.», Львів, 24–25 січня 2020 р. С. 127–131.
84. Тимошенко Н.Є. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх соціальних працівників. Proceedings of the XVI International Academic Congress «History, Problems and Prospects of Development of Modern Civilization». – Tokyo University Press, 2015. – No. II. 283-288 с.
85. Тюптя Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота: теорія і практика Київ: ВМУРОЛ, 2004. С. 7-22.
86. Файчук О. Л. Готовність майбутніх соціальних працівників до роботи з бездомними громадянами. Наукові праці: Педагогіка. 2016. Випуск 257. Том 269. С. 28-32.
87. Чубук Р. В. Професійна підготовка соціальних працівників з використанням методу проектів / Р. В. Чубук // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. - 2014. - Вип. 1. - С. 181-185.

88. Чубук Р. В. Професійна компетентність соціальних працівників в умовах парадигмальних змін / Р. В. Чубук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2016. - Вип. 133. - С. 254-258.
89. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності // Актуальні проблеми психології: Наук. записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка. – К., 1999. – Вип. 19. – С. 271-278.
90. Шевчук Л.І. Розвиток професійної компетентності викладачів спеціальних дисциплін закладів профтехосвіти у системі післядипломної освіти: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 2001. – 22 с.
91. Ясточкіна І. А. Професійна, соціальна та емоційна компетентності фахівця соціальної сфери. Науковий часопис НПУ ім.М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2016. С. 192–198.
92. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Підготовка психолога практика: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2008. 342 с.
93. Bierman B., Bock-Rosenthal E., Doehlemann M., Grohall K. H. Soziologie. Gesellschaftliche Probleme und sozialberufliches Handeln. Hermann: Luchterhand, 2000. 464 p.
94. Dahrendorf R. Homo Sociologicus: Ein Versuch zur Geschichte, Bedeutung und Kritik der Kategorie der sozialen Rolle. Köln und Opladen: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006. 126 p.
95. Dolgoff R., Loewenberg D., & Harrington F. Ethical Decisions for Social Work Practice. 9th ed. Belmont: Brooks/Cole, 2012. P. 56-64.
96. Dolgoff R., Loewenberg D., & Harrington F. Ethical Decisions for Social Work Practice. 9th ed. Belmont: Brooks/Cole, 2012. P. 85-87.

97. Heinz W. R. Berufliche und betriebliche Sozialisation // Handbuch der Sozialisationsforschung/ K. Hurrelmann, D. Ulich. Weinheim und Basel, 1998. p. 397–415.
98. Keupp H. Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek: Rowohlt, 1999. – 352 p.
99. Krappmann L. Soziologische Dimensionen der Identität: strukturelle Bedingungen für die Teilnahme an Interaktionsprozessen. Klett-Cotta, 2000. 231 p.
100. Safin Oleksandr, Teptiuk Yulia. The development of stress resistance of battle actions participants during their psychological rehabilitation and readaptation. Current issues of inclusive tourism introduction in Ukraine and other countries. Poznan: UniKS Press. 2019. P. 133–148.

ДОДАТКИ

Основні механізми психосоціальних бар'єрів у професійному становленні



Додаток Б

Узагальнена таблиця прийомів подолання бар'єрів навчальної діяльності.

Бар'єр, що долається	Приєм подолання	Коротка характеристика
мотиваційний	інтерес	є стимулюючим фактором навчальної діяльності
емоційний	емпатія	уміння відгукнутися на проблеми іншої людини є дієвим способом установлення емоційного контакту між людьми, зняття напруженості, попередження конфліктів
емоційний	ідентифікація	спроба поставити себе на місце іншої людини дозволяє зрозуміти причини, що викликають у неї певні психічні стани, і попередити їх розвиток
емоційний, комунікативний	рефлексія	здатність людини уявити собі, як її сприймають інші люди
емоційний, комунікативний	зменшення психологічної дистанції	не можна ні жестами, ні словами показувати власне несприйняття співрозмовника (поглядати на годинник, збирати портфель, відповідати на вмання), оскільки це сприяє виробленню дистанції між партнерами по спілкуванню
емоційний, комунікативний	«ехо»	«зараження» оточуючих гарним настроєм
емоційний, комунікативний	співпереживання	уміння відгукнутися на психологічний стан іншої людини, радіти чужій радості й співпереживати чужому горю. Це змінює ставлення до себе й оточуючих, викликає інтерес до особистості
емоційний, комунікативний	моральна підтримка	прояв чуйності до партнера по спілкуванню
емоційний, комунікативний	звертання до людини тільки по імені	викликає позитивні емоції, оскільки ім'я ототожнюється з особистістю людини
емоційний, комунікативний	люстерко відношень (привітна, усміхнена особистість)	знімає напругу між співрозмовниками, є запрошенням до спілкування, викликає позитивне відношення, прагнення до взаємодії, почуття симпатії
мотиваційний, пізнавальний	адаптація навчального матеріалу	сприяє підтримці пізнавального інтересу
пізнавальний	свистичні прийоми	запобігають конфліктним ситуаціям, що пов'язані з напруженою розумовою діяльністю, підвищеною емоційністю, звільняють від інерції мислення
емоційний, комунікативний, пізнавальний	інтерактивні методи навчання	активізують, розбудовують і інтенсифікують способи організації навчального процесу

