

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XIII Міжнародної науково-практичної
конференції
16-17 березня 2023 року**

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Збірник матеріалів
**XIII Міжнародної науково-практичної
конференції
16-17 березня 2023 року**

*За редакцією доктора психологічних наук,
професора М. В. Папучі*

Ніжин 2023

УДК 159.9(05)

П86

Рекомендовано Вченою радою

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

(НДУ імені Миколи Гоголя)

Протокол №12 від 22.06.2023 р.

Редакційна колегія:

Ковтун А.Ю. к. психол. н., доц.

Литовченко Н.Ф. к. психол. н., доц.

Наконечна М.М. к. психол. н., доц.

Никоненко О.П. к. біологічн. н., доц.

Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : Збірник
П86 матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17
березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя,
2023. – 164 с.

Збірник містить матеріали доповідей XIII Міжнародної науково-практичної конференції "Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності", яка відбулася 16-17 березня 2023 р. У збірнику висвітлюються теоретико-методологічні проблеми психології переживання, особливості збереження психологічного здоров'я й організації освітнього процесу в умовах війни, розвиток особистості в ситуаціях невизначеності..

Збірник буде корисний фахівцям, які цікавляться проблемами психологічної науки, та студентам, які вивчають психологію.

Редакційна колегія не несе відповідальності за зміст авторських тестів.

УДК 159.9(05)

© Автори статей, 2023

© НДУ ім. М. Гоголя, 2023

ЗМІСТ

<i>Безродна А.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ.....	6
<i>Бикова І. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПРИРОДОТЕРАПІЇ, ЕКОТЕРАПІЇ ТА «ЛІСОВИХ ВАНН» ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ.....	9
<i>Блищук А.О.</i> РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	12
<i>Боришкевич К.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	17
<i>Високос В.В.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	19
<i>Гнатюк О.В.</i> ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	26
<i>Готич В.О.</i> ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ....	33
<i>Дітюк П.П., Федоровський Л.Л.</i> ВИЗНАЧЕННЯ НЕВИЗНАЧЕНИХ СИТУАЦІЙ.....	36
<i>Долгіх Т. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛЯ ЗДО В УМОВАХ ВІЙНИ	38
<i>Духно Т.П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ	40
<i>Забаровська С.М.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ПРОФТЕХОСВІТИ ЧЕРНІГІВЩИНИ ПІСЛЯ ДЕОКУПАЦІЇ ОБЛАСТІ.....	42
<i>Зазимко О. В.</i> ПОСТАНОВКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ У СИТУАЦІЇ ВІЙНИ	47
<i>Здоровець Т. Г.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	52
<i>Коваль О. М.</i> САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ	55
<i>Колесніченко Л.А.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ МАЮТЬ ВИРАЖЕНЕ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	58

Коросько Ю.І., Михайлова О.І. РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	60
Кравченко І. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	63
Кресан О.Д. ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У НОРМІ ТА ПАТОЛОГІЇ	66
Курова А.В. ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	72
Лазаревич А.В. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	75
Лебідь Ю.Д. РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НУШ.....	77
Левенець В.І. ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВОЛОСКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ	83
Литовченко А.О. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	86
Литовченко Н.Ф. МАРДЖОРІ ВАЙТХЕД ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ГОРЯ.....	90
Литовченко Н.Ф. ОСОБИСТІСНІ ПЕРЕЖИВАННЯ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	95
Литовченко Н.Ф. ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ ДЕПРЕСІЇ В ІНТЕГРАТИВНОМУ ПІДХОДІ Д.ХЕЛЛА	97
Луканюк Д. В. НАУКОВЕ РОЗУМІННЯ ЯВИЩА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЇ	104
Лукомська С.О. РЕСУРСНІ НАРАТИВИ У ПРАКТИЦІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МЕШКАНЦЯМ БОМБОСХОВИЩ	106
Ляшенко Л.Б. ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЯК РЕЗУЛЬТАТ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ).....	108
Михайлюк О. Є. ГУМОР ЯК МЕХАНІЗМ ЗАХИСТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ	111
Мишук Н.І. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ КОМБАТАНТАМ У ЧАСИ ВІЙНИ.....	114

Никоненко О.П. ДУХОВНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНІСТЬ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	117
Парубець Д. А. ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ В ІНТЕРНЕТІ.....	121
Пилипчук І.А. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРС ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	123
Подольська С.О. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС В СТРУКТУРІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	127
Стрільчук І. А. НАВЧАТИ ДИСТАНЦІЙНО, ЕФЕКТИВНО ТА ЗА ЦІННОСТЯМИ НУШ: ЗАСТОСУВАННЯ ІКТ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	133
Терещенко А.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ.....	137
Фальковська Л.М. ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	142
Харченко Н.А., Бондарчук В.А. ТРАВМА-ІНФОРМОВАНІ ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ УЧНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	144
Черненко Т. В. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	147
Шеляг З. М. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	152
Щотка О.П. ПОЗИТИВНА ЕТНОКУЛЬТУРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК ТОЛЕРАНТНОЇ МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.....	154
Щотка О.П., Маслов В.І. ОРГАНІЗАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ТА ПЕРСОНАЛУ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	157
Ярошенко С. І. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	160

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ

Безродна А. В.

магістрантка Ніжинського державного університету

імені Миколи Гоголя,

м. Ніжин, Україна

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Михайлова О. І.

Актуальність теми дослідження. Останнім десятиріччям особливо актуальним стає науковий аналіз різних аспектів адаптації людини у швидко змінюваних та екстремальних умовах соціального середовища. Науково-технічний прогрес вносить у життя людини значні соціальні зміни, породжує швидке зростання обсягів знань і вимог до вмінь фахівця будь-якої галузі.

Успішна адаптація та подальша підготовка курсантів дозволить молодому фахівцеві досягти кращих результатів у самостійній професійній діяльності.

Науковий ступінь дослідження. Науковим розробкам у сфері адаптації здобувачів вищої освіти, у тому числі й курсантів присвятили свої дослідження О. В. Радько, В.М. Павлушенко, В. О. Лефтеров, Б. А. Рудов, Л. В. Литвинова, Т.Б.Дубровицька та А. В. Крилова й інші вчені.

Виклад основного матеріалу дослідження. У соціології адаптацію визначають як процес і результат інтеграції людини до соціального середовища та розглядають у єдності ціннісно-нормативних, діяльнісних, психофізіологічних і соціально-психологічних аспектів, що взаємопов'язані та постійно взаємодіють [2].

Вступ до вищого навчального закладу і навчання в ньому супроводжуються включенням абітурієнтів у нове для них освітнє середовище, що є початком процесу адаптації. Успішність цього процесу передбачає актуалізацію резервних можливостей курсантів і їх готовність до подолання різного роду труднощів, що виникають під час навчання. У психологічній адаптації курсантів прийнято, зокрема, розрізняти такі види, як:

– адаптація до умов навчальної діяльності (приспособування до нових форм викладання, контролю і засвоєння знань, розпорядку дня тощо);

– адаптація до групи (включення у колектив однокурсників, засвоєння його правил, традицій);

– адаптація до службового навантаження (приспособування до вимог військової дисципліни, вивчення навчальних дисциплін у польових умовах, виконання службово-бойових завдань). Отже, якщо курсант не зможе за короткі

терміни освоїти пропонувані до нього у ВНЗ вимоги до проходження навчання, а також знайти спільну мову і взаєморозуміння з однокурсниками та викладачами, то це, без сумніву, позначиться на його успіхах у навчанні та бажанні вчитися надалі, що спричинить відчуження від освітнього середовища і бажання відрахуватися. Загальноприйнято, що результатом процесу адаптації є адаптованість [4, с. 111].

Дослідження адаптаційного процесу курсантів в умовах діяльності вишу, дозволяють виділити наступні основні труднощі:

- переживання, пов'язані з періодом переходу від шкільного до дорослого життя;
- відсутність та невизначеність остаточної мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю з боку батьків;
- нові умови діяльності курсанта у ВНЗ – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки;
- пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до життя в гуртожитку;
- відсутність навичок самостійної роботи;
- специфіка діяльності навчального закладу та ін. [1, с. 88].

Психологічний стан курсанта, в перші дні першого семестру є досить специфічним. Він не повторюється у процесі подальшого навчання; втім, його проходження визначає, до певної міри, успішність процесу адаптації курсанта до умов навчання у виші. Цей емоційний стан – процес так званої дезадаптації, виникає як результат несвідомого співвіднесення попередніх очікувань першокурсника від навчання у вузі та його перших вражень саме від цього процесу.

Виділяють такі симптоми психологічної дезадаптації:

- підвищені емоційне збудження, тривожність, нейротизм;
- зниження комунікативних навиків, емоційної стійкості, навиків самоконтролю;
- з'являється почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, викладачами, офіцерами та батьками, а в поведінці в цілому спостерігається сором'язливість;

– зниження успішності, недостатня зосередженість й увага під час навчальних занять;

– скарги на самопочуття, сон та втрату інтересу до навчання. Внаслідок цих проявів розвиваються:

– неадекватні форми реагування;

– порушення поведінки, емоційні розлади тощо.

За результатами дослідження до найбільш типових симптомів дезадаптаційної поведінки курсанта-першокурсника слід віднести: підвищену тривожність, дефіцит міжособистісних контактів, замкнутість, домінування інтелектуальної сфери над психоемоційною [1, с. 89].

Особисті взаємовідносини – один із найважливіших факторів позитивного психологічного клімату, «психоемоційного благополуччя» всіх його членів. Кожен курсант займає в колективі певне місце не лише в системі ділових відносин, але й в системі особистісних. Особистісні взаємини, як правило, складаються стихійно, через цілий ряд психологічних обставин. Становище курсанта може бути благополучним: прийнятність в колективі, відчуття симпатії зі сторони колег, власна зустрічна симпатія тощо. Така психологічна ситуація переживається ним як почуття єдності з колективом, яке, в свою чергу, сприяє впевненості в собі, відчуттю «захищеності». Неблагополуччя у взаємовідносинах з колегами, переживання власного відчуження від колективу може призвести до ускладнень у розвитку особистості. Стан психологічної ізоляції негативним чином впливає на розвиток особистості, на ефективність її діяльності та на саме навчання. Такі курсанти можуть погано навчатися, у спілкуванні можуть бути грубими, афективними та агресивними [3, с. 35].

Таким чином, на процес адаптації курсантів-першокурсників значною мірою впливають взаємовідносини в їх колективі та наявність в ньому мікрогруп. І саме це мікросередовище й визначає творчі успіхи, загальне емоційне благополуччя та здоров'я особистості курсанта.

Відповідно, адаптованість курсантів до навчання у ВНЗ передбачає наявність таких особливостей у поведінці та діяльності:

1) задовільний психологічний і фізичний стан курсанта у навчальних та ситуаціях у ВНЗ;

2) прийняття курсантом соціальних очікувань і вимог життєвого середовища, а також відповідність його поведінки цим очікуванням і вимогам;

3) здатність надавати навколишньому середовищу бажаного для себе напрямку і користуватися наявними умовами для успішного здійснення своїх навчальних й особистісних прагнень та цілей [4, с. 111].

Висновок. Адаптація – важливий процес у новому колективі, який залежить від загальних властивостей нервової системи особистості, обсягу

засвоєної навчальної інформації, вмінь курсантів планувати час на самостійну підготовку, а також від сформованості вмінь саморегуляції. Полегшення адаптації курсантів до особливостей освітнього середовища ВНЗ може бути забезпечене завдяки довузівській підготовці у закладах із первинною підготовкою.

Список використаних джерел

1. Добровольська О. О. Особливості психологічної адаптації курсантів до навчання у ВНЗ системи МВС України. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2017. С. 87-90.
2. Енциклопедія освіти / акад. пед. наук України; голов.ред. В. Г. Кремень. – Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
3. Корнієнко О. В. Підтримання психоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посіб. Київ: Київ. ун-т, 2016. 126 с.
4. Харитоновна А. В., Белай С. В. Особливості психологічної адаптації курсантів з різним життєвим досвідом у вищих військових навчальних закладах. Честь і закон. 2019. № 1. С. 110-116.

ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

**Використання методів природотерапії, екотерапії та «лісових ванн» для
подолання наслідків війни**

Бикова І. П.

*студентка Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Литовченко Н.Ф.

На сьогоднішній день українське суспільство як ніколи потребує простих, доступних та дієвих методів психотерапії.

У зв'язку із тривалими воєнними діями та повномасштабним військовим вторгненням Росії на територію України загострилася потреба у відновленні психічного здоров'я як тих, хто безпосередньо став свідком і учасником військових дій, так і звичайних громадян, які живуть мирним життям і на яких війна вплинула опосередковано.

Природотерапія є дещо новим поняттям серед фахівців допомагаючих професій, в тому числі, психологів та психотерапевтів. Проте, останніми роками природотерапія була запропонована як одне з рішень для відновлення після стресу та зміцнення здоров'я.

Відомо, що протягом приблизно 6–7 мільйонів років людина еволюціонувала в природному середовищі. Отже, фізіологічні функції людського організму розвивалися у відповідь на вплив природного середовища. З кінця ХХ століття відновлювальна дія природи поступово привертає увагу науковців зі сфери екологічної психології та охорони здоров'я.

Природотерапія описується як «набір практик, спрямованих на досягнення профілактичного медичного ефекту шляхом впливу природних стимулів, котрі викликають стан фізіологічної релаксації та посилюють ослаблені імунні функції для запобігання захворюванням» [1].

Термін «природотерапія» також широко використовується в психології і для позначення одного з методів профілактики та подолання негативних психологічних станів людини.

Екотерапія є подібним до природотерапії методом. Це терапевтичний підхід, в якому створюються тристоронні стосунки між клієнтом, терапевтом і природою. Природа вважається спів-терапевтом.

Основною метою екотерапії є сприяння зціленню та внутрішньому благополуччю через зв'язок з природним середовищем. Терапевтичні та освітні результати досягаються через багато типів взаємодії з природою, включно із переглядом, пасивною присутністю або активною діяльністю у природному середовищі. У цьому сенсі може бути корисною як пасивна, так і активна взаємодія з природою. Процес екотерапії відбувається в три етапи, що включає (а) підвищення свідомості щодо місця індивіда в природному світі та залежності від цього світу;

(б) заохочення людини до виходу за межі її власних особистих проблем і розвитку відчуття приналежності до більшого «цілого», таким чином дозволяючи духовно усвідомлювати стосунки зі світом природи;

(в) розвиток самостійної потреби бути турботливими, зберігати й поважати природний світ і розвивати спосіб життя, який допоможе цьому процесу.

Як показали дослідження американської дослідниці Амбри Бьорлз, завдяки екотерапії ветерани можуть абстрагуватися від свого минулого військового досвіду та поранень і «перемкнутися» на стан, де вони перебувають тут і зараз, в моменті життя. Таким чином у пацієнтів розвивається оновлене почуття ідентичності, що сприяє їх власному зціленню та психічному благополуччю [2].

Ефективним та доступним методом відновлення психічного та фізичного стану вважаються короткі неквапливі відвідування лісу, в яких особливий ефект справляє так звана природня ароматерапія, тобто вдихання повітря, збагаченого ефірними оліями рослин. Така традиція неспішних зцілюючих прогулянок виникла у Японії і називається «лісовими ваннами», (японською «сінрін-йоку»).

Лісова ванна передбачає відвідування лісу для релаксації та відпочинку. Людина разом з повітрям вдихає леткі речовини, які називаються фітонцидами (ефірними оліями деревини). Це антимікробні леткі органічні сполуки, такі, як альфа-пінен і лімонен що виробляються деревами.

У 1982 році Лісове агентство Японії вперше запропонувало включити лісові ванни в перелік елементів здорового способ життя. Тепер це визнаний в Японії метод для релаксації та/або боротьба зі стресом. Результати дослідження з використанням тесту «Профіль станів настрою» (POMS) показали, що лісові ванни значно підвищують бадьорість і знижують показники тривоги, депресії та гніву.

Лісові ванни можуть допомогти знизити ризик виникнення психосоціальних захворювань, пов'язаних зі стресом [3].

Завдяки тому, що територія України багата на лісові насадження та природні масиви з деревами, методи лісових ванн можна широко використовувати для реабілітації осіб, що постраждали від війни.

Важливо також розглянути досвід українських організації, що допомагають подолати наслідки війни у царині природотерапії та споріднених напрямків.

Громадська організація «МЕТТА» адаптувала програму «Горотерапія для ветеранів» до кількогадинних мандрівок для стабілізації волонтерів, дружин військових та евакуйнованих з зони бойових дій людей.

Проект «Горотерапія для ветеранів», розроблявся з початку 2021 року у співпраці з українською ГО «Nomad.live» та Полом Андерсеном (Huts For Vets (Colorado) за підтримки US Forest Service. Цей проект мав запрацювати у 2022 році, проте війна модифікувала його процеси.

Як стверджують фахівці організації, проводячи усвідомлені прогулянки та стабілізаційні сесії на природі, майндфулнес в міському лісі та навіть парковій зоні, спостерігається значне поліпшення психоемоційного стану травмованих війною людей, котрі мають симптоми гострого стресового розладу та ПТСР

Процес усвідомлених лісових прогулянок триває від 2 до 5 годин. Додатково в процесі прогулянки використовуються тілесні практики. Завершальний етап прогулянки — це обговорення під час чаювання [4].

Отже, профілактика та подолання негативних психологічних та фізіологічних наслідків війни є надзвичайно актуальною темою в Україні у наш час.

Методи природотерапії, екотерапії, лісові ванни та адаптовані українськими фахівцями техніки усвідомлених лісових прогулянок показали позитивний ефект.

Фахівцям допомагаючих професій, зокрема психологам та психотерапевтам варто звертати увагу на дані методи як на такі, що мають перспективу стійкого розвитку та використання для подолання наслідків війни в нашій країні.

Список використаних джерел

[1] Hyunju Jo, Chorong Song and Yoshifumi Miyazaki. Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. №16(23). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6926748/>

[2] Brent L. Hawkins Jasmin e A. Townsend Barry A. Garst. Nature-Based Recreational Therapy for Military Service Members A Strengths Approach. *Therapeutic Recreation Journal*. 2016. Vol. 50, №.1.P. 55–74.

[3] Qing Li. Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 2010. № 15(1). P. 9–17. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793341/>

[4] Природотерапевтичні техніки зцілення від травм війни: досвід ГО «МЕТТА». [Електронний ресурс]: Режим доступу: – https://docs.google.com/presentation/d/1eVkWROhEBapRRVpUPfRp6ZX4UDHyq4L3/edit?usp=share_link&oid=109511718547107728482&rtpof=true&sd=true

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ – ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Блищук А.О.

*Студентка Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор

Папуча М.В.

Поняття «невизначеність» багатозначне та дозволяє екстраполювати себе на різні соціально-психологічні феномени. Під невизначеністю часто розуміють: незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, яка проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із браком, нечіткістю або суперечністю

інформації, яка надходить ззовні; нову, складну ситуацію, яка має багато суперечливих інтерпретацій або є нерозв'язною; сукупністю обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно зашумленими. Типовою реакцією дітей на невизначеність є тривога та нав'язливий тривожний стан, що порушує функціонування, здатність до усвідомлення та оцінювання реальності, наслідком якої є зниження якості життя та розвитку емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці.

Молодший шкільний вік – найсприятливіший період для розвитку емоційної сфери, культури почуттів та особистості. Паралельно із загальним розумовим розвитком у молодших школярів покращується діяльність аналітичного апарату. Розвинений «сенсорний апарат» надає учням можливість дізнатися про множинність властивостей предметів і явищ природи, продуктів людської діяльності, а також сприяє тому, що діти стають більш чутливими до гармонійних і дисгармонійних поєднань кольорів, звуків, рухів тощо.

Підвищена чутливість, або сенситивність молодших школярів зумовлена художнім типом їхньої особистості, який характеризується: схильністю до естетичної та художньої діяльності; чутливістю, емоційністю діяльності; образною сприйнятливістю, тобто якостями, притаманними митцям і талановитим читачам, слухачам музики. Зростає і рівень естетичного досвіду дітей, збагачення їхньої загальної культури. Чуттєвість, відкритість, емоційна чутливість, особлива відкритість молодших школярів стають основою для розвитку їхньої спостережливості та естетичних почуттів, що має важливе значення для розвитку емоційної культури [5].

О. Маляр визначає основні чинники, що впливають на розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів: психофізіологічні довільності емоційної регуляції молодших школярів; психофізіологічні (індивідуальні та особистісні особливості учня); психолого-педагогічні (ситуація шкільної взаємодії учня); соціально-психологічні (сімейний розвиток дитини); соціальні (вплив телевізійних програм та комп'ютерних ігор на емоційні стани дітей молодшого шкільного віку); психофізіологічні (індивідуально-психологічні особливості емоційних станів дітей молодшого шкільного віку).

У зв'язку з цим перед вчителями постає важливе завдання: навчити дитину справлятися зі своїми емоційними станами [3]. Вважаємо, що, як і здібності розвиваються на основі природних задатків індивіда, так і знання, навички та емоційні здібності набуваються в процесі життєдіяльності людини, цілеспрямованого навчання та виховання, саме через гру та ігрові технології у спілкуванні та міжособистісній взаємодії [2].

Розвиток емоційного інтелекту як складової життєвої компетентності не є прерогативою лише одного або декількох предметів. Його формування у молодших школярів є міждисциплінарною проблемою, яка охоплює як урочну, так і позаурочну діяльність, і реалізується в наскрізних вміннях, які є спільними для всіх навчальних предметів і співвідносяться з окремими ключовими компетентностями. Наприклад, наскрізні вміння: конструктивне управління емоціями, оцінка ризиків, прийняття рішень, розв'язання проблем, співпраця з іншими людьми, обґрунтування власної позиції та висловлення власної думки, навички критичного мислення можуть бути сформовані лише на основі розвинутого емоційного інтелекту [1].

Емоційна грамотність дозволяє учням краще розуміти емоційне функціонування людей, бути успішними у спілкуванні з вчителями та однолітками, вирішувати конфлікти, розуміти себе, свої бажання та потреби, причини своїх вчинків, а також ставити цілі та ефективно їх досягати. Все це позитивно впливає на поведінку в школі та поза нею, а також на ефективне засвоєння знань. Розвиток емоційного інтелекту значно підвищує ефективність дитини в різних соціальних сферах і здатність відчувати щастя. Діти з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції та почуття інших людей, можуть ефективно управляти своєю емоційною сферою, тому їхня поведінка в соціумі є більш адаптивною і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з іншими. Розвиваючи емоційний інтелект, людина може знайти баланс між розумом і почуттями та наблизитися до відчуття гармонії в житті [4].

Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку є дуже важливим завданням. Важливим у світлі психолого-педагогічного підходу до розв'язання проблеми соціальної адаптації дітей у суспільстві шляхом підвищення рівня сприйняття і розуміння іншої людини як особистості, і, перш за все, шляхом розв'язання проблеми емоційного здоров'я дитини. Важливу роль в початковій освіті відіграє реалізація принципів розвивального навчання – проблемності, діалогічності та індивідуалізації. Що стосується емоційного розвитку учнів, то тут важливу роль відіграє розвиток емоційного інтелекту та емоційної сфери, ці принципи реалізуються наступним чином. Завдання полягає в тому, щоб спонукати дитину до усвідомлення та вираження своїх почуттів. Діалогічність проявляється наступним чином, педагог допомагає дитині усвідомити та висловити свої емоції в діалозі. Індивідуалізація виражається в беззаперечному прийнятті всіх емоційних реакцій без критики, оцінки чи схвалення. У роботі з учнями розвиток емоційного інтелекту є результатом педагогічної взаємодії.

Ігрова діяльність – це вид активної діяльності учнів, у процесі якої вони опановують соціальні функції, відносини та мову як засіб спілкування між людьми. Можливість опори на ігрову діяльність дозволяє забезпечити природну мотивацію до спілкування, зробити навіть найелементарніше мовлення цікавим і змістовним. Використання ігор в освітньому процесі не суперечить дидактичній діяльності, а органічно пов'язане з нею і дозволяє створити основу для формування основних компонентів навчання: вміння сприймати мету і діяти відповідно до неї, вміння контролювати та оцінювати свої дії та дії інших учнів.

Важливими є ігрові умови для успішного розвитку емоційного інтелекту. Серед них можна виділити наступні:

- практика роботи в парах під час створення малюнка або обговорення своїх емоцій після прослуханого музичного твору;

- організація творчої роботи над командним проектом;

- використання позашкільних можливостей (дитячі музичні філармонії, концерти, участь у театральних виставах, арт-проектах) для розвитку емоційного інтелекту;

- відтворення реальних та вигаданих життєвих ситуацій (інтерв'ю з митцем);

- практика рефлексивного письма та музикографії (учні початкових класів пишуть про учнів початкових класів пишуть про те, як вони ставляться до музики зараз або виражають свої емоції через графіку, малюнки, колажі чи інші творчі роботи);

- створення ситуацій успіху під час виконання творчих колективних завдань.

Гра як сенс життя молодших школярів, як цікава, захоплива, пізнавальна діяльність, ефективний метод навчання, засіб навчально-виховного процесу, має величезний потенціал для розвитку та емоційного інтелекту, зокрема. Гра викликає почуття здивування, жвавий інтерес до процесу пізнання, допомагає засвоїти навчальний матеріал, створює умови для пошуку, розв'язання проблем, швидкої реакції, винахідливості, кмітливості, викликає радість перемоги, підвищує самооцінку, розкриває різні здібності, згуртовує учнів, вчить підпорядковувати свої дії інтересам колективу, підтримувати дружні, толерантні стосунки з однокласниками, надає можливість побачити себе очима інших учнів, а це допомагає розвивати емоційну сферу, емоційний інтелект.

Для того, щоб розвивати емоційний інтелект учнів початкової школи засобами гри, важливо дотримуватися певних умов, а саме: створення позитивного емоційного настрою на уроках в учнівському колективі; вираження емоцій учителем; досконале, творче володіння вербальними та невербальними засобами; передати емоційний настрій художнього твору, персонажів; показати

способи вираження емоцій і почуттів; емоційний зміст творів дитячої літератури, вибір творів різних жанрів, тематики, які викликають емоції, почуття; створюють яскраві образи, надаючи переваги груповим і парним формам роботи, де учні вчаться розуміти емоції однокласників та впливати на емоційний стан однолітків; використання на уроках ігор, які вчать учнів називати, виражати, розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також керувати власним емоційним станом [6].

Висновок. Отже, запорукою успішного навчання є вміння встановлювати та підтримувати близькі стосунки з іншими людьми, вміння будувати стосунки на основі розуміння та емпатії, що можливо лише завдяки розвитку емоційного інтелекту. Ключовим завданням початкової освіти має стати розвиток емоційної компетентності та управління емоціями, вдосконалення процесів сприйняття та емоційного оцінювання дійсності. Для цього варто звернути увагу на необхідність ґрунтовного ознайомлення учнів з різними емоційними станами за допомогою ігрових технологій, формуючи у них уявлення про внутрішні та зовнішні чинники, що визначають настрій людини та його зовнішні прояви (міміка, жести, вчинки).

Список використаних джерел

1. Котик Т. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як обов'язковий освітній результат нової української школи. Освітні обрії. 2020. Т. 51. № 2. С. 20–26.
2. Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя: КПУ. 2021. № 76. Т. 1. С. 120–130.
3. Магдисюк Л., Замелюк М. та ін. Психологічна допомога дитині та сім'ї. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
4. Медвідь Л. П. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи. URL: <http://surl.li/fhucc> (дата звернення: 08.03.2023).
5. Савченко Ю. Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 12. С. 12–16.
6. Сухопара І., Степаненко А. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів на уроках літературного читання засобами гри. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць Переяслав-Хмельницький, 2019. №47. – С. 271–274.

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Боришкевич К.В.,

учениця 10 класу Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради при НДУ

імені Миколи Гоголя,

м. Ніжин, Україна

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Литовченко Н.Ф.

Для вивчення особливостей поведінки людини в стресових, формажорних ситуаціях була використана проєктивна методика «Не дай людині впасти» [1]. Вибірку досліджуваних (36 осіб) було розділено на дві частини. Одна частина вибірки складалась із 11 дорослих людей у віці 23-55 років, яким довелося пережити екстремальну ситуацію (7 з них – комбатанти, учасники бойових дій, які перебували на лікуванні чи реабілітації протягом 2-6 місяців з часу поранення), інші – пережили бомбардування будинку та 1 людина була травмована й засипана уламками будівлі (вибірка Е).

Контрольну вибірку склали 25 дорослих людей у віці 19-51 рік, яким довелося пережити певну життєву подію (вибірка К).

За результатами методики «Не дай людині впасти» (див. табл. 1) перш за все треба відзначити, що всі досліджувані, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, вирішили, що людина стрибає **сама**: це свідчить про активну поведінку, достатню рішучість досліджуваних при реагуванні на складну ситуацію, надання переваги діям замість коливань та тривалих роздумів. Велика кількість емпіричних даних свідчить про те, що дуже важливо, щоб у будь-якій екстремальній ситуації людина продовжувала **активний** пошук її подолання, пошук виходу з неї. Навіть у тому випадку, якщо ситуація залишається складною, або ж критичною, активна діяльність перешкоджає дезорганізуючому впливу негативних емоцій, афектів [1, 2].

Таблиця 1.

**Особливості поведінки людини в стресових,
форс-мажорних ситуаціях(у відсотках)**

Типи поведінки	Вибірки	
	Досліджувані, які пережили екстремальні ситуації	Контрольна вибірка
Стрибає з обриву сам	100	77
Стрибає з парашутом	27	10
Стрибає з невеликого горбка	10	18
Стрибає у воду (море, річку...)	10	18
Стрибає на батут	27	32
Стрибає на рятувний тент (тримають люди)	45	5
Внизу ловлять люди	10	14
Креативні варіанти (крила, ангел тощо)	10	23

У контрольній вибірці рівень активності значно нижчий - кожний п'ятий досліджуваний схильний до коливань у прийнятті рішень, або ж взагалі до пасивної позиції у форс-мажорних обставинах («якось воно саме зробиться/минеться» - це прогнозовано з варіанту реагування, коли людина стрибає у воду). Прикметно, що половина з досліджуваних вибірки Е покладається при рятуванні людини на інших людей, у тому числі людей, які тримають тент. В інтерпретації методики пропонується такі відповіді трактувати як інфантильність, нездатність до самостійного вирішення ситуації. Але слід враховувати, що переважну частину вибірки Е (73%), складають комбатанти, а довіра до побратимів та взаємовиручка є важливою частиною стратегії виживання в екстремальних умовах воєнних дій. Тому ми трактуємо цей показник як здатність покладатися на побратимів і самому робити все для їх рятування, як це і проявляється в наративах бійців. Приблизно однакова частина досліджуваних в обох вибірках, переважною стратегією поведінки в складних ситуаціях у контрольній вибірці (32%) (батут як засіб рятування) обирає передбачливість, ретельне обдумування, прорахування багатьох варіантів. Таким же чином можна інтерпретувати парашут як засіб порятунку в складній ситуації (27% у вибірці Е). У контрольній вибірці кожний четвертий досліджуваний пропонував креативні способи допомоги: наприклад, човен, сходи, гілка дерева тощо. Отже, переважною особливістю поведінки в складних ситуаціях у вибірці людей, які пережили екстремальну подію, є передбачливість та здатність покластися на інших людей, а в контрольній вибірці переважними типами реагування є також

передбачливість і креативність, що властиво, загалом українцям, змушеним виживати протягом багатьох років у складних соціо-економічних умовах).

Список використаних джерел

1. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с. URL:https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

2. Психологія екстремальних ситуацій.
URL:<http://weblib.pp.ua/vvedennya-v-psihologiyu-ekstremalnih-situatsiy-istoriya-ta-etapi-stanovlennya-ekstremalnoyi.html#b53575>

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА В ЗАКЛАДАХ ОЗДОРОВЛЕННЯ І ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Високос В.В.

Студентка 4 курсу,

Кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка,

м. Чернігів, Україна

У військовий час діти стають однією з найбільш уразливих груп населення. Вони можуть стати свідками насильства, загинути або бути пораненими, втратити батьків та близьких, стати дітьми вулиці та переселенцями.

За даними ООН, понад 30 мільйонів дітей на сьогодні потребують допомоги через війни та конфлікти. Ці діти знаходяться у важкій ситуації, яка впливає на їхнє фізичне та психологічне здоров'я, освіту, соціальне та емоційне благополуччя.

Офіс генерального прокурора України оновив статистику про число жертв війни серед дітей. Станом на ранок 16 лютого 2023 року більше ніж 1384 дитини постраждали в Україні внаслідок повномасштабної збройної агресії РФ. За офіційною інформацією ювенальних прокурорів 461 дитина загинула та понад 923 отримали поранення різного ступеню тяжкості [10]. 38% родин з дітьми покинули свої місця проживання після початку війни, проте 6% вже

повернулися. 73% родин обговорили з дітьми те що відбувається із використання терміну «війна». 75% батьків говорить, що їхні діти демонструють ті чи інші симптоми травматизації, найчастіше – «емоційні гойдалки» [12].

Проблема соціально-педагогічної роботи в закладах оздоровлення та відпочинку дітей досліджується багатьма науковцями в галузі соціальної роботи, педагогіки та інших суміжних наук. Дослідження в цій галузі проводять проводять науковці з різних країн, таких як Велика Британія Канада, США, Україна, та ін. Здійснюється така діяльність в рамках наукових проєктів, конференцій, семінарів та наукових публікацій, різними науковцями та організаціями, такими як ЮНІСЕФ, Міжнародний комітет Червоного Хреста, ООН та ін. До провідних науковців у галузі соціально-педагогічної роботи в закладах оздоровлення та відпочинку дітей можна віднести Л.В. Євтухова, Н.І. Іваненко, О.В. Мельничук, Л.П. Писаренко, О.І. Синявська, О.В. Шевченко та ін.

Умови воєнного стану значно ускладнюють соціально-педагогічну роботу в закладах оздоровлення та відпочинку дітей. До провідних науковців, які досліджують цю проблему, можна віднести: Ольгу Герман, яка досліджує питання розвитку соціально-педагогічної роботи в умовах війни та окупації; Інну Шкурбу, яка займається вивченням проблем виховання дітей в умовах війни, зокрема в анексованому Криму та на Сході України; Світлану Скрипник, що досліджує вплив воєнного конфлікту на психіку дітей та шляхи покращення їх соціально-психологічного стану; Марію Іванченко, яка досліджує педагогічні технології виховання дітей в умовах воєнного конфлікту. Ці науковці проводять дослідження, аналізують проблеми та розробляють стратегії розвитку соціально-педагогічної роботи в закладах оздоровлення та відпочинку дітей в умовах воєнного стану.

Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [7].

Воєнний стан – це складна ситуація, яка може сильно вплинути на психологічний стан дітей. Високий рівень емоційного впливу, особливо якщо вони безпосередньо стали учасниками або свідками воєнних конфліктів, сцен насильства та агресії. Страх, порушення звичного ритму життя, втрата безпеки, порушення емоційної стабільності, травми, – все це та інше є дуже страшним та емоційно важким досвідом для дитини в умовах війни. Подібний вплив може залишити негативні наслідки на все подальше життя .

Оздоровлення для дітей під час воєнного стану є важливим, адже є серйозний тиск на життя та здоров'я, а також на їх соціальний та психологічний розвиток. Оздоровчі заклади стають для дітей місцем, де вони можуть відволіктися від воєнного конфлікту та отримати підтримку та допомогу від фахівців різних сфер, волонтерів та однолітків.

Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку – постійно або тимчасово діючий, спеціально організований або пристосований заклад, призначений для оздоровлення, відпочинку, розвитку дітей, що має визначене місце розташування, матеріально-технічну базу, кадрове забезпечення та технології для надання послуг з оздоровлення та відпочинку дітей відповідно до державних соціальних стандартів надання послуг з оздоровлення та відпочинку [5].

Тобто, заклади оздоровлення і відпочинку дітей – це організації, які надають дітям можливість відпочити, розважитися та покращити своє психічне, соціальне та фізичне здоров'я. Умови воєнного стану можуть суттєво ускладнити функціонування закладів, але вони можуть здійснювати діяльність і за таких обставин. Робота закладів оздоровлення і відпочинку дітей не може здійснюватися повноцінно в масштабах всіх населених пунктів та територій, як це здійснювалося раніше, через різні фактори, які впливають на їх роботу. Наприклад, на території, де триває війна, можуть бути знищені будівлі закладів, заблоковані шляхи до них або вони можуть бути тимчасово закриті у зв'язку з виникненням небезпечних ситуацій та обставин. Також, діти та їх сім'ї можуть бути евакуйовані з місць бойових дій, що змінює їх місцезнаходження та може зробити недоступними звичні заклади оздоровлення та відпочинку.

Основною метою закладів оздоровлення і відпочинку дітей є забезпечення безпеки, комфорту та можливості покращувати своє здоров'я. Умови воєнного стану потребують від закладів додаткових заходів безпеки, таких як контроль доступу на територію, перевірка ідентифікації відвідувачів та персоналу, підбір фахівців, які зможуть надати підтримку та допомогу. Діти, як правило, є найбільш беззахисними та вразливими учасниками конфліктів, і вони можуть

потрапляти в різні небезпечні ситуації, такі як напади, обстріли, евакуації, розлучення з сім'єю та ін.

Ми виділяємо три основних компонента, а саме психічні, фізичні та соціальні аспекти життєдіяльності дитини, які впливають на відновлення, відпочинок і реабілітацію та є невід'ємною частиною повноцінного життя кожного. Саме ці компоненти мають безпосередній вплив на те, як має здійснюватися побудова відпочинку у закладах оздоровлення і відпочинку дітей.

Психічний компонент розкриває те, які фактори можуть впливати на здоров'я психіки, такі як стрес, травми, хвороби та інше. Емоційні проблеми впливають на психічний стан дітей та їх поведінку під час відпочинку. Дитина може по іншому сприймати світ, інтерпретувати інформацію, яка впливає безпосередньо на її дії. Це включає в себе і те, як мозок обробляє інформацію, які відбуваються емоційні реакції, як здійснюється прийняття рішень та контроль поведінки.

Психологічний стан дітей в умовах воєнного стану може бути дуже складним, через це виникають проблеми у спілкуванні з оточенням, порушуються процеси соціалізації і загалом соціальна сфера стає проблемою для дитини. Війна завжди викликає тривогу і стрес, а для дітей це особливо важко. Безпомічність, беззахисність, все це супроводжує їх щоденно, тому страх збільшується з часом, можуть розвиватися посттравматичний стресовий розлад, який впливає на поведінку та настрій. Психолог або соціальний педагог дозволяє забезпечити дітям безпечний та корисний відпочинок у закладах оздоровлення і відпочинку дітей, сприяти поліпшенню психологічного стану та допомогти в процесах соціалізації і адаптації.

Фізичний компонент активізується при наявності фізичного розвитку, активності і руху, а також здоров'я дітей. Важливим є не тільки проведення заходів, що спрямовані на те, аби навчити дітей ефективним стратегіям розв'язання конфліктів, розвивати навички соціальної адаптації та розуміння емоцій, хоча це є надзвичайно важливим аспектом, а і заходи, які сприяють фізичному оздоровленню дітей, тому що присутність небезпеки фізично призводить до порушення всіх процесів в організмі.

Фізичний компонент важливий для забезпечення здорового фізичного розвитку дітей, а також для загального добробуту. Дослідження показують, що фізична активність дітей впливає на їх когнітивний розвиток, емоційний стан та соціальну взаємодію.

Заняття з різних напрямків, таких як йога, спортивні змагання, аеробіка, наявність занять в басейні, танцювальні виступи, квести, ігри на вулиці,

релаксації та ін. у закладах оздоровлення і відпочинку дітей сприяє викиду енергії, виходу негативних емоцій, агресії, фізичної напруги, тілесних затисків через спорт, тимбілдинг, активне спілкування і взаємодопомогу.

Опис взаємовідносин, робота з оточенням, розуміння світу, формування основних навичок побуту, знань безпечної поведінки, захист прав дітей та розвиток навичок взаємодії з іншими людьми, – все це забезпечує соціальний компонент.

Діти повинні мати доступ до соціальної підтримки, безпечного місця перебування і проживання. Необхідно створювати умови для благополуччя дітей, зокрема шляхом задоволення основних потреб, надання їм основних ресурсів та соціальних послуг. Вони повинні мати можливість висловлювати свої потреби та думки щодо їхнього повноцінного життя та безпеки, щоб забезпечити благополуччя та гармонійний розвиток.

Соціальна ізоляція, розрив з родиною – воєнний стан може вимагати залишатися вдома, віддалятися від своїх родин або уникати контактів, від цього виникає почуття самотності, невпевненості, невизначеності, розлуки та відчуження, що негативно впливає на сприйняття дитиною соціального оточення та перебування у ньому. Важливим та незамінним аспектом в пом'якшенні цих проявів та станів у дітей ми вважаємо соціально-педагогічну роботу в закладах оздоровлення та відпочинку дітей в умовах воєнного стану, яка покликана для надання додаткової підтримки та допомоги і має особливу важливість в умовах війни. Вона є соціальним локатором, і є діяльністю із надання різного роду захисту, допомоги та підтримки у складних життєвих ситуаціях.

Головним завданням соціально-педагогічної роботи в закладах оздоровлення та відпочинку дітей виокремлюємо створення безпечного та сприятливого соціального середовища для дітей, де вони матимуть змогу отримати тепло, підтримку та опору в непростих умовах, адаптуватися та пристосуватися до нових умов і відпочити.

Умови воєнного стану створюють великий тиск на дітей та їх родини, що може суттєво погіршити їх фізичне, психологічне та соціальне становище. Соціальні педагоги можуть допомогти дітям із вирішенням побутових проблем, та забезпечити їх необхідними речами, які можуть бути важливими для їх життя та безпеки. Основними завданнями соціально-педагогічної роботи у закладах оздоровлення і відпочинку дітей в умовах воєнного стану ми виділяємо наступні:

Забезпечення безпеки. Соціальний педагог повинен попереджувати дітей про можливі небезпеки, пов'язані з активностями, розвагами, територіальними аспектами та різними заходами. До того ж, вести профілактичну роботу з питань

охорони здоров'я та гігієни, а тако ж консультиувати з приводу дотримання правил безпеки.

1. Захист прав дітей, які перебувають в закладах оздоровлення та відпочинку. Співпраця з батьками, розвиток навичок самозахисту, конфіденційність, захист від дискримінації, булінгу, агресії та дотримання правил та законів відповідно до міжнародно-правової бази та законодавчих актів України.

2. Надання допомоги в адаптації дітей, зменшення рівня стресу та фізичного, психічного, соціального відновлення.

3. Розвиток особистих якостей, навичок і характеристик, завдяки яким дитина зможе успішно взаємодіяти в соціальному середовищі.

4. Стимулювання творчої та фізичної активності дітей. Організація майстер-класів, творче мислення, розкриття індивідуальних творчих здібностей, формування інтересу до здорового способу життя, спортивні ігри та змагання, подолання страхів дітей, – це, та багато іншого здійснює соціальний педагог у закладах оздоровлення та відпочинку.

5. Соціально-педагогічна допомога родинам, психологічна підтримка і співпраця з соціальними службами. Соціальний педагог може допомогти сім'ям з розв'язанням різних проблем, таких як питання виховання, конфлікти в родині, а також забезпечити психологічну підтримку дітям, які перебувають в закладах оздоровлення та відпочинку, зокрема тим, які мають складнощі у спілкуванні з однолітками, відчуваються самотніми або мають інші проблеми. Щоб забезпечити дітям, які перебувають в закладах оздоровлення та відпочинку, необхідну допомогу та захист, якщо вони перебувають у складних життєвих ситуаціях або потребують додаткової підтримки соціальний педагог співпрацює з соціальними службами, що може сприяти попередженню і запобіганню різних проблем, таких як насильство в родині, експлуатація дітей, зловживання та інше.

Отже, безпека та захист дітей в умовах війни є ключовим моментом в діяльності будь-якого закладу оздоровлення і відпочинку дітей в Україні, що є основою їх повноцінного виконання завдань та дій від усіх сторін, щоб забезпечити безпеку, благополуччя та всебічний гармонійний розвиток.

Воєнний стан може мати серйозний вплив на стан дітей. Ми розглянули фізичний, психічний та соціальний компоненти здоров'я дітей, а також роль фахівців у закладах оздоровлення та відпочинку дітей. Соціально-педагогічна робота з дітьми в умовах воєнного стану потребує великої уваги до їх потреб та особливостей. Важливо зрозуміти, що діти, які стали свідками або жертвами насильства, не є винними у своїх діях та поведінці. Всі прояви є наслідком

травматичного досвіду та стресу, який вони пережили, тому потрібно звертати увагу на потреби та надавати підтримку для того, щоб знайти способи повернення до нормального життя. В цілому, забезпечення здоров'я та соціального благополуччя дітей є важливим завданням суспільства та потребує спільних зусиль батьків, соціальних педагогів та інших фахівців.

Перспективи дослідження вбачаємо у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні даної проблематики, подальшого вивчення зазначеної проблеми, яке буде полягати в дослідженні різноманітних проявів, реакцій, аналізу і опису досвіду та більш докладного наочного розуміння соціально-педагогічної роботи у закладах оздоровлення і відпочинку дітей в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Березовська Л., Кіселик Т. Особливості соціально-педагогічної роботи в літніх оздоровчих таборах. 2018. URL: <http://surl.li/fiqut> (дата звернення: 07.03.2023).

2. Голоденко О. М., Голоденко С. М., Голоденко М. М. Організаторська педагогічна діяльність та підготовка майбутніх учителів до виховної роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах. Educational dimension. 2011. Т. 31. С. 186–193. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.4668> (дата звернення: 07.03.2023).

3. Дубінка М. Методика виховної роботи в дитячих оздоровчих таборах. Кіровоград, 2006. 153 с. URL: <http://mayak.poltava.ua/wp-content/uploads/2018/08/shpv.pdf> (дата звернення: 07.03.2023).

4. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. Київ : Кондор, 2009. 560 с.

5. Про оздоровлення та відпочинок дітей: Закон України від 04.09.2008 р. № 375-VI: станом на 2 квіт. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/375-17#Text> (дата звернення: 07.03.2023).

6. Про охорону дитинства: Закон України від 26.04.2001 р. № 2402-III: станом на 8 черв. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 07.03.2023).

7. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 12.05.2015 р. № 389-VIII: станом на 31 груд. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення: 07.03.2023).

8. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога : Довід. для фахівців і фахівчинь допом. професій соц. сфери. Рада Європи, 2022. 92 с. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4> (дата звернення: 07.03.2023).

9. Чубук Р. В. Соціальна педагогіка : Навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2013. 348 с. URL: <http://surl.li/dipho> (дата звернення: 07.03.2023).

10. Ювенальні прокурори: 461 дитина загинула в Україні внаслідок збройної агресії РФ. *Офіс генерального прокурора України*. URL: <https://gp.gov.ua/ua/posts/yuvenalni-prokurori-461-ditina-zaginula-v-ukrayini-vnaslidok-zbroinoi-agresiyi-rf-20752> (дата звернення: 10.03.2023).

11. Юнісеф. Поради від експертів юнісеф: “як підтримати дітей у стресових ситуаціях”. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yak-pidtrimati-ditej-u-stresovih-situaciyah> (дата звернення: 06.03.2023).

12. *Gradus Research*. URL: <https://gradus.app/uk/> (дата звернення: 10.03.2023).

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гнатюк О.В.

*кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна*

Уведений воєнний стан в Україні з 24 лютого 2022 року позначився на усіх сферах нашого життя, значних змін зазнала й освітня галузь. У закладах загальної середньої освіти для забезпечення безпекової ситуації на деякий час було призупинено освітній процес через загрозу життю та здоров'ю учасників освітнього процесу, масштабні руйнування освітньої інфраструктури (пошкодження приміщень закладів освіти, навчальної матеріально-технічної бази тощо), вимушене масштабне переміщення учасників освітнього процесу в межах України та за кордон, що призвело до значних втрат контингенту здобувачів освіти та педагогічного складу.

Після вимушеної перерви освітній процес продовжився з використанням усіх доступних форм: онлайн, офлайн або у змішаному режимі. Так, відповідно до Закону України «Про освіту» статті 57¹ щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану, зазначено, що

здобувачам освіти, які в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні чи окремих її місцевостях, оголошених у встановленому порядку (особливий період) були вимушені змінити місце проживання (перебування), залишити робоче місце, місце навчання, незалежно від місця їх проживання (перебування) на час особливого періоду гарантується організація освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників [3].

Для освітньої галузі виникло ряд проблем, зокрема: забезпечення повноцінного доступу до освіти українським школярам та студентам, порушення безперервності освітнього процесу; втрата управлінського освітнього контролю на територіях, що потрапили під тимчасову окупацію або перебувають у зоні активних військових дій; насильницька переорієнтація українських здобувачів освіти на російські навчальні програми, підручники, примусовий перехід на російську мову навчання тощо.

В умовах воєнного стану наша країна докладє максимум зусиль для забезпечення сталості навчання та викладання, створення безпечних умов для учнів і студентів, вчителів і викладачів, підтримки тих, хто був змушений виїхати за кордон або до безпечніших регіонів України, для продовження системних реформ на всіх рівнях освіти. Так, МОН України ухвалило ряд документів стосовно навчання, зокрема таких: наказ МОН від 28.02.2022 № 232 щодо звільнення від проходження державної підсумкової атестації учнів, які завершували здобуття початкової та базової середньої освіти у 2021/2022 н. р., наказ МОН «Про деякі питання організації здобуття загальної середньої освіти та освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» від 28.03.2022 № 274, спрямований на створення правових підстав для продовження навчання у безпечному середовищі дітей і працевлаштування педагогів, які вимушені змінити місце проживання/навчання через окупацію та активні бойові дії. Загальні питання організації освітнього процесу в закладах освіти регламентовано листом МОН «Про організацію освітнього процесу в умовах військових дій» від 06.03.2022 № 1/3371-22 та ін.

Навчальна діяльність через воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки значна кількість школярів перебуває в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: новий режим життя, незнайомі люди, обстановка, нові речі, іноді відсутність нормальних побутових умов, стосунки з новими учителями та однолітками, (можливе перебування в інших країнах, нерозуміння іноземної мови), засвоєння великої кількості нової

інформації, а також для частини дітей ще й перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах.

Під час будь-якого конфлікту найбільше страждає найуразливіша категорія населення – це діти, адже вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування, особливо якщо така міграція спричинена війною. Ці складні і незвичні обставини впливають на емоційну, соціальну і особистісну сфери дитини і на кожному рівні проявляються по-різному:

- на емоційному рівні дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію;
- на соціальному рівні – проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї, (а за кордоном – з іноземцями);
- на особистісному рівні можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточуючими тощо.

Все це призводить до зниження навчальної діяльності, порушення психічного здоров'я, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки тощо. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням соматичних захворювань.

Адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану в школах має відбуватися з чітким дотриманням педагогічними працівниками вимог офіційних нормативних документів та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти [5]. До того ж педагоги мають надавати не лише якісні освітні послуги, але й організувати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, а також надавати дітям та батькам психологічну підтримку.

Адаптація – це універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем, це складне соціально зумовлене явище, яке охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний з провідною роллю останнього. Адаптивну діяльність людей мотивують соціально зумовлені потреби, однак водночас для неї властиве і специфічно біологічне, притаманне людському організму. Все це характеризує адаптацію як цілісний біопсихосоціальний процес [1].

Процес адаптації молодших школярів до навчання протікає на всіх її рівнях:

- біологічному (пристосування до нового режиму навчання й життя);
- психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності);

- соціальному (входження до учнівського колективу).

В біологічній (фізіологічній) адаптації школяра виділяють декілька етапів:

- гостра адаптація (перші 2-3 тижні). Найважчий час для дитини. В даний період на всі нові впливи організм дитини відповідає значною напругою практично всіх своїх систем;

- нестійке пристосування – організм дитини знаходить адекватні, близькі до оптимальних варіантів реакцій на нові умови;

- період відносно стійкого пристосування – організм реагує на навантаження з меншою напругою.

Психологічна адаптація являє собою процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю. Це процес взаємодії особистості дитини із середовищем, за якого дитина повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (у їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні й у розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини.

Соціальна адаптація визначається як процес, за допомогою якого дитина досягає стану соціальної рівноваги при відсутності переживання конфлікту із оточуючими людьми. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації в цілому, що забезпечує як фізіологічне і психологічне, так і соціальне благополуччя особистості. Учень повинен пристосуватись до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (учнівська група, вчителі, інші класи тощо).

Соціальна адаптація проходить чотири основних стадії:

- врівноваження – встановлення рівноваги між групою та особистістю, які проявляють взаємну терпимість до системи вподобань і стереотипів поведінки один одного;

- псевдоадаптація – поєднання зовнішньої пристосованості до соціальної групи з негативним ставленням до її норм і вимог;

- пристосування – визнання і прийняття систем вподобань нової соціальної спільноти, взаємні поступки;
- уподібнення – психологічна переорієнтація особистості, трансформація колишніх поглядів, орієнтацій, установок відповідно до нової ситуації.

Критеріями успішного адаптаційного процесу в школі, з одного боку – є продуктивність учбової діяльності, а з іншого – психологічний стан школяра, його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту. Більшість учнів адаптується до умов навчання школи досить швидко, приймаючи вимоги навчально-виховного процесу.

Важливим чинником адаптації дитини до школи виступає її соціальне оточення: учитель, клас, сім'я. Ставлення учителя до дитини впливає на успішність її подальшого навчання в школі. Набута позиція учня в класі серед однолітків та ситуація, в якій опиняється дитина також визначає успішність адаптації до навчання.

В процесі адаптації учня виділяють такі адаптаційні рівні: високий, середній, низький [1].

Високий – учень позитивно ставиться до школи, нових шкільних правил і вимог. Навчальний матеріал засвоює легко. Глибоко й повно опановує програмовий матеріал, розв'язує складні задачі, чемний, уважно вислуховує вказівки та пояснення учителя. Виявляє високу зацікавленість до самостійної роботи, готується до всіх уроків. Має у класі позитивний статус.

Середній – учень позитивно ставиться до школи, відвідування уроків не спричиняє негативних переживань. Розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально й наочно. Засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі. Зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя. Разом з тим потребує контролю з боку дорослого. Зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе. Майже завжди готується до уроків і виконує домашні завдання. Доручення виконує сумлінно. Дружить з багатьма однокласниками.

Низький – учень негативно або байдуже ставиться до школи. Спостерігаються порушення дисципліни. Самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них інтересу. До уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань як з боку учителя, так і з боку батьків. Для розуміння нового матеріалу потребує значної допомоги вчителя і батьків. Доручення виконує під контролем і без особливого бажання.

У випадку коли дитина не може адаптуватися до навчання у школі у неї виникає шкільна дезадаптація. Вона визначається як багатофакторний процес зниження і порушення здатності дитини до навчання внаслідок невідповідності умов та вимог навчального процесу, найближчого соціального середовища її психофізіологічних можливостей і потреб [2].

Необхідність швидко пристосуватися до нових вимог, виправдати очікування вчителів та батьків щодо навчальної успішності при різкій зміні умов навчання – вже є стресогенним фактором і викликає ризик виникнення дезадаптації.

Молодший шкільний вік є тим етапом онтогенезу, в якому активно і стрімко розвиваються соціальні емоції, самосвідомість, формується самооцінка, відбувається вибудовування ієрархії мотивів і їх супідрядність у генезі соціального розвитку дитини, закладається специфіка спілкування з дорослими і однолітками.

Проблема адаптації здобувачів початкової освіти до навчання є одним із найважливіших і складних питань, які мають розв'язати учителі. Допомогти дитині інтегруватися в новий колектив, включити її в освітній процес, зменшити рівень стресу, не виділяти з-поміж інших учнів як «жертву», мотивувати учитися – це лише частина роботи, яку вони мають виконати.

Особлива увага педагогів має бути прикутою до учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб [4]. Встановлено, що особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через виникнення нового соціального становища.

Травматичні події можуть викликати у дітей різні поведінкові особливості, почуття, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти дитині пережити, проявити й пропрацювати їх. Це можуть бути почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція від оточуючого середовища, сум. Діти молодшого шкільного віку після травми починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. У дітей цього віку може розвиватися втрата апетиту, скарги на болі в животі, головні болі, запаморочення. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть

з'явитися сльози. Також поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в школі тощо.

Отже, стикаючись із труднощами, що виникають у навчальній діяльності в умовах воєнного стану, не всі учні молодшої школи через свої особисті та інтелектуальні особливості здатні їх подолати, що і призводить до стресової ситуації.

Стрес, напруга, тривожність, розлади психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів.

Список використаних джерел

1. Бал Г. А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. Київ, 1989. № 1. С. 92–100.

2. Беляєва О. Прояви дезадаптації та причини її виникнення. *Шкільний світ*. Київ, 2008. С. 7–14.

3. Закон України «Про освіту»: редакція від 6.04.2022 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

4. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи в Україні: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. Київ, 2018. № 3. – С. 33–34.

5. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОЗ України від 25.09.2020 № 2205 «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти». URL:

<https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-25092020--2205-pro-zatverdzhennja-sanitarnogo-reglamentu-dlja-zakladiv-zagalnoi-serednoi-osviti>.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Готич В.О.

*аспірант кафедри соціальної психології, методист факультету психології
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
м.Івано-Франківськ, Україна*

Життя в умовах війни – виклик для психічного здоров'я будь-якої людини. На перший план виходять такі фактори, як тривога, страх, незахищеність, безпорадність, розчарування та безнадія.

В умовах війни збереження психологічного здоров'я стає важливішим, ніж будь-коли. Це особливо важливо для тих, хто переживає війну безпосередньо, таких як військовослужбовці, мирні жителі військових зон та зон в яких не ведуться активні бойові дії, але які перебувають в центрі потоку новин та інформаційної війни та біженці.

Ми розглядаємо збереження психологічного здоров'я через призму психологічної стійкості.

Вивчення психологічної стійкості є актуальним напрямком сучасної психології у зв'язку із повномасштабним вторгненням, зі зростанням соціальної та економічної нестабільності та дією інтенсивних стресових чинників, які впливають на людину і ведуть до зниження успішності професійної діяльності, формування негативних психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я. Тому, особливої уваги потребує вивчення психологічної стійкості українського населення, як важливої складової збереження психологічного здоров'я в умовах війни.

Психологічна стійкість – якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Це дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин і зберігати здоров'я [3]. Психічна стійкість залежить від об'єктивної ситуації й визначається психічним складом людини: це наш психологічний стрижень, міцність духу, непохитність. Але всі звертають увагу, що мова йде про здатність суб'єкта успішно протистояти умовам, які можуть негативно вплинути на його працездатність. Людина постійно долає якісь труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку (Титаренко, 2009) [2].

Важливо пам'ятати й про те, що стресові ситуації ніколи не вдасться повністю виключити з життя, тому що вони є її повноцінною складовою. І метою будь-якої людини повинно бути не рятування від цих ситуацій, а виховання й культивування в собі саме психологічної стійкості до них.

Питання психологічної стійкості особистості відіграють велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Дезінтеграцію особистості розуміють як втрату організуючої ролі вищого рівня психіки в регуляції поведінки і діяльності, розпад ієрархії життєвих сенсів, цінностей, мотивів, цілей. Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я [1].

Виявляється, що психологічна стійкість – це не риса особистості. Це сукупність поведінки, думок та дій, яких усі ми можемо навчитися і використовувати.

Стійкість складається з певних факторів, приписуваних людині. Є багато факторів, які в сукупності сприяють стійкості людини. Основним фактором стійкості є наявність позитивних стосунків у сім'ї чи поза нею. Це єдиний найважливіший засіб боротьби зі звичайним і надзвичайним рівнями стресу. Ці позитивні стосунки включають такі риси, як взаємна підтримка та турбота. Такі стосунки допомагають зміцнити стійкість людини [5].

Найчастіше стійкість (resilience) концептуалізують як результат, який включає дві частини: 1) переживання значних труднощів (нещастя можна реалізувати багатьма різними способами) і 2) позитивний результат, незважаючи на негаразди (наприклад, уникнення психологічного розладу, позитивна компетентність в різних життєвих завданнях). Багато різних факторів сприяють стійкості, включно з екологічними та індивідуальними факторами.

Насправді, стійкість (resilience) є явищем, яке є результатом природних адаптаційних реакцій людини, і, незважаючи на протистояння людини з серйозними загрозами, вона підвищує свою здатність досягати успіху та долати загрози (Khoda Rahimi, 1995). Він вважав, що стійкість до повернення початкової рівноваги або досягнення більш високого рівня рівноваги (в загрозливих умовах) забезпечує успішну адаптацію в житті. Нещодавно також було отримано докази того, що стійкість може вказувати на здатність протистояти різкому зниженню іншої шкоди, навіть якщо здається, що людині тимчасово стає гірше [4].

У всіх цих випадках стійкість найкраще розуміти як процес. Часто помилково вважають, що це риса особистості, ідея, яку частіше називають «стійкістю».[6] Більшість досліджень показує, що стійкість є результатом того, що люди здатні взаємодіяти з навколишнім середовищем і процесами, які або сприяють добробуту або захищають їх від переважного впливу факторів ризику [4].

Підсумовуючи вище сказане про психологічну стійкість, можна зазначити що: психологічна стійкість є радше нормою, ніж виключенням; психологічна стійкість розвивається, оскільки є не рисою, а сукупністю думок та дій, процесом; психологічної стійкості, відтак, можна навчитися і підтримувати її у процесі збереження психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Сергієнко Н.П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Сергієнко%20Н.П.pdf>.

2. Психофізіологічні особливості підлітка. URL: http://8ref.com/18/%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82_188301.html

3. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Освіта і наука. Випуск 2(25). 2018. С. 129–134.

4. Resilience: Hardiness. URL: <https://www.mentalhelp.net/emotional-resilience/hardiness/>

5. Personal Resilience in Times of Crisis: The Implications of SWB Homeostasis and Set-Points. URL: https://www.researchgate.net/profile/Adrian-Tomyn/post/Can_someone_explain_the_difference_between_psychological_hardiness_and_resilience/attachment/59d62620c49f478072e9ad08/AS%3A272176563851266%401441903358318/download/Cummins+%26+Wooden+%282013%29.pdf

6. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>

ВИЗНАЧЕННЯ НЕВИЗНАЧЕНИХ СИТУАЦІЙ

Дітюк П.П.

*старший науковий співробітник лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна*

Федоровський Л.Л.

*СЕО, Громадське об'єднання AVC int,
м. Київ, Україна*

1. Поняття ситуації, яке використовують дослідники в просторах етики, соціології, політології, юриспруденції, психології та інших, насамперед, соціогуманітарних дисциплін, є, скоріше, інтуїтивно зрозумілим, ніж категоріально визначеним. У найбільш загальному вигляді ситуацію розуміють як певну сукупність або систему всіх обставин, в які імплементовано той об'єкт, що цікавить дослідника [1]. Втім, зрозуміло, що врахувати всі обставини теоретично недоцільно, а практично – безглуздо, тому є намагання врахувати не всі, а лише *суттєві* обставини. Так виникає проблема розрізнення суттєвого та несуттєвого, яку може бути вирішено не взагалі, а лише у конкретному випадку, маючи підґрунтя для такого розрізнення.

2. Ситуація є контекстом для спостереження, здійснення та аналізу активності, дій, поведінки та переживань об'єкта, суб'єкта, індивіда, особистості тощо. Втім, сама ситуація має власний контекст, або, можливо, контексти, а також межі, які відокремлюють одну ситуацію від іншої. Одним з намагань визначити межі ситуації є поняття «хронотоп» як закономірний зв'язок просторово-часових координат (від давньо-грецьких *χρόνος*, «час», та *τόπος*, «місце»). Діяльнісна парадигма дослідження, якої ми дотримуємося, вимагає, крім обставин дії, враховувати саму дію. Це робить будь-яку ситуацію, насамперед, ситуацією діяльності. Тоді визначення меж ситуації набуває діяльнісного характеру, відбувається суб'єктом діяльності та є суб'єктивним, тобто визначається зацікавленістю та можливостями суб'єкта.

3. Суб'єкт – це той, хто замислив, створив, розгорнув, згорнув та закрив ситуацію. Ситуація може бути полісуб'єктною, тоді для кожного суб'єкта вона буде власною, особистою та унікальною.

4. Ситуація формується навколо *проблеми*, яка є конституюючим для неї елементом. Визначення проблеми та її вирішення, зняття, довизначення або перевизначення – це те, що відрізняє ситуацію від контексту, тобто, формує її,

визначає її межі. Проблема стає тотожною собі в момент усвідомлення її як проблеми. Тому проблема – це завжди чиясь проблема, тобто, вона є суб'єктивною.

5. Ситуація потребує наявності учасників, вона завжди когось стосується, бо в інакшому випадку – це не ситуація, а якийсь казус, майже примара. Якщо психологія та психіатрія (та ще й література) не знаходять зовнішніх учасників ситуації, вони розглядають внутрішніх, характер дій та взаємодій котрих призвів до появи проблеми та виникнення ситуації.

6. Дії суб'єкту ситуації, так само як її учасників, відбуваються на певному підґрунті – на сприйнятті реальності, уяві про неї, досвіді, інше. Дії всіх учасників, так само, як і проблема, визначають межі ситуації [2].

7. Наведені нами вище такі елементи ситуації як проблема, суб'єкт, учасники, їхні дії та підґрунтя цих дій, межі ситуації – є необхідними елементами, які визначають власне ситуацію, тобто – роблять її визначеною. Будь-яка (або майже будь-яка) ситуація не є визначеною остаточно, проте вона може бути визначеною достатньо для практичних дій.

8. Невизначеною є така ситуація, в якій дослідник не в змозі розрізнити суб'єкта, проблему, учасників, дії та підґрунтя дій учасників та межі ситуації. Ми свідомо не робимо особливого наголосу на засобах та способах дій.

9. У ситуації невизначеності доктринально можливі два варіанти. Перший – визначити ситуацію. Другий – переживати невизначеність.

10. Головною психологічною особливістю переживання ситуації невизначеності є відмова від визначення ситуації.

Список використаних джерел

1. Зарецька О.О. Категорія «ситуація» у технологіях інтелектуальної діяльності. Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання. К., 2009. Т. 8, вип. 6. С. 93-98.

2. Дітюк П.П. Понятійне поле ситуацій проблемності. *Технології розвитку інтелекту*. К., 2013. Т. 1, № 4. URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/71 [дата звернення 07.03.2023].

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛЯ ЗДО В УМОВАХ ВІЙНИ

Долгіх Т.В.

*магістрантка кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,*

м. Ніжин, Україна

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Михайлова О.І.

Здоров'я є фундаментом соціально-ефективної діяльності особистості та основою якості цієї життєдіяльності, передумовою максимального розкриття можливостей кожної людини. Від формування можливостей людини (поліпшення стану здоров'я, рівня набуття знань та професійних навичок), а також їх використання для праці, відпочинку, культурної, суспільної та політичної діяльності в першу чергу й залежить ефективність розвитку людства.

Війна завдає величезного впливу на стан здоров'я людини і її життєдіяльність. В умовах воєнного стану зазнала змін і організація роботи ЗДО. Попри жорстокий збройний наступ РФ ЗДО продовжують надавати дітям освітні послуги. Задля безпеки всіх учасників освітнього процесу частина дитячих садочків не працює. Та є заклади, які почали працювати у звичному режимі або використовуючи дистанційну форму роботи з дітьми та батьками [2].

Педагоги – як професійна група відзначається дуже низькими показниками фізичного і психічного здоров'я. Це пояснюється тим, що праця педагога відноситься до розряду складних, стресогенних, найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції. На це є певні об'єктивні причини: комунікативні перевантаження, велике емоційне напруження, поява певних професійних деформацій, соціальна незахищеність і низький статус професії у масовому сприйманні. Крім того, професія вихователя належить до так званих хелперських (від англ. help – допомагати), оскільки пов'язана з роботою у системі "людина-людина", наданням підтримки і допомоги підопічним. Саме у вихователів дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації в роботі. На сьогодні у Міжнародній класифікації хвороб навіть виявлено окремий стан – "професійний стрес". Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного згорання стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця.

Результати міжнародних досліджень засвідчили, що тільки 12 педагогів із 172 опитаних (або 7,6%) почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість. Слід зазначити, що 147 педагогів (77,3%) відзначили наявність порушень у власній емоційній сфері (поганий, пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями). За результатами тестування резерви їх організму близькі до виснаження.

Психічне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його вихованців і на результатах усієї навчально-виховної роботи. Стан психічного здоров'я вихователя впливає на дітей на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному. Нездоровий педагог не може забезпечити дитині необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Він не зможе займатися і вихованням культури здоров'я дошкільників, оскільки у цій роботі необхідний особистий приклад. Неблагополуччя психічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому згорання, педагогічний криз безпосередньо впливають на здоров'я дітей [1].

Сьогодні, в умовах війни, педагогу необхідно володіти елементарними навичками подолання тривожності, нападів панічної атаки, вміти переспрямувати увагу конкретної дитини, або дітей на позитивні явища, зацікавити їх, знайти способи піднесення їхнього настрою, знати елементарні способи розслаблення дитини у стані нервового напруження. Для педагогічних працівників, як і для батьків вихованців, надзвичайно важливо володіти елементарними навичками самодопомоги, психологічної допомоги дитині/дорослому у стані стресу.

Отже, психічне здоров'я вихователя ЗДО є важливою умовою ефективності його професійної діяльності. Вихователь повинен усвідомлювати значущість власного здоров'я як найважливішої професійної цінності, необхідної умови для здійснення професійної діяльності; чітко розуміти особисту відповідальність у збереженні та зміцненні психологічного здоров'я; володіти знаннями щодо профілактики порушень і збереження психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Збереження психологічного, фізичного здоров'я вихователя ЗДО // <https://vseosvita.ua/library/zberezenna-psihologicnogo-fizicnogo-zdorova-vihovatela-zdo-201615.html>

2. Карповський С. В. Щодо особливостей освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні //Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні :

матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – 504 с. С.181–183.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПОДРУЖНИХ СТОСУНКАХ

Духно Т.П.

*магістрантка Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу. Такий стан людини часто порівнюють зі станом невизначеності. Д. Леонт'єв трактує невизначеність як ситуацію з невідомими змінними або відносною невідомістю того, що відбувається [2, с.152].

Невизначеність розглядається і як ситуація, яка в суб'єктивному усвідомленні індивіда суворо не детермінована ні в засобах рішення, ні в кінцевому результаті. Як ситуацію подвійності, суперечливості і незв'язності інформації, що надходить, невизначеність трактує Р. Халлман [4, с.117]. Переживання психологічних травм завжди супроводжується яскраво вираженими емоціями, фактором актуалізації для яких є емоціогенний стимул (зовнішній або внутрішній). Незначуща для людини інформація швидко зникає, а інформація, сприйнята через переживання, запам'ятовується надовго, у разі значимого переживання (позитивного чи негативного) залишається на все життя (фіксується) [1, с.27]. Психологічна травма має надзвичайно «хорошу пам'ять», а її жертви страждають переважно від спогадів та патологічних патернів реагування, реалізованих несвідомо [1, с.28]. Така травма проявляється у порушеннях системи відносин між людьми, ускладнює особисте життя, руйнує значущі міжособистісні зв'язки, проявляється в асоціальній та девіантній поведінці. Найбільше психологічних травм відбувається у сфері міжособистісних стосунків, особливо близьких та інтимних. Така травма може вплинути на здатність людини формувати прив'язаність до іншого. Психоаналітики припускають, що близькі стосунки амбівалентні за своєю природою, є аналогом дитячо-батьківських стосунків, у яких

відтворюються давні конфлікти та травми. Людина стає нечутливою до якихось аб'юзивних тенденцій з боку партнера, це може бути надтерпимість, надтолерантність [4, с.43].

Вона відчуває у собі певні зміни: з'являється почуття незахищеності та невпевненості у собі, що, звісно, проявляється у поведінці (зникає легкість та невимушеність) та взаємодії з іншими людьми [3, с.111-115].

Переживання травми як особлива форма активності дозволяє людині у кризовій життєвій ситуації пережити складні події, отримати завдяки переоцінці цінностей усвідомленість власного існування. У зв'язку з цим лікування психічних травм, пов'язаних з міжособистісними стосунками, необхідно проводити обов'язково з опрацюванням дитячих травм [3, с.119]. Таким чином, переживання психологічної травми – це процес, що виникає внаслідок впливу на людину події, що включає об'єктивну або суб'єктивну загрозу життю або фізичної та психічної цілісності. Це подія в житті людини, яка викликає особливо сильні переживання в умовах нездатності суб'єкта до адекватної реакції; вона спричиняє стійкі зміни і деструктивні наслідки в душевному житті та поведінці людини. Залежність суб'єкта від пережитого досвіду, який має емоційне навантаження і визначає наявність тенденції «до минулого», потребує психокорекції глибинного спрямування.

Список використаних джерел

1. Лупко С. Стратегії подолання психічної травми. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С. 25–35.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159.
3. Ткаченко В.Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. – С. 111–120.
4. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. – Тернопіль: Економічна думка, 2003. – 64 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ПРОФТЕХОСВІТИ ЧЕРНІГІВЩИНИ ПІСЛЯ ДЕОКУПАЦІЇ ОБЛАСТІ

Забаровська С.М.

аспірантка Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,

викладачка ДПТНЗ

«Сновське вище професійне училище лісового господарства»

м. Сновськ, Україна

Чернігівщина – одна з перших областей, яка зазнала удару в перші дні повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України. В лютому-березні 2022 року частина області була окупована військами агресора, здійснювався масовий рух військової техніки і особового складу противника, велися жорстокі бойові дії. Але вже до початку квітня завдяки мужньому протистоянню Збройних Сил України та населення вдалося вигнати окупантів з території області. Ці події стали значним стресом для всього населення, особливо вразливими були діти. Перед працівниками психологічної служби постало надважливе завдання - надавати своєчасну психологічну допомогу мешканцям області у подоланні стресу війни та підтриманні психологічного благополуччя. –

Психологічне благополуччя особистості сьогодні є предметом активних психологічних досліджень, спостерігаються різні підходи до розуміння цього поняття. Згідно з гедоністичним підходом (розробляли Н. Бредберн, Е. Дінер), психологічне благополуччя розуміється як співвіднесеність позитивного та негативного афектів і переважання позитивного афекту, що виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям. Е. Дінер, який оперував поняттям «суб'єктивне благополуччя», вважав його компонентом психологічного благополуччя та виділяв у ньому три компоненти: задоволеність, комплекс приємних емоцій і комплекс неприємних емоцій. Евдомоністичний підхід – – – – – (К. Ріфф), виходячи з гуманістичних традицій, в основу поняття поклав показники повноцінного функціонування особистості, повноту самореалізації людини в конкретних життєвих ситуаціях. Американська дослідниця – – – – – К. Ріфф [10] виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з навколишніми, автономія, управління середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання.

З'являються психологічні теорії (Ю. Кашлюк [4]), які намагаються інтегрувати основні положення цих підходів та поєднати в єдиній моделі

виокремлені в них компоненти: задоволеність життям, відсутність негативних переживань, загальна усвідомленість щодо життя і несуперечливість потреб і можливостей, уміння використовувати свої ресурси для досягнення значущих цілей, наявність соціальної підтримки та сприятливе соціальне оточення, благополуччя близьких і значущих людей, прийняття особистої відповідальності за власне життя, самоефективність і наявність змістотворчих перспектив.

Досліджуючи психологічне благополуччя особистості в транзитивний період (період переходу від війни до миру) М. Дворник [1] виділяє в ньому наступні складові: позитивні стосунки з іншими, внесок у благополуччя інших, відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, наявність персональних цілей, самоповага та оптимізм.

На наш погляд психологічне благополуччя особистості можна розуміти як інтегрований, досить стійкий психологічний стан, який виявляється у переживанні задоволеності від життя та відчутті повноти власного функціонування.

Вважаємо, що у структурі психологічного благополуччя особистості значне місце займає суб'єктивне ставлення, тобто ставлення самої особистості до себе, інших людей, власного життя, майбутнього. У значній мірі ставлення визначає оцінку явищ і подій життя, спосіб реагування та інтерпретацію досвіду.

У сучасних дослідженнях (Н. Матейко [6]) значна увага приділяється пошуку чинників, що визначають психологічне благополуччя особистості. Як предиктори і джерела психологічного благополуччя розглядається широке коло феноменів, таких як генетична схильність, соціальні відносини, матеріальний достаток, задоволення потреб, наявність цілей та сенсу життя, індивідуально-психологічні особливості, прийняття себе як особистості та інші.

Безперечно, об'єктивні умови життя, зовнішні події будуть накладати помітний відбиток на стан психологічного благополуччя особистості, хоча інтрапсихологічні чинники залишаються визначальними.

Беззаперечно, що війна в Україні є значним негативним чинником, що впливає на стан психологічного благополуччя різних категорій населення. Однак, можна відмічати різну варіативність індивідуальних реакцій українців на війну і інші події, зумовлені нею.

У своїй науковій доповіді М. Слюсаревський [7] зазначає, що можлива наступна динаміка емоційного реагування людини на війну: після шоку, ступору та цілковитої розгубленості її перших днів зазвичай наступає період граничного емоційного піднесення, солідарності та палкої надії на швидку перемогу, який

відтак неминуче змінюється депресивною фазою з домінуванням таких станів, як апатія, песимізм, безнадія.

Постійним емоційним фоном війни для багатьох може бути важке почуття провини, страх та його деривативи (панічні атаки, генералізовані тривожні стани), нестерпний гнів та ненависть до ворога. Люди, які зазнали втрат або травмування, з високою вірогідністю можуть відчувати гострі стресові реакції, патологічний перебіг горювання [7, с.5].

Деструктивний вплив надмірних або патологічних емоційних реакцій на події війни проявляється як у безпосередніх та короткострокових розладах ментального здоров'я, так і в віддалених психологічних наслідках (наприклад, посттравматичні стресові розлади, розлади особистості тощо).

Наразі спостерігаються такі зміни в українському суспільстві, що свідчать не лише про патологічну динаміку, але й про ряд позитивних психологічних зрушень. Відзначається інтенсивний процес формування національної ідентичності, відродження національної свідомості, яскраво проявляється патріотичне піднесення, зміцнення почуттів національної єдності. Екстремальні обставини війни сприяють розширенню сфери спілкування з близькими та рідними, зміцненню родинних зв'язків, нівелюванню звичних конфліктів в ім'я більшої згуртованості під час спільної біди, поглиблюється відчуття особистої приналежності до суспільного цілого, спостерігається широка залученість до допомагальної та волонтерської активності. Ці соціально-психологічні феномени накладають також свій відбиток на самопочуття та стан психологічного благополуччя кожного українця.

З метою з'ясування стану психологічного благополуччя здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти та за підтримки Навчально-методичного центру професійно-технічної освіти в Чернігівській області було проведено емпіричне дослідження. Участь у дослідженні взяли 185 осіб, які здобувають професійну освіту у ЗП(П-Т)О міст Чернігова, Ніжина, Сновська, смт. Куликівки.

Дослідження проводилось за допомогою авторської методики на визначення психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська [3]), яка пройшла апробацію та валідизацію. Ця методика передбачає можливість підрахувати для кожного досліджуваного кількість набраних балів за визначеними 8 шкалами: «задоволеність життям», «позитивні емоції», «ставлення до себе», «ставлення до оточуючих», «уявлення про майбутнє», «наявність соціальної підтримки», «життєві цілі», «здатність до саморегуляції».

З'ясовано, що низький рівень психологічного благополуччя особистості діагностують 4,3% опитаних, середній рівень – 29,2%, високий рівень – 66,5% .

Ці дані показують, що переважна більшість молоді відчуває позитивні емоції в своєму щоденному житті, позитивно ставиться до себе, оточуючих, має оптимістичне уявлення про майбутнє, відчуває соціальну підтримку, власну спроможність до саморегуляції. Однак, майже третина досліджуваних виявили середній та низький рівні психологічного благополуччя.



Рис. 1. Середні значення по вибірці за шкалами методики на визначення психологічного благополуччя особистості

Таким чином, спостерігаємо, що загалом переважають середні значення за шкалами. Найвищі значення відмічаються за шкалами: «Уявлення про майбутнє», тобто учні бачать своє майбутнє оптимістично, вважають, що майбутнє буде кращим за сьогодні; «Наявність соціальної підтримки», в період ведення активних бойових дій в регіоні та російської окупації значно зросла соціальна взаємопідтримка людей у вигляді співпереживання, турботи, контактів безпосередньо та за допомогою засобів зв'язку, практичної допомоги; «Ставлення до себе», ще відображає загальне позитивне ставлення до себе.

Найнижче середнє значення відмічається за шкалою «Життєві цілі», тобто здобувачі освіти мають певні труднощі з цілепокладанням, відсутні чіткі плани на майбутнє, розмиті життєві цілі. Це пояснюється невпевненістю в завтрашньому дні, звуженням бачення життєвої перспективи, здатністю до планування лише найближчого майбутнього. Адже в умовах незакінченої війни молодь перебуває в ситуації невизначеності, а пережитий стрес порушив планове розгортання життєвого шляху в часовій перспективі.

Отримані результати можуть бути використані при плануванні та реалізації всіх видів психологічної практики, зокрема, у консультативній допомозі.

Список використаних джерел

1. Дворник М.С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей*. 2020. Вип. 45 (48). С.79-88.
2. Забаровська С.М., Дубина Л.О. Динаміка стану психологічного благополуччя учнівської молоді закладів профтехосвіти Чернігівської області у зв'язку з війною в Україні. *Психологічний часопис*. 2022. Т.8, Вип. 4 (60). С.60-68.
3. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. Вип. 9. С.99-107.
4. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 34. С.170-186.
5. Кобець О. В., Кузьменко Ю. В. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №2 (66). С.43-49.
6. Матейко Н.М. Передумови формування саногенного мислення в учасників бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т.32 (71) № 6. С. 1-6.
7. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. №4(1). С.1-11.
8. Титаренко Т.М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54-62.
9. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. No. 1. Vol. 15. P. 1–18.
10. Ryff C. D., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol.69. P. 719–727.

ПОСТАНОВКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ У СИТУАЦІЇ ВІЙНИ

Зазимко О. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

Повномаштабне вторгнення російських військ на територію України змінили життя не лише українців, а й значної частини світової спільноти. Війна є однією з найбільш страшних та небезпечних ситуацій невизначеності, яка відображається на розвитку особистості людини. Умови війни можуть стати великим випробуванням для психіки та здоров'я людей, особливо для дітей та молоді. У таких умовах навчання та розвиток особистості в ситуації невизначеності виникає як виклик для психології.

Особистість людини є складним та динамічним явищем, що формується під впливом різних факторів. Одним з таких факторів можуть бути ситуації невизначеності, які можуть впливати на розвиток особистості та сприяти формуванню нових навичок та здібностей.

Невизначеність може бути викликом для особистості та стати джерелом стресу. Ситуації невизначеності можуть бути пов'язані зі змінами в житті людини, такими як втрата роботи, переїзд, розрив стосунків, або зі змінами в зовнішньому середовищі, такими як політична нестабільність, глобальні кризи. У таких ситуаціях людина може відчувати страх, тривогу та безпорадність, що може впливати на їхню психологічну стійкість та здатність адаптуватися до змін. У небезпечних для життя умовах війни негативні стани переживаються більш яскраво й охоплюють значну частину населення.

Проте, ситуації невизначеності також можуть бути джерелом нових можливостей та сприяти розвитку особистості. Розвиток в ситуаціях невизначеності може включати процеси, такі як пошук нових ресурсів та засобів, здібність до ризику та прийняття рішень, а також розвиток творчості та інноваційності.

Навчання та розвиток особистості в ситуації невизначеності в умовах війни вимагає розуміння та застосування різноманітних психологічних підходів. Один з найважливіших підходів є збереження позитивного світосприйняття та розвитку оптимістичних вподобань. Це допомагає людям зберегти певну

нормальність у своєму житті та відчувати віру в майбутнє. Позитивне світосприйняття допомагає зменшити рівень тривоги, стресу та паніки, що зменшує ризики виникнення психологічних розладів.

Розуміння особистістю, що життя вже не буде таким як до війни, спонукає її до більш активного самопроекування й корекції наявних та постановки нових життєвих завдань. Орієнтація на перспективу є значним ресурсом особистості в її житті під час військових дій в країні.

Ця робота присвячена визначенню потужності життєвих ресурсів. У дослідженні опитано 221 особа віком від 15 до 54 років, серед яких 78,7 % жіночої та 21,3 % чоловічої статі. Дослідження не спрямовано на визначення вікових чи соціальних особливостей. До вибірки опитаних ввійшли старші школярі, студенти, професіонали, які працюють в різних галузях (маркетологи, військові, викладач танців, перекладач іноземних мов, майстер салону краси, хімік-біолог, програмісти, викладачі, вчителі, тренера, спортсмени, юристи, графічні дизайнери, зварювальники, охорона, музиканти, художники, кухарі, домогосподарки тощо. Опитані отримали різний досвід війни: 20 % перебували чи перебувають у зоні бойових дій, 30 % евакуювались у межах України, 20 % евакуювались за кордон, 2 % є учасниками бойових дій, 15 % займаються волонтерством.

Опитаним запропонована анкета, в якій вони оцінили певну характеристику за 7-баловою шкалою, де «1» – характеристика зовсім не притаманна, а «7» – яскраво виражена. Частотне та відсоткове співвіднесення відповідей на певні питання наведено в діаграмах 1 – 6.

7.1. Я здатний до навчання та самовдосконалення під час війни:
221 ответ

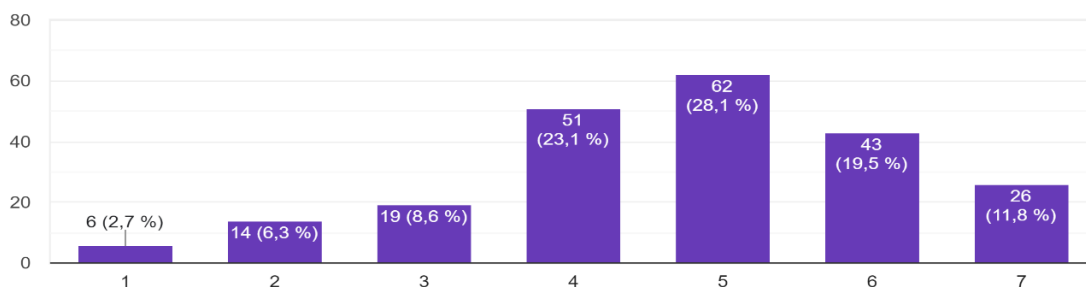


Рис. 1. Оцінка здатності до самовдосконалення під час війни

7.2. Моя особиста ефективність під час війни зростає:

221 ответ

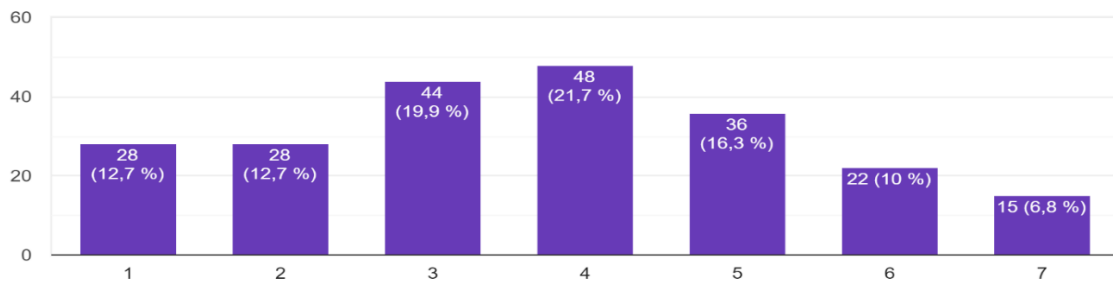


Рис. 2. Оцінка особистої ефективності

7.3. Все, що я роблю, я точно знаю навіщо:

221 ответ

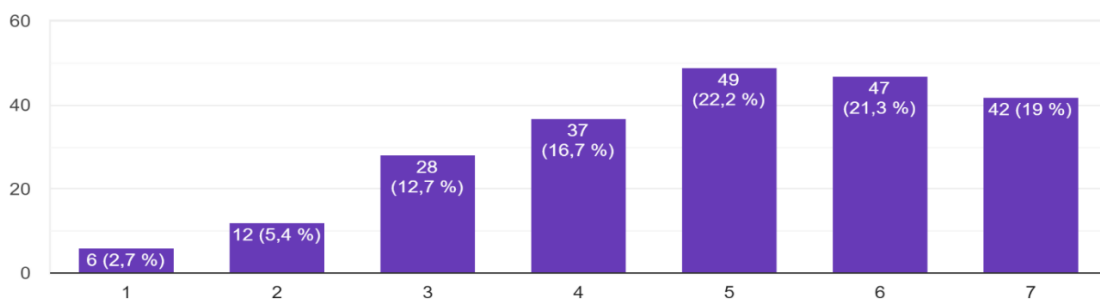


Рис. 3. Оцінка усвідомленості дій

7.4. Я ефективно долаю стрес:

221 ответ

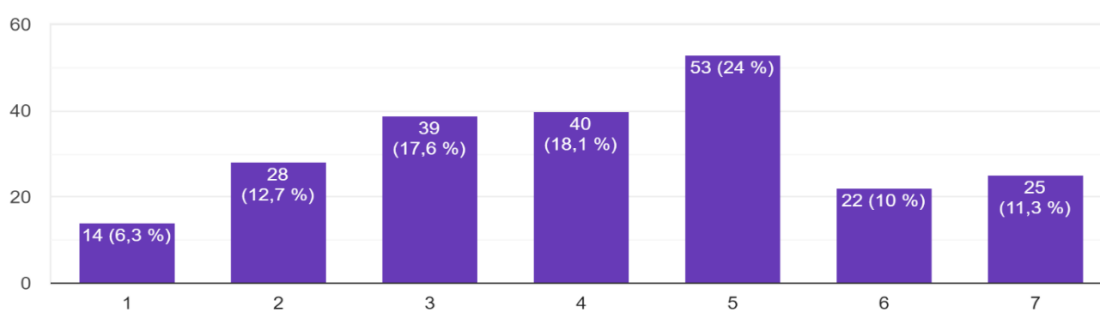


Рис. 4. Самооцінка стресостійкості

7.5. Я маю чіткий план дій після війни:

221 ответ

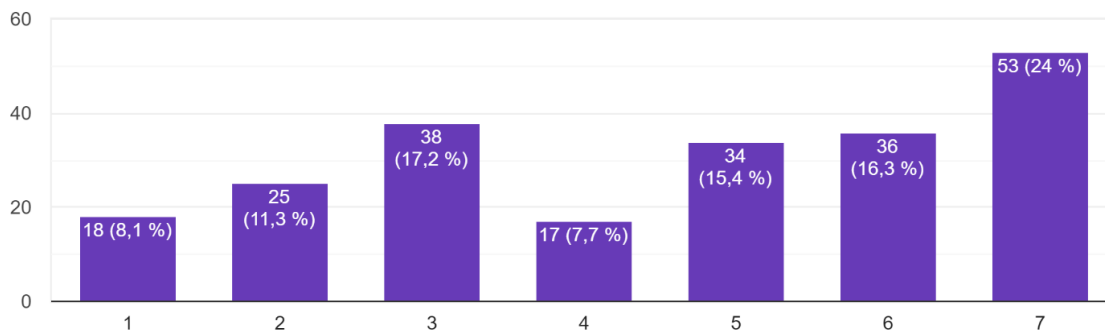


Рис. 5. Наявність післявоєнних планів

7.6. Навіть під час війни я поступово рухаюсь до здійснення своїх життєвих завдань:

221 ответ

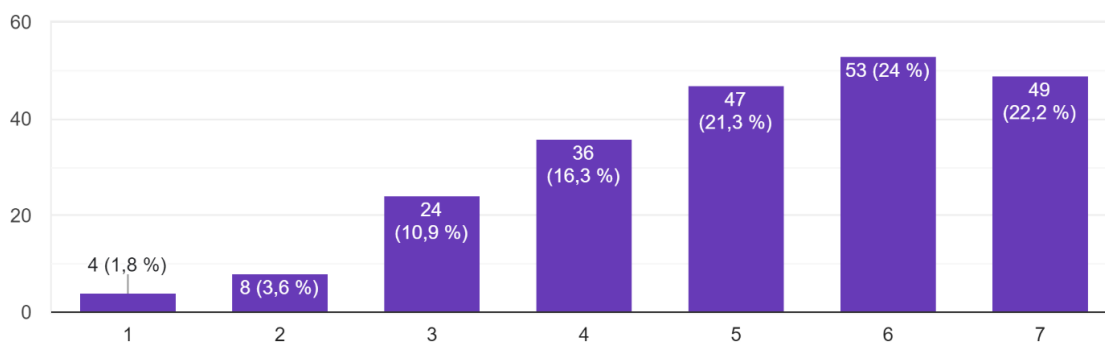


Рис. 6. Виконання життєвих завдань

У цілому 82 % опитаних вважають, що їхнє особисте майбутнє зміниться на краще; 2 % – зміниться на гірше; 3 % – майбутнє не зміниться; 13 % – не думають про майбутнє (рис. 7).

13. Яким ви бачите своє майбутнє?

221 ответ

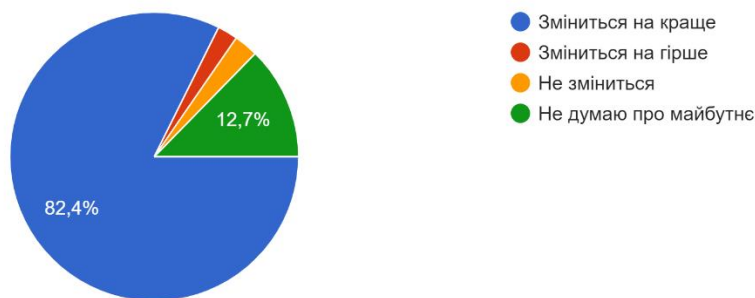


Рис. 7. Бачення власного майбутнього

Результати опитування свідчать про збереження позитивного світосприйняття та спрямованість на оптимістичне майбутнє. Проте, у відповідях респондентів відчувається переживання травмівного досвіду.

Анкетою передбачено пункт, у якому респонденти могли відмітити запитання, відповіді на які викликали внутрішній супротив. Нижче наведено ранговий список таких питань, починаючи від найбільш травмівного:

1. Напишіть Ваші життєві завдання на 10 років вперед.
2. Опишіть найбільш яскраву подію за останній час, що вплинула на Вашу особистість. Який її вплив?
3. Що Вам заважає реалізувати власні завдання (особистісні якості, хтось з оточення, певні ситуації тощо)?
4. Які життєві завдання в цей період війни є для Вас найбільш актуальними?
5. Оцініть своє теперішнє.
6. Яким ви бачите своє майбутнє?
7. Я маю чіткий план дій після війни.
8. Що Вам допомагає реалізувати власні завдання (особистісні якості, хтось оточення, певні ситуації тощо)?
9. Все, що я роблю, я точно знаю навіщо.
10. Я ефективно долаю стрес.

Аналіз відповідей респондентів вказує на оптимістичне бачення ними власного майбутнього. Проте запитання щодо рефлексії подій теперішнього викликають найбільший внутрішній супротив. Тривалість військових дій все більше негативно відбивається на самопроєктуванні власної особистості та плануванні свого життя.

Проведене опитування дозволяє сформулювати наступні тези:

1. Війна є ситуацією невизначеності, яка вимагає від людей здатності ефективно ставити та досягати життєвих завдань. Ситуації невизначеності можуть стати важливим фактором в розвитку особистості, сприяючи формуванню нових навичок та здібностей.

2. Невизначеність може стати джерелом стресу для людей, що може впливати на їхню психологічну стійкість та здатність адаптуватися до змін. Психологічний стан людини під час війни може впливати на її здатність ставити та досягати життєвих цілей в умовах невизначеності.

3. Розуміння своїх цінностей та мотивацій може допомогти людині знайти внутрішній ресурс для ставлення та досягнення життєвих завдань під час війни. Розвиток особистості в ситуаціях невизначеності може включати процеси, такі як пошук нових ресурсів та засобів, здібність до ризику та прийняття рішень, а також розвиток творчості та інноваційності.

4. Стресостійкість, емоційна стійкість та здатність до адаптації можуть допомогти людині ставити та досягати життєві завдання у ситуації війни.

5. Розуміння психологічних наслідків війни та шляхів їх подолання можуть допомогти людині знайти внутрішній мотив для досягнення життєвих цілей та встановлення стабільності під час війни.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Здоровець Т. Г.

викладач кафедри загальної та практичної психології

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,

практичний психолог Талалаївського ліцею

Талалаївської сільської ради Ніжинського району Чернігівської області

м. Ніжин, Україна

Страшні реалії повномасштабної війни вплинули на кожного з нас. Втрата відчуття безпеки, стабільності у внутрішньому дні стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків. Поданий матеріал допоможе освітянській спільноті надати першу психологічну допомогу та підтримку дітям, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення більш складних проблем.

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загально-освітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Рекомендуємо впровадження «психологічної хвилинки», яка допоможе здобувачеві освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу. Це дасть змогу створити сприятливу атмосферу, що дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та слушній нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття.

Звертаємо увагу, що вчитель має сам визначити, коли і у який час потрібно провести «психологічну хвилинку».

Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними.

Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них. Під час кризової ситуації здобувачі освіти можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації, або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей.

На травмуючу ситуацію можуть виникати такі реакції: недовіра до оточення, болісне реагування на критику, Perezбудження, тривожність, емоційний ступор, уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію, моцйна байдужість, негативізм, «спалахи» гніву, агресії, уникання спілкування, ризиковані вчинки, занепокоєність щодо своєї безпеки та

можливості повторення травмуючих подій, зниження уваги та концентрації, підвищена активність, роздратованість, пропущення занять, скарги на самопочуття, постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилися.

Отже, спостереження за поведінкою, реакціями, настроєм, ставленням до навчання чи однокласників, - усе це може бути маркерами для визначення потреб дітей у додатковій підтримці, як з боку вчителя, психолога, так і батьків.

Спілкування, яке має на меті обговорення стану дитини, дозволить виявити на ранньому етапі можливі проблеми, тригери, для тривоги та неспокою, конфліктні ситуації.

Ефективна взаємодія батьків та педагогів дозволить дитині адаптуватися до нового стилю життя в умовах війни, забезпечить надійні канали підтримки у нестабільному світі, дасть змогу продовжити успішно навчатись та розвиватись.

Список використаних джерел

1. Бочкор Н. П. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод, рек. – К.:МЖПЦ «Ла Стада-Україна», 2014. 148 с.

2. Каліман О. Пошук резервів, або психологічний супровід дітей-переселенців із зони проведення АТО та членів їхніх сімей. // Психолог дошкілля. № 11 (76). 2015. № 11 (76). С 4 – 20

3. Кісарчук З., Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шк. світ, 2008. 112 с.

4. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину володіти емоціями. Х.: Ранок, 2009. 144 с.

5. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину спілкуватися і дружити. Х.: Ранок, 2009. 128 с.

6. Методичні рекомендації для практичних психологів: психологічна допомога особистості з посттравматичним синдромом / Уклад.: Мельничук І. Я., Цапенко О. В. Кіровоград: Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2022. 52 с.

7. Подкоритова Л. О. Прийоми психологічної самопомоги. Навчальний тренінг //Практична психологія та соціальна робота. № 12. 2014. С. 29 – 43.

САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ

Коваль Олександр Миколайович
магістрант І курсу
спеціальності «Психологія»
факультету педагогіки, психології,
соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного
університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

Анотація: У статті розкрито поняття терміну «самооцінка», охарактеризовано самооцінку особистості в контексті її розвитку. З'ясовано, що характерне для адекватної та неадекватної самооцінки особистості, які функції виконує самооцінка особистості.

Ключові слова: самооцінка ; особистість; розвиток ; адекватна самооцінка; неадекватна самооцінка; завищена; занижена; регулююча функція; захисна функція.

Світові наплювати на вашу самооцінку.
Життя вимагатиме від Вас закінчити справу ДО того,
як Ви відчуєте себе впевнено.
Білл Гейтс[4].

Самооцінка особистості – одна з найцікавіших тем у психологічному осередку . По суті - це психологічне та емоційне самовідчуття особистості.

Самооцінка, за свідченням відомих психологів: Григорія Костюка, Курта Левіна, Абрахама Маслоу, Карла Роджерса та інших, є складним, багатоаспектним феноменом, що досліджується як у філософії, соціології, так і в психології та педагогіці, тобто є предметом міждисциплінарного дослідження.

Існують різні наукові підходи до визначення сутності поняття «самооцінка». Одні дослідники : К. Роджерс, А. Петровський, розглядають самооцінку як оцінку особистістю самої себе, своїх якостей , здібностей та місця серед людей. У працях : О. Бондаренко, А. Валлон, М. Шебек представлені теоретичні положення про співвідношення та взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників становлення самооцінки як структурного компоненту самосвідомості.

Термін «самооцінка» першим ввів американський психолог і філософ, один із найвидатніших представників прагматизму, Уільям Джеймс – «образ самого себе» у структурі особистості. У теорії У. Джеймса структура особистості складається з таких трьох частин :

1. це її складові елементи;
2. відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка);
3. це вчинки, що обумовлені цими елементами особистості.

Беррес Фредерік Скінер , американський психолог , пов'язував поняття «самооцінка» з досвідом особистості, з якого людина черпає уявлення про себе.

Альфред Адлер австрійський психіатр і психолог, послідовник Зигмунда Фрейда , розкрив значення дитинства у формуванні самооцінки особистості, коли діти знаходяться у залежності від батьків і без них вони незахищені.

Карл Роджерс американський психолог , розглядає інший підхід і розуміє поняття «самооцінка» як структурний компонент Я-концепції особистості. Він вважає, Я-концепція особистості формується у процесі соціалізації через взаємодію з іншими значимими людьми : батьками, друзями та іншими.

Абрахам Маслоу розглядає поняття «самооцінка» через описану ієрархію потреб, серед яких термін «самооцінка» він пов'язує у два рівні:

1. потреба у приналежності та любові.
2. потреба у самоповазі.

Отже, термін «самооцінка» в психології є досить дискусійним. Одні науковці вважають Я-концепцію і самооцінку провідними і самостійними новоутвореннями самосвідомості особистості(У. Джеймс, А. Петровський, К. Роджерс), інші відносять самооцінку як компонент Я-концепції (Р. Бернс)

У словнику психологічних термінів «самооцінка особистості» – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини [1].

Розрізняють самооцінку адекватну та неадекватну, все залежить від того, як вона співвідноситься з реальними проявами особистості.

1.Адекватна самооцінка особистості характеризується об'єктивним уявлення людини про себе, реалістично оцінює себе, свій потенціал, свої якості, власні вчинки, здібності тощо. Тобто ,все позитивне, що відбувається з особистістю, вона приписує внутрішнім факторам.

Особистість з такою самооцінкою має наступні характеристики:

- 1.адекватно оцінює власні бажання та здібності щодо їх реалізації;
- 2.призначає цілі, які вона може досягти;
- 3.критично оцінює свої дії, споглядає на себе з боку;

4. відповідає за наслідки своїх вчинків.

2. Неадекватна, в свою чергу, може бути дещо завищеною самооцінка, а характерні для неї переоцінка особистістю своїх позитивних якостей, а також із заниженою самооцінкою, що проявляється через применшення переваг і перебільшення недоліків.

Особистість із заниженою самооцінкою має такі характеристики:

1. ці особистості занадто обережні й нерішучі;

2. залежать від думки оточення та весь час потребують в нього підтримки;

3. перекладають відповідальність на інших людей;

4. спостерігається у таких особистостей комплекс неповноцінності, й це переходить в надмірну образливість та вразливість;

5. занадто вимогливі до себе та інших людей, страждають на перфекціонізм;

6. можуть мстити та заздрити.

Особистість із завищеною самооцінкою має наступні характеристики:

1. переоцінює свої можливості та свою значущість;

2. не може сприймати критику, не сприймає думки, що розходяться з її власними;

3. вважає, що в усьому має рацію;

4. відрізняється зарозумілістю та незалежністю;

5. не приймає підтримку й допомогу інших людей;

6. звинувачує у своїх проблемах та невдачах обставини, а й інколи інших людей;

7. не бачить свої слабкості або ж видає їх за сильні сторони;

8. має демонстративний тип поведінки;

9. схильні до егоїзму та не поважають інших людей.

Самооцінка особистості виконує дві функції :

1. регулюючу.

2. захисну.

Регулююча функція дозволяє регулювати свою як поведінку так і діяльність. А захисна – має можливість зберігати свою особистість в стабільності та незалежності. Як людина думає про себе, можна сформулювати уявлення про самооцінку особистості. Наприклад: «У мене все обов'язково вийде», «Я в цьому майстер», «У цьому колективі мене поважають», «Тут мене вважають ніким». Так само про самооцінку можна судити дізнавшись, що людина відчуває по відношенню до себе, а саме, гордість чи бажання провалитися крізь землю, та як вона поводить себе: впевнено і боязко, гідно чи поважно.

Термін «самооцінка» виник досить давно і цікавить багатьох психологів, науковців. Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, всіх своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

Як бачимо, однозначної думки не існує, щодо самооцінки особистості, тлумачення термінології не вичерпує всіх аспектів даної проблеми і потребує подальших досліджень.

Список використаних джерел

1.Словник психологічних термінів.

<https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/#:~:text>

2. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блінова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцева та ін. / відпов. ред. Блінова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

3. Фіцула М. М. Педагогіка. Навч. посібник. / М. М. Фіцула – К. : Академвидав, 2016 – 559 с. – (Альма-матер)

4.Цитати відомих людей про самооцінку.

<https://uk.wikiquote.org/wiki>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ МАЮТЬ ВИРАЖЕНЕ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Колесніченко Л.А.

Кандидат психологічних наук, доцент

кафедри педагогіки та психології Київського національного

економічного університету ім. Вадима Гетьмана,

м.Київ, Україна

Психологічна безпека — це відчуття людиною психологічної захищеності, її здатність протистояти несприятливим зовнішнім та внутрішнім впливам. Психологічна безпека пов'язана з набором певних способів, які особа використовує, щоб протистояти негативним умовам середовища з найменшими втратами для себе.

Нами було проведено дослідження вираженості переживання почуття небезпеки, безпеки і забезпечення безпеки. Була використаний підхід та опитувальник «Виявлення способів реагування в ситуаціях небезпеки»

(В.Маралов) [1, 70]. Вибірку складала група з 30 студентів віком від 18 до 23 років: 15 осіб (50%) юнаки та 15 осіб (50%) дівчата. Дослідження проводилося влітку 2022 року, коли Україна була у війні.

Були отримані такі дані.

Потреба в переживанні почуття безпеки на високому рівні виявлена у 43% досліджуваних, на середньому рівні - у 47%, на низькому - у 10 %. Можна вважати, що переважна більшість (43 відсотки - високий та 47- середній): досліджуваних прагне до стабільності, комфорту існування, спокою, рівноваги у переживаннях, уникатиме відкритих конфліктів та напружених ситуацій.

Потреба в забезпеченні безпеки на високому рівні зафіксована у 40% опитуваних, на середньому - у 53%, на низькому - у 7%. Це значить, що достатньо значна кількість осіб нашої вибірки буде організовувати свою життєдіяльність «озираючись» на умови безпеки, ніби завжди вирішуючи питання убезпечення свого життя. Форми поведінки при цьому можуть бути різноманітні: від уникання, так і до активності та ризику, якщо вони, на думку, людини є необхідними і виправданими з позиції забезпечення захищеності та безпеки.

У даній вибірці потреба в переживанні почуття небезпеки на високому рівні у 30% респондентів, на середньому - у 37%, на низькому - у 33 %. Маємо констатувати, що існує достатня група досліджуваних, а саме, третина, яка має постійне бажання відчувати «викид адреналіну», постійне прагнення до ризику, самостверджується через демонстрацію бравати, сміливості, нехтуючи безпекою себе та інших. Також маємо третину, якій це не властиво.

Психологічна допомога молодим людям, які мають виражене відчуття психологічної небезпеки в умовах війни має декілька напрямів. Вважаємо, що основні з них – це звертання до спеціаліста: психолога або психотерапевта [2] та засвоєння способів самопомоги.

Одним з таких напрямів є самопомога Mind-Body Медицина (Джейм М.Гордон). Цей підхід поєднується з терапевтичними та освітніми підходами. В основі - засвоєння певних способів рефлексії та регуляції свого стану.

Ведучий створює простір безпеки та розвитку, у якому відбувається навчання самоаналізу та регуляції, що дає змогу розібратися в собі та створити простір для розвитку співчуття до себе та інших членів групи. Правила: ніякого аналізу ведучим, тлумачення, порад та переривання.

Техніки самопомоги, які пропонуються:

- Дихання
- Медитація

- Кероване уявлення
- Арт-техніки: малювання та музично-рухові
- Релаксація за Й. Шольцом

Список використаних джерел

1. Савченко О.В., Свирида М.О. Модель психологічної безпеки особистості як комплексного феномена. *Психологічний часопис : науковий журнал* / за ред. С.Д. Максименка. № 12 (44). Вип. 6. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. С. 66-79.

2. Lina A. Kolesnichenko, Lyudmila V. Muzychko, Olena V. Savchenko, Elizaveta M. Kolesnichenko. (2021). Neurotic conditions: problem, diagnosis, correction by cognitive-behavior therapy. *Wiadomosci Lekarskie*, Vol 74(11) (Scopus, PubMed)

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Коросько Ю.І.

*студент Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Михайлова О.І.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної
психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Час від часу кожна людина зіштовхується з надзвичайним життєвим досвідом, який випробовує її на міцність. Війна є особливим викликом як для окремої людини, так і для суспільства взагалі. Військовослужбовцями стають представники різних професій, які в звичайному мирному житті могли жодним чином не зазнати і сотої долі того, з чим військовий в умовах війни зустрічається ледь не щодня. Дослідження факторів, що впливають на формування стресостійкості військовослужбовців, бачиться нами як особливо актуальне завдання сьогодні.

Згідно поглядів Г. Сельє стрес має позитивний аспект, що полягає у збільшенні адаптивних можливостей організму, якщо на етапі тривоги чи резистентності йому вдається подолати вплив стресового фактору на організм.

Також успішне подолання стресової ситуації створює певний механізм для більш успішного протистояння стресовим чинникам у майбутньому [6].

Дослідження в області нейрофізіології виявили особливості функцій блукаючого нерву, які дають більш широке пояснення таких базових реакцій на стрес, як іммобілізація, боротьба або втеча та завмирання. Блукаючий нерв ссавців нейроанатомічно пов'язаний із черепними нервами, які регулюють соціальну активність за допомогою мімічної експресії та вокалізації [9].

Стресостійкість особистості – це інтегративна властивість особистості, що має психо-фізіологічну, емоційно-комунікативну, когнітивну, ціннісно-вольову складові. О. Когут пропонує поетапну модель формування стресостійкості особистості високого рівня: адаптація; психофізична саморегуляція; емоційно-комунікативний баланс; когнітивно-конструктивна самоорганізація; ціннісно-вольова саморегуляція [3].

Здатність особистості до стресостійкості пов'язують як з індивідуальними особливостями (впевненість в собі, локус контролю, мотивація, треноване тіло, емоційна стабільність, аналітичне мислення, усвідомлення ризиків, позитивний дитячий досвід і підтримка значимих дорослих, комунікативні здібності, резильєнтність, стратегії подолання), так і з наявністю зовнішніх факторів (соціальна підтримка, матеріальне забезпечення).

Наявність соціальної підтримки та здатність особистості її шукати та приймати в свою чергу відіграє важливу роль при виборі ефективних стратегій подолання. На рівні високих прямих зв'язків спостерігаються кореляції стресостійкості з асертивністю дій, активністю та пошуком соціальної підтримки. На рівні помітних – з просоціальністю та прагнення до здійснення соціальних контактів [4].

При оцінюванні ризиків розвитку ПТСР серед військовослужбовців Великобританії за методикою TRIM відсутність соціальної підтримки є суттєвим фактором (1 із 10), що посилює таку ймовірність [7]. Неодружені працівники ОВС, а також розлучені, мали тяжчі поранення, порівняно із сімейними працівниками [5].

В моделі подолання стресу BASIC-Ph соціальна підтримка є одним із шести базових ресурсних каналів копінгу [8]. Дослідження такого явища як посттравматичне зростання виділяють наявність соціальної підтримки як необхідну складову, що сприяє перетворенню травматичного досвіду в позитивні цінності та виводить особистість на якісно новий рівень функціонування [2].

Соціальна підтримка має досить різнопланові прояви: підтримка сім'ї та друзів; підтримка з боку військовослужбовців підрозділу, довіра командирів та командуванню; підтримка з боку державних органів та інших соціальних інституцій (волонтери, громадські організації). Соціальна підтримка може бути емоційною, матеріальною, інформаційною, а також інструментально-професійною.

Для військовослужбовців та ветеранів особливо важливими є явні докази суспільного визнання та відшкодування на рівні громади чи суспільства загалом. Для них важливо знати як суспільство оцінює їх чин, чи виправданий їх досвід від зустрічі з убивством та смертю [1].

Соціальна підтримка може мати також і протилежну дію, будучи недоречною чи нав'язливою. Наявність сім'ї чи друзів зовсім не означає високий рівень соціальної підтримки. Особливо, якщо говорити про особу, що вже зазнала травматичного досвіду. Характерною ознакою такого досвіду є уникання соціальних контактів. Саме тому має проводитися психоедукаційна та тренінгова робота з родинами військовослужбовців – про те як краще спілкуватися, як давати раду своїм емоціям і т.д. Ідеальною буде побудова резильєнтного суспільства, достатньо обізнаного та стійкого, щоб забезпечити високий і якісний рівень підтримки захисників.

Таким чином соціальна підтримка є вагомим чинником, що впливає на те чи вдасться військовослужбовцю вистояти та успішно протидіяти тривалій та високоінтенсивній дії стресових факторів в умовах активних бойових дій, та яким буде суспільство в цілому після завершення війни, чи будемо ми здатні побороти негативні наслідки цієї звитяжної боротьби за наше існування, свободу та право робити свій власний вибір майбутнього.

Список використаних джерел

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства від знущань у сім'ї до політичного терору / Пер. з англ.: Лизак О., Наконечна О., Шлапак О. Львів: Вид-во Старого Лева, 2022. 424 с.

2. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії // *Наука і освіта*. – 2016. – № 5. – С. 46–52.

3. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: автореф.дис. ... докт.псих. наук. Переяслав. 2021. 42 с.

4. Крайнюк В. М. Психологічні механізми долання стресу у рятувальників. Зб-к наук. праць «Проблеми екстремальної та кризової психології». НУЦЗ України. 2016. С. 29-138

5. Лефтеров В.О. Психологічні причини загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: автореф.дис. ... канд. псих. наук. Харків. 2001
6. Радченко О.М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини // *Здоров'я України*. 2022. № 15-16 (532-533). С. 29, 37.
7. Greenberg N, Langston V, Jones N. Trauma Risk Management (TRiM) in the UK Armed Forces *BMJ Military Health* 2008;154:124-127.
8. Lahad M. From Victim to Victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency // *Traumatology*, 2017, Vol. 23, No. 1, 27–34.
9. Porges S.W., The polyvagal theory: phylogenetic substrates of social nervous system // *International Journal of Psychophysiology*, 42 (2001), 123-146.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кравченко І. В.

*студент Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Ковтун А.Ю.

– Психологія війни має справу, в першу чергу, з проблемами адаптації суспільства, соціальних груп, особистості до стану війни та виведення із стану війни й адаптації до мирного життя. Ці, якісно відмінні від традиційного мирного життя, перехідні стани ще на початку ХХ століття були позначені Вільямом Озером терміном – воєнний стрес. Навіть дорослим людям складно впоратися з усвідомленням того, що розпочалася війна, зберегти стабільний психологічний стан, а дітям тим паче, бо вони все своє маленьке життя звикли вірити у підтримку дорослих, їх доброту, стабільність.

– Щодо дітей, то для них під час воєнного стресового стану, більше ніж у мирних умовах, важливою є так зване відчуття «захищеності», що часто зустрічається в психологічній літературі. Її пов'язують із поняттями «безпека», «довіра», «упевненість», «психоемоційна стабільність», «задоволеність», «суб'єктивна комфортність», «суб'єктивне /психологічне благополуччя». Це

загострюється певною парадоксальністю ситуації – з одного боку схвильованістю батьків безпекою дитини, з іншого, фактична втрата уваги з боку батьків, у зв'язку з концентрацією їх на травмуючій ситуації, на забезпеченні виживання сім'ї.

– На думку психологів стресовий стан виникає навіть у немовлят, чинником якого є стресовий стан батьків. У межах різних психологічних теорій адаптації (Е.Еріксон, Е. Фромм, А. Адлер, А. Маслоу, В. Франкл, Г. Сельє, Т.Титаренко) пристосованість пов'язують з рядом факторів, зокрема, психоемоційною стабільністю, задоволеністю, відсутністю дістреса, компетентністю, які як раз недостатньо сформовані у дитячому віці [1].

– Під час воєнних подій кожному з батьків важливо пам'ятати, що для дитини дуже важливо отримувати від батьків підтримку подібну до настання стресогенних чинників, бути впевненими в тому, що старші знають, що робити і можуть їх захистити. Інакше у дитини на глибинному рівні може зафіксуватися у пам'яті картинка негативних подій, побачена під час війни. Вона знову і знову представлятиме найстрашніші моменти того, що сталося (наприклад, поранених людей або людини, що напала на нього).

– Діти, які пережили психотравматичну подію, часто замикаються у собі, втрачають інтерес до занять, які раніше їх цікавили, спілкування. Події воєнного часу, можуть стати причиною паузи в їх особистісному розвитку. Наслідком хронічного стресу для дитини під час війни можуть стати не тільки психічні і психологічні розлади, а й хронічні захворювання (системи травлення, серцево-судинної, опорно-рухової систем тощо), зниження загального рівня імунітету, спричинених умовами та психосоматичними реакціями. Для того, щоб допомогти дитині і не травмувати її власними переживаннями, необхідно привести себе в максимально стабільний психологічний стан. Для цього важливо реалізовувати такі психологічні, фізіологічні й організаційні компоненти: спати за будь-якої можливості, адже нестача сну рано чи пізно призведе до нервового зриву. Якщо не виходить заснути, то потрібно постаратися поставити телефон на беззвучний режим, відключити інтернет, лягти, заплющити очі і зосередитися на власному диханні, можна почати згадувати якісь приємні події в минулому з вашого життя.

Для нормалізації психічного стану важливо помірно їсти і пити, навіть якщо не хочеться, потрібно пити маленькими ковтками, оскільки вода виводить з організму гормон стресу. Завантажувати себе роботою, що відволікає від негативних думок, найкраще тут, як не дивно звучить, допомагає буденна робота по дому і за професією, яка здійснюється на основі напрацьованих

автоматизованих навичок, не вимагає зосередження і напруження, але в той же час займає увагу і час [2].

– Р.Мурті та Р.Лакшмінараяна проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми.

– Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними ***десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті*** (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади) [3].

– Д.Сміт зазначає, що найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей такі: відсутність базових ресурсів (як-от притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, тощо); розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства [4].

– Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життестійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба. Бідність, неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація і соціальна ізоляція — це лише кілька проблем, які потребують розв'язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життестійкість [5].

– Важливо пам'ятати, що всі події нашого життя мають початок, а отже, і кінець. Тому необхідно допомогти собі, а також нашим дітям перенести негативні події найбільш м'яким чином. Тому у цей нелегкий період важливо показати дитині, що ви розумієте серйозність її переживань, здатні її підтримати і дати раду ситуації, що склалася, знаєте інших людей, які перебували в аналогічній ситуації і впорались. Потрібно створювати атмосферу безпеки:

частіше обіймати дитину, розмовляти з нею про її почуття та переживання на її мові (рівні). Важливо говорити про страх, гнів і ділитися тим, що під час війни це нормальне почуття, яке присутнє в кожній людині. Якщо є можливість, то ефективним буде дивитися фотографії та відео з вашого минулого життя з дитиною, пригадувати приємні події і планувати мирне майбутнє. Найголовніше пам'ятати, що зараз для всіх батьків є дуже важливе завдання – зберегти наше майбутнє покоління та максимально подбати про здорову психіку наших дітей [6].

Список використаних джерел

1. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003.
2. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник К.: В.Д. Професіонал, 2004. 304 с.
3. Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry 5(1):25-30.
4. Smith, D 2001 Children in the heat of war. APA Monitor 32(8):29.
5. Fernando, C and Michel Ferrari 2013 Handbook of Resilience in Children of War. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer
6. Психологічна підтримка дітей в умовах війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=VUQFJCsojOg>

ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У НОРМИ ТА ПАТОЛОГІЇ

Кресан О.Д.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Проблема переживання кризових ситуацій стає все більш актуальною внаслідок об'єктивних чинників, що пов'язані з військовими діями в Україні, а також з загостренням суспільних, екологічних, політичних та ін. кризових явищ у всьому світі. З огляду на це переживання кризових ситуацій становить інтерес у теоретичному і практичному аспектах, оскільки в сучасних реаліях пережити кризові, несприятливі події, впоратися з їхніми наслідками для людини та середовища є першочерговим завданням у процесі формування психологічного

здоров'я особистості і суспільства. Проте блокування цього процесу, ігнорування тривожних симптомів або патологічний, непродуктивний процес переживання не сприяють, а, навпаки, перешкоджають формуванню психологічного здоров'я та благополуччя особистості.

Метою даного дослідження є аналіз особливостей переживання людиною кризових ситуацій у нормі та патології. Насамперед розглянемо поняття переживання як психологічне явище.

Переживання становить собою особливу діяльність, специфічну роботу, що реалізується у зовнішніх та внутрішніх діях процесу *перебудови* психологічного світу [2]. Переживання спрямоване на встановлення *сислової відповідності* між свідомістю та буттям, загальною метою якого є *підвищене осмислення життя* (Ф.Є.Василюк, М.В.Папуча та ін.).

Переживання завжди має свій *предмет* – те, що саме ми переживаємо. Предметом переживання можуть бути:

- Почуття, емоції, емоційні стани.
- Ситуації, життєві події та ін.

Наприклад, переживання почуття провини, щастя, стану фрустрації; переживання ситуації втрати, ситуації невизначеності, горя, переживання травматичних подій (аварія, травма, військові дії) тощо.

Важливо зазначити, що переживання не є синонімом хвилювання, як його часто розуміють у житейському значенні, це більш глибока робота з осмислення, «переробки» певної ситуації, події чи стану, які можуть відбуватися як у соціальному житті, так і у внутрішньому світі особистості.

Погляди на переживання в історії психології можна розподілити за наступними напрямками [1].

1. Переживання вивчається у **контексті емоцій** та емоційних явищ (М.Д.Левітов, Б.М.Теплов, П.М.Якобсон, М.Г. Ярошевський та ін.).

У такому підході переживання вивчаються як форми та прояви функціонування емоційної сфери особистості, тобто поняття, близькі до почуттів та емоцій.

2. Переживання як особлива діяльність людини, спрямована на **подолання** нею неприємних, складних ситуацій та подій (В.Ф.Василюк).

Згідно з поглядом автора, переживання потребують такі ситуації, як *стрес, фрустрація, конфлікт та криза*.

3. Переживання як **явище середовища** – одиниця особистості і середовища, оскільки «переживання певної ситуації, переживання певної

частини середовища визначає те, який вплив матиме ця ситуація або це середовище на дитину» (Л.С.Виготський).

За Л.С.Виготським «Переживання саме визначається *розумінням*, тобто *свідомістю* особистості. Те, як діє середовище, залежить від ступеня осмислення дитиною цього середовища, від того, якого значення воно для неї набуває».

4. Переживання як **ознака і функція буття людини**, яка переживає себе та своє існування у світі, оскільки вона живе (Л. Бінсвангер, Ю. Джендлін, С. К'еркегор, Ж.-П. Сартр та ін.). Цей погляд притаманний представникам феноменології та екзистенціалізму.

5. Переживання як **досвід** (К.Роджерс) – з лат. *experieps* – досвід, переживання. Переживання людини, на думку автора, становить внутрішній досвід особистості, який є суб'єктивним та єдино правильним для людини. Лише цей досвід допомагає по-справжньому зрозуміти іншу людину.

У феноменології переживання є самостійною й найбільш достовірною реальністю для людини, яка дає єдино правильну інформацію про неї і дозволяє зрозуміти її (Е. Гуссерль, М. Гайдеггер та ін.).

На наш погляд, переживання може відбуватися природньо і **продуктивно**, тобто в нормі, або процес переживання блокується і не відбувається, тоді варто говорити про певною мірою патологічний процес або **непродуктивне переживання** (Ф.Є.Василюк). Пояснимо детальніше, як ми розуміємо ці процеси.

На наш погляд, переживання має два аспекти – *об'єктивний та суб'єктивний*. **Об'єктивно** переживання – це те, що відбулося з людиною. Наприклад людина говорить: «*Я пережив війну*», «*Ми пережили голодомор*», «*Я пережив операцію, втрату роботи*» тощо.

Або інший приклад. Людина була у місці, де велися активні бої, під час вибухів, бомбардувань, активних військових дій. Їй вдалося вибратися звідти. Після цього вона боїться гучних звуків, літаків, які пролітають над головою, не може нормально спати, постійно згадує цю ситуацію.

Питання: Чи пережили люди в обох прикладах вказані події?

З формального, біографічного, об'єктивного погляду – так. Проте з погляду внутрішнього, суб'єктивного – ні, оскільки ситуація ще має силу над ними, вони відчувають повторювані емоції, які були тоді, і не можуть нормально жити далі.

Таким чином, об'єктивний бік переживання і висловлювання про те, що саме людина пережила (війну, кризу, операцію тощо), означає «*Я жив під час війни / голодомору, був свідком тих подій*», «*Зі мною відбулася операція, втрата*

роботи» тощо. Тобто цей факт відбувався, наявний у біографії. На нашу думку, у такому разі не йдеться про переживання, а лише про факт біографії, подію чи ситуацію, що відбулися.

Суб'єктивно переживання може відбуватися ще довго після самої події чи ситуації, коли людина відчуває наслідки того, що сталося раніше, знову повторюються ті ж емоції, іноді сама подія є повторювано. У деяких ситуаціях людині вдається завершити це переживання, пройти всі його етапи, зрозуміти сенс ситуації для себе і будувати своє подальше життя. Таке переживання ми називаємо *продуктивним*. Проте в деяких ситуаціях людина фіксується на події, ніби застрягає на ній, і через це не може рухатися далі, не формує новий досвід. Це *непродуктивне* переживання. Наведемо кілька прикладів.

Приклад №1. У подружжя померла дитина у віці 5 р., загинула трагічно. Вони дуже горювали, не могли нічого робити, були самі не свої від горя. Шукали розради у церкві, у психотерапевта, у роботі, але нічого не допомагало. Щодня ходили на могилу, згадуючи померлу донечку. Через рік посадили сад у пам'ять про неї, який доглядали разом. Через три роки у них народилася дитина.

Приклад №2. Два роки тому дівчину зрадив коханий. Вона думає про це, шукає причини в собі, вважаючи себе негарною, не довіряє чоловікам. Тому не може побудувати нові відносини і створити власну родину, думаючи, що вона має нещасливу долю.

Як бачимо в прикладі № 1, переживання може відбуватися «по-справжньому», «повністю», коли людина прожила всю кризову ситуацію та емоції, навіть найбільш тяжкі, пов'язані з найтяжчим болем. Тоді ми говоримо, що відбулося **продуктивне переживання**.

У прикладі №2 переживання не відбулося, бо людина не збагачує свій досвід внаслідок події, яка з нею сталася, не будує майбутнього і не усвідомлює сенс події та шанс, який несе в собі криза. Тому ми говоримо, що у внутрішньому світі людини переживання не відбулося, – це **непродуктивне переживання**.

У першому випадку людина може зробити висновки з ситуації та рухатися далі у своє майбутнє. Вона розуміє *сенс цієї події і погоджується* з нею. У другому випадку людина фіксується на ситуації і не може з неї вийти. Тому ситуація може повторитися у майбутньому, оскільки вона не завершена в минулому.

Щоб визначити, продуктивне чи непродуктивне переживання у кожному окремому випадку, варто звернути увагу на їх ознаки [1].

Ознаки продуктивного переживання

○ Емоції, почуття, емоційні стани, пов'язані з певним явищем, яке переживає людина. Ці емоційні явища мають бути по-перше, *усвідомлені*, інакше людина не зрозуміє, що з нею відбувається. По-друге, має відбутися:

○ *Прийняття ситуації* та емоцій, пов'язаних з нею – це відбувається, коли людина згодна з тим, що сталося, саме так, як воно було. Ця згода має бути внутрішньою, а не задекларована формально.

○ *Внутрішній діалог* із приводу цього явища (ситуації, події, почуття), намагання їх осмислити, зрозуміти. Це сумніви, суперечності і т. ін., що виникають у внутрішньому світі людини у зв'язку з явищем, яке вона переживає.

○ Розповіді, життєві історії, висловлювання про явище в усній і письмовій формі (оповідання, бувальщини, «випадки з життя», щоденникові записи, мемуари, листи тощо). У літературі та психології існує спеціальний термін для позначення таких текстів – *наратив* – оповідь про події від першої особи, форма оповіді у вигляді життєвої історії, що має свій сюжет, героїв, структурні компоненти [3]

○ Усвідомлення сенсу і значення події у своєму житті. Коли людина посправжньому усвідомлює сенс кризової ситуації та приймає її, з'являється готовність рухатися далі й будувати своє життя і майбутнє.

Поруч з ознаками продуктивного переживання (що відбувається в нормі) наведемо ознаки непродуктивного переживання (т.зв. патологічний варіант).

Ознаки непродуктивного переживання

○ Емоції, почуття, емоційні стани, пов'язані з певним явищем, яке переживає людина, є *неусвідомлені*. Людина відчуває їх як панічні атаки, незрозумілі стани, психосоматичні розлади, напади тривоги, проте не усвідомлює або самі почуття або їхнє джерело.

○ Фіксованість на ситуації чи події, *звуження когнітивної сфери*. Це виявляється у вигляді нав'язливих думок або коли «всі думки лише про одне», людина не бачить інших сторін ситуації.

○ *Ігнорування ситуації*, уникнення, вдавання, що нічого не сталося. Водночас проблема не минула, а продовжує турбувати людину.

○ *Неприйняття ситуації й почуттів*, що з нею пов'язані (питання «за що?», «чому це сталося саме зі мною?», людина не розуміє сенсу ситуації).

○ *Орієнтація на минуле*, постійні думки і спогади про минуле. Через це людина не може рухатися далі у майбутнє.

За наявністю вказаних ознак можемо робити висновок про продуктивність / непродуктивність переживання особистості, а також зробити психологічний прогноз щодо подальшого розвитку особистості.

У *ситуації кризи* як індивідуальної кризи в біографії людини (наприклад, вікова криза, професійна тощо) або суспільної кризи в ситуації тотальної невизначеності, як, наприклад, військовий стан і постійна загроза для життя, продуктивне переживання може **не відбуватися** в силу деяких чинників. Насамперед через те, що ситуація є не лише кризовою, а й травматичною, оскільки існує постійна загроза для життя, здоров'я і безпеки самої особистості або її близьких. У такому випадку емоції людини можуть бути ніби «заморожені», тобто людина не має можливості реагувати на ситуацію емоційно, осмислювати її, розмірковувати над її значенням або спілкуватися з кимось, обговорюючи цю ситуацію. Це може значно перешкоджати продуктивному переживанню або призводити до непродуктивного переживання.

Список використаних джерел

1. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / О. Д. Кресан. К., 2017. 22 с.
2. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf
3. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. К. : Міленіум, 2004. 276 с.

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Курова А.В.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології

Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Сьогодні у контексті постійних змін у соціальних, економічних, політичних та психолого-побутових сферах кожна людина стикається із нестабільністю, об'єктивною чи суб'єктивною. Спочатку період пандемії COVID-19, а потім відкрита агресія росії проти України взагалі пов'язані із виникненням постійної ситуації невизначеності, оскільки зараз українці не мають точного уявлення про те, що відбуватиметься у їхньому житті найближчим часом.

Необхідно відмітити, що психологічний зміст категорії невизначеності, на наш погляд, має як позитивні, так і негативні аспекти. Так, до негативних аспектів ми можемо віднести проблеми із випереджувальною функцією психіки, що провокує нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, втрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливості множинних виборів, які отримує в умовах невизначеності сучасна молодь, що створює сприятливі умови становлення самовизначення на цьому віковому етапі.

Тобто, в залежності від віку, індивідуальних особливостей, когнітивних властивостей та низки соціальних чинників ми можемо розглядати ситуацію невизначеності поліфункціонально: з одного боку, як можливість особистісного розвитку та самореалізації, а з другого боку, як умову застрягання в індивідуальному або груповому когнітивному дисонансі, який унеможлиблює прийняття рішення та вихід із ситуації або, навіть, бажання шукати ці шляхи виходу.

Вважається, що основними рисами ситуації невизначеності можна вважати її новизну, складність, неоднозначність та темпоральну непередбачуваність та численність наслідків або шляхів рішення життєвих ситуацій, що повністю пояснює індивідуальні та групові поведінкові патерни в умовах сьогодення [6].

Серед провідних компонентів невизначеності вказують когнітивний, емоційний та вольовий [9]. Так, ситуація невизначеності може бути щільно пов'язана зі здатністю особистості до прогнозування, яка передбачає розвинену предикативну емпатію, що і створює психологічні умови для передбачення

розвитку та динаміки ситуації. Але, підкреслює вчена, необхідно пам'ятати, що здатність особистості до прогнозування та оцінювання подій в умовах невизначеності може суттєво зменшуватися [9].

Інноваційним для психології є вивчення особистісної толерантності до невизначеності. Таким чином розглядають толерантність до невизначеності у трьох аспектах: толерантність до двозначності, толерантність до невизначеності та толерантність до невідомості [3].

В зарубіжній психології дослідження проблеми переживання особистістю ситуації невизначеності розглядається через категорію толерантності: вчені припускають, що володіння толерантністю до ситуації невизначеності дозволяє суб'єкту бачити у постійно змінюваному світі нові можливості, знаходити компроміси між собою та навколишнім світом. Інтолерантна особистість може постійно відчувати труднощі у зміні програми поведінки в ситуаціях невизначеності, постійно перебуває у стані нервово-психічної напруги, що призводить до перевтоми, виснаження організму, зниження внутрішніх ресурсів, і втрати здатності до активної роботи [7].

Вивчаючи різні аспекти психологічного здоров'я, вітчизняні психологи висвітлюють такі теоретико-методологічні та практичні аспекти, як-от: співвідношення психологічного та психічного здоров'я, специфіку афективної сфери психологічно здорової особистості, виявлення основних комунікативних, морально-етичних та духовних конструктів у складі психологічного здоров'я як важливого підґрунтя просоціальної активності, тощо [1; 3; 4].

Треба відмітити, що в умовах невизначеності особистісний потенціал як складова частина психологічного здоров'я студентської молоді може реалізовуватися у трьох основних векторах – щодо критичного усвідомлення нової інформації або в умовах її відсутності, щодо адекватної оцінки невизначеного явища та щодо продуктивної діяльності в умовах невизначеності [5].

Таким чином, у вигляді висновків відмітимо, що у представників студентської молоді основні компоненти психологічного здоров'я сформовані достатньо та сприяють його підтримці в умовах невизначеності. Виражена мотивація на досягнення успіху підтверджує, що сучасна молодь орієнтована на наполегливість у досягненні конструктивних цілей, упевнена в успіху своєї справи, активна, відповідальна та ініціативна.

Список використаних джерел

1. Галецька, І.І. (2014). Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. 1, С.79–85.
2. Двіжона, О.В. (2019). Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. унту ім. Лесі Українки. 13, С.107 – 114.
3. Завгородня, О.В. (2017). Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 3, 124-137.
4. Коцан, І.Я., Ложкін, Г.В., Мушкевич, М.І. (2018). *Психологія здоров'я людини*. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки – 316 с.
5. Курова, А.В. (2022). Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус*. 39, С. 217– 223.
6. Максименко, С.Д. (2021). Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирішувати: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України 19 листопада 2021 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(2). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-5>
7. Тимофієва, М.П. (2018). Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров'я молоді. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. X. (7), 498-509.
8. Штифурак, В.С., Шпортун, О.М. (2019). *Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості*: монографія. Вінниця. 331 с.
9. Ярема, Н.Ю. (2017). Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2, С.106-113.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Лазаревич А.В.

*Студентка Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Науковий керівник

декан факультету психології та соціальної роботи

Тимошенко О.А.

З давніх часів тема подолання стресу була цікавою, якщо не центральною у різних галузях знань: психології, біології, фізіології, адже кожен з нас стикається з цим явищем щоденно. У розпал бойових дій під час воєнного стану в Україні подолання стресу є особливо актуальним явищем з метою адаптації та продовження активної життєдіяльності молоді. Адже за дослідженнями розвиток посттравматичного синдрому напряму залежить від такого фактору як вік.

Існують особливості при отриманні стресу в умовах локальних війн: тривалість відриву від домівки, незвична географічна, кліматична і культурна обстановка, особливості при побудуванні нових соціальних зав'язків з місцевим населенням, динамічність і важкість прогнозування подальшого життя в умовах воєнного стану [1].

Вперше ґрунтовно тему подолання стресу досліджував й запровадив свою концепцію «Загальний адаптаційний синдром» Ганс Сельє. Він виділяє «поверхневу» і «глибинну» адаптаційні енергії, розрізняє три стадії адаптаційних резервів, а також зробив перші дослідження на розрізнення короткострокової дії стресової ситуації та довгострокової дії на організм людини.

На сьогодні існує велика кількість підходів до вивчення стресу, його впливу на особистість. Найчастіше сьогодні можна зустріти аналіз і дослідження в рамках шкіл когнітивно-поведінкового напряму, й це не дивно, адже суб'єктивна складова подолання стресу відіграє провідну роль у стресових ситуаціях та адаптації.

На думку вчених подолання стресу визначає стресостійкість особистості. Вчені виділяють, що на цей процес впливають особистісні особливості індивідууму, фактори середовища, минулий досвід ситуацій адаптації та протидії стресу. Тому при дослідженні збереження психологічного здоров'я (чи розвиток психологічного чи психосоматичного захворювання) важливо звертати увагу на всі фактори.

Процес адаптації може включати різні механізми. Як визначає З. Фрейд, приймати різні форми долання стресових ситуацій. За його теорією, захисні механізми – це сукупність несвідомих прийомів, за допомогою яких людина захищає себе від негативних переживань і травм, намагаючись зберегти цілісність свого «Я».

За В. Едвардсом подолання стресу є зусиллям, що спрямоване на зниження впливу стресора на індивіда [2].

Копінг (від англ. «to cope» – долати) як окрема галузь у психології почала розвиватись відносно нещодавно, з початку 60-х років ХХ століття.

Вивчення копінгу бере початок з робіт Л. Мерфі, який у своїх роботах досліджував способи подолання вікових криз дітьми. Пізніше термін «coping» почали більш активно використовувати при дослідженні стресу. Під копінгом розуміли когнітивні та поведінкові зусилля для послаблення стресового впливу. Пізніше копінг все частіше застосовується для характеристики особистості різних життєвих ситуацій, які оцінювались як «складні чи важкі» [3].

Варто зазначити, що на сьогодні досі не встановлено чіткої дефініції, а терміни «копінг», «опанульвана поведінка» та «опанування» вважають синонімічними. У вітчизняній психології під «копінгом» розуміється взаємодія особистості з важкою, критичною ситуацією за допомогою різних способів та інструментів, й являє собою як чітка ціленаправлена дія так і підсвідома реакція на подію.

Одним з підходів до вивчення копінгу є перші ціленаправлені дослідження явища копінгу, які проводили в своїх роботах Р. Лазарус і С. Фолкман, які поклали початок аналізу, систематизації і визначення копінгу, а саме «когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, які безперервно змінюються, спрямовані на подолання і управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами і які оцінюються особистістю як такі, що випробовують її або перевищують її ресурси» [4, с.141]. Вони розглядають концепцію стресової ситуації як такої, що становить загрозу психологічному благополуччю, і для долання неї арсенал наявних інструментів та принципів не підходять, є необхідність у виробленні нових. Також вони розглядали найбільше саме когнітивну оцінку особистості таких ситуацій. Також великий інтерес ця тема виклала й у інших вчених (С. Е. Хобфолл, К. С. Карвер, Н. Хаан, А. В. Лібіна та ін.).

У вітчизняній психології наразі бракує чіткої систематизації різних складових та аспектів копінгу, у той час як у зарубіжній літературі наразі можна виділити й інші підходи.

Одним з таких є так звана психоаналітична теорія (Н. Хаан та Т. Кроубер). Представники розглядають подолання стресу як специфічний его-процес, що має

три складових: опанування (копінг), захист та фрагментація. Копінг у цьому аспекті потребує адекватної та реальної оцінки ситуації без викривлень та суб'єктивних оцінок ситуації особистістю.

Ще один підхід, представником якого є Моуз, розглядає копінг як стійку характеристику особистості, й розрізняє як активні (конструктивна поведінка) так і пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес.

У подальшій роботі буде досліджено особливості копінг-стратегій для успішного подолання стресу особистістю молоді у воєнний стан.

Список використаних джерел

1. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. / Н. В. Павлик. – Київ, 2020. – 92 с. – Бібліогр.: с. 90-92.

2. Edwards W. Utility, subjective probability, their interaction, and variance preferences / W. Edwards // Journal of Conflict Resolution. – 1962. – № 6. – P. 45–49.

3. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.

5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – N.Y., 1984. – 218 p.

РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НУШ

Лебідь Ю.Д.

Магістрантки 1 курсу спеціальності 053

Психологія. Практична психологія

м. Ніжин, Україна

Науковий керівник

Канд. психол. наук, доцент

Ковтун А.Ю.

– Сучасне життя на тлі суспільно-політичних процесів характеризується швидкими темпами розвитку провідних галузей економіки, промисловості, науки, освіти, психології. Ці зміни спонукають людину йти в ногу з часом, щоб успішно визначити життєву мету, знайти своє призначення, вміти знаходити оптимальні шляхи вирішення життєво важливих проблем, реалізувати себе як особистість у суспільстві. Тому проблема розвитку критичного мислення школяра є одним з ефективних домінуючих напрямків у галузі сучасної освіти та

психології, яка характеризується переосмисленням, зміною підходів до деяких сформованих традицій та стереотипів навчання. Наша думка така, що це вимагає від учителя пошуку нових педагогічних можливостей, ідей, відкриттів, що сприятимуть формуванню нових підходів до вирішення зазначеної проблеми. – Нового звучання набувають слова відомого педагога Василя Сухомлинського, який стверджує, що «... у світлі нових завдань, поставлених перед школою, по-новому потрібно підходити до питання про інтелектуальний розвиток людини». Якщо діти не долучаються до активного процесу здобуття знань, то в такому разі їхня думка «дрімає» і згодом вони стають інтелектуально пасивними. [3]

Розвитку критичного мислення сприяє формуванню вмій застосовувати мисленнєві операції у процесі праці, під час вирішення проблемних ситуацій, «для повноти духовного життя - для того, щоб уміти цінувати багатства культури та мистецтва» [5].

На нашу мою думку в умовах Нової української школи дуже актуальною є проблема розвитку критичного мислення у молодших школярів, яка є ефективним способом виховання громадян, які повинні про все мати власну думку та не дозволяти маніпулювати своєю свідомістю.

Висвітлення поняття «критичне мислення», наводить основні риси молодшого школяра, який мислить критично (самостійність, допитливість, наполегливість, наявність переконливої аргументації). Слід наголосити також що технології розвитку критичного мислення пропонують сучасному вчителю Нової української школи набір конкретних методичних прийомів, які потрібні для використання на різних рівнях освіти, в різних предметних галузях, видах та формах роботи. Їх перевагою є орієнтація не на запам'ятовування, а на осмислений творчий процес пізнання світу, на постановку проблеми перед учнями та її креативне розв'язання.

Система освіти акцентувала основні зусилля на набутті знань, умінь і навичок, що абсолютизувало знання і формувало знаннєвий підхід до процесу навчання. Основна увага при цьому фокусувалася на самих знаннях, а те, для чого вони потрібні, як їх використати на благо суспільства, часто залишалися поза увагою [1].

Ми вважаємо що творчість визначається як продуктивну людську діяльність, в результаті якої створюються нові духовні і матеріальні цінності. Ця діяльність особлива своєю якістю, способами здійснення і формами представлення. Творчість, як явище, є важливою умовою культурного і соціально-економічного розвитку суспільстві.

В особистісному вимірі творча діяльність вимагає сформованості певного рівня інтелекту (розумових здібностей, уміння мислити та цілеспрямовано діяти, передбачати і приймати рішення, здатності адекватно реагувати на суспільні виклики та проблеми навколишнього середовища тощо) та особистісних властивостей і мотивів для створення нового продукту. Творча діяльність у школі передбачає розуміння суті процесу творчості й опанування навичками творчого підходу до навчання, уміння осмислено переймати соціальний досвід, засвоювати обов'язкові програмові знання, застосовувати їх на практиці та створювати нові; орієнтує мислення учнів на нові вимоги, пошуки шляхів створення нового, того, чого не було в їх особистому досвіді; забезпечує можливість працювати на творчому рівні. Компетентнісний підхід переміщує акценти з процесу накопичення нормативно визначених знань, умінь і навичок в площину формування й розвитку в учнів здатності практично діяти і творчо застосовувати набуті знання у різних ситуаціях.

У такій концептуальній схемі вчителі і учні апріорі орієнтуються на особистісно діяльнісні моделі навчання. А школа формує в учня готовність до успішної діяльності в реальному житті. Це вимагає від вчителя змістити акценти у своїй навчально-виховній діяльності із інформаційної до організаційно-управлінської площини, запровадивши при цьому практику інтерактивного обміну інформацією учитель-учень, особливо у початковій школі. За такого підходу, на нашу думку, змінюється характер вивчення – від пасивного засвоєння великої кількості інформації, до активної, самостійної, дослідної та самоосвітньої діяльності. Процес навчання наповнюється розвивальною функцією, яка стає інтегрованою [2].

Проголосивши бажання євроінтегруватися, Україна зобов'язалася здійснити освітні реформи в дусі європейського виміру в освіті. У зв'язку з цим реформи в національній системі освіти слід скерувати на створення спільних з ЄС стратегій розвитку освіти, орієнтованих на забезпечення доступності та рівності освіти, підвищення якості освіти та її ефективності, розвиток мобільності освітян, мовних і технічних компетентностей дітей. Зміни у шкільній освіті необхідно розглядати в комплексі з дошкільною, позашкільною, професійною, вищою та післядипломною освітою. Лише належна якість у всіх підсистемах освітньої ланки та інноваційно-гуманістичне спрямування навчально-виховного процесу, можуть забезпечити високий рівень національної освіти та створити умови для євроінтеграції України. Особлива роль у цих процесах відводиться початковій ланці освіти. Інноваційно-гуманістичні підходи до навчально-виховного процесу та реалізація компетентнісної

парадигми скеровують її на формування людини-громадянина, для якої громадянське суспільство стане середовищем, у якому вона сповна реалізує свої права й свободи, розкриє свої можливості й цим самим буде усвідомлено задовольняти інтереси та потреби суспільства в цілому. Зумовлено це насамперед тим, що молодший шкільний вік є особливим, сенситивним періодом для розумового розвитку людини. Особливість його полягає в тому, що в процесі розумового розвитку важливий як обсяг конкретних знань, придбаних дитиною, так і сформований пізнавальний інтерес й розвинені розумові дії (уміння міркувати, аналізувати, пояснювати, узагальнювати, систематизувати, доводити тощо). Пізнавальний інтерес стає рушійною силою для виявлення нового, вивчення всього, що оточує дитину. Вміння пояснити вивчене, або досліджуване, вдосконалює розумові дії учня початкової школи [4].

Найважливішою умовою для розвитку критичного мислення учнів початкової школи є створення проблемних ситуацій під час навчання. Для цього доречно використати дидактичні матеріали, за допомогою яких учні зможуть ознайомитись із принципами, стратегіями та процедурами критичного мислення. Навчальний зміст в межах розвитку критичного мислення подається у вигляді проблемних завдань, тобто спершу поставлена мета досягається шляхом перетворення умов, які задані. Важливо, щоб заняття, що проводяться, були інтерактивними та передбачали діалог у процесі розв'язування проблемних завдань, а також проходили винятково у демократичному стилі. Активізує мислинневий процес проблемне завдання, яке передбачає існування суперечності, а його розв'язок вимагає використання, крім вже отриманих і нових знань. Учень у процесі роботи має розмірковувати, шукати логічні зв'язки та докази. Вчителю слід організувати урок так, щоб учні аналізували те, що читають, бачать, чують, щоб вони розмірковували над доказами і авторськими поглядами на проблему.

Одна з найважливіших особливостей критичного мислення полягає в тому, що воно сприяє аналізу і конструюванню міркувань, отриманню нових знань та вмінню формувати висновки в загальному контексті дослідження. Вчителю потрібно враховувати, що формування критичного мислення у початковій школі ніяк не пов'язане з простим запам'ятовуванням або інтуїтивним мисленням, його найкраще розвивати на уроках формування умінь та навичок. Особливу увагу вчителю слід звернути на аналіз різних видів помилок у процесі міркувань учнів, доречно розкривати їх роль у процесі пізнання явищ, розвивати інтерес учнів до запитальних форм аналізу, використання висновків у прийнятті рішень, вирішенні конфліктів, організації пізнавального процесу. Розвиток критичного

мислення розпочинається з допитливості, яка притаманна майже всім дітям і яка, на жаль, проходить з віком. Діти від народження дослідники. Вони прикладають певних зусиль, щоб пізнати світ, отримати знання. Та не завжди можуть правильно їх пояснити, а тим більше – використати.

– Можна виділити, що важливими у роботі з дітьми є вміння вчителя ставити запитання про оточуючий світ, заохочувати і організовувати спостереження за всім, що оточує дитину, ставити експерименти і пояснювати їх, а також навчати дитину сміливо ставити запитання. Відкритість учителя до інтересів дітей виявляється через його відповіді. У відповідях мають бути: підтримка інтересу, подробиці, підказка, як самостійно дійти