Додаток Б (продовження)

Бар'єр, що долається	Приєм подолання	Коротка характеристика
комунікативний	прояв чуйності щодо партнера по спілкуванню	дозволяє по-новому поглянути на самого себе, надає впевненості у власних силах
емоційний, комунікативний	прояв довіри, симпатії, похвала, співчуття невдачам	відчуття задоволення, потреби в любові, повазі, визнанні, створює сприятливий клімат міжособистісних відносин
емоційний, комунікативний	«золоті слова»	уміння говорити компліменти, в основі яких лежить ефект психологічного впливу
емоційний, комунікативний, мотиваційний	візуальний контакт	викликає позитивне ставлення, прагнення до взаємодії, відчуття симпатії
пізнавальний	творчість за зразком	використовується запропонований зразок, що є опорою повністю, частково або з варіативними змінами
пізнавальний	«готовий план»	для успішного виконання того або іншого творчого завдання видається певна послідовність дій, у результаті яких той, хто вчиться самостійно досягає потрібного результату
пізнавальний	наочна основа	використання наочної форми для фіксації самого творчого процесу, що служить опорою діяльності мислення, допомагає усвідомленню дій, що виконуються, стимулює позитивне ставлення до самого предмета творчості
пізнавальний	перемикання	включення в основний вид діяльності, спрямованої на виконання творчого завдання, елементів або фрагментів інших видів діяльності (наприклад, перемикання усного викладу творчого задуму на письмовий, потім графічний)
пізнавальний	оперативна оцінка	поступна реєстрація й обговорення успіхів і невдач у процесі виконання творчих робіт передбачає широке залучення до оцінювання безпосередньо тих, хто вчиться
пізнавальний	аналогії, паралелі	структурування інформації шляхом виокремлення відомого й невідомого, установлення подібностей та відмінностей
пізнавальний	навідні запитання або переформулювання	виокремлення низки додаткових питань в основному питанні, що потребує вирішення
пізнавальний	стимулювання до порівняння	сприяє розвитку операцій мислення: класифікації, узагальнення, аналізу, синтезу
пізнавальний	виділення головної ідеї	структурування інформації на основну та другорядну

*Додаток В***Складові синдрому вигорання.**

Складові синдрому вигорання:		
<p>Емоційне виснаження</p> <p>Відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою (вчителі, психологи, лікарі, соціальні працівники).</p>	<p>деперсоналізація (цинізм)</p> <p>Цинічне ставлення до роботи та її об'єктам. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, цинічне ставлення до людей, з якими працюють (лікарі, соціальні працівники).</p>	<p>редукція професійних досягнень</p> <p>Виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення не усвідомленості в ній (вчителі, медсестри, соціальні працівники)</p>

Додаток Д

Стадії емоційного вигорання.

<p>Перша стадія</p>	<p>Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі у вигляді турботи про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення необхідного запису в документацію). Найчастіше на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. Залежно від характеру діяльності, сили нервово-психічних навантажень і особистісних характеристик спеціаліста, перша стадія може тривати три-п'ять років.</p>
<p>Друга стадія</p>	<p>Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (в тому числі і з близькими): «не хочеться бачити» тих, з ким спеціаліст працює, «в четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень тривати нескінченно», прогресує апатія до кінця тижня, з'являються стійкі соматичні симптоми (немає сил, енергії, особливо наприкінці тижня, головний болить вечорами, «мертвий сон, без сновидінь», збільшується кількості простудних захворювань, підвищена дратівливість, людина «заводиться», як кажуть, з півоберту, хоча раніше подібного він за собою не помічав. Симптоми проявляються регулярно, мають затяжний характер і важко піддається корекції. Людина відчуває себе виснаженим після гарного сну і навіть після вихідних. Тривалість даної стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років.</p>
<p>Третя стадія</p>	<p>ознаки і симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразок і депресій. Людина може почати сумніватися в цінності своєї роботи, професії, самого життя. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя загалом, емоційне байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті та уваги, порушення сну. Особистісні зміни. Людина прагнути до самотності. На цій стадії приємніше контакти з тваринами, ніж з людьми. Заключна стадія - повне згоряння, яке часто переростає в повне відраза до всього світу. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років .</p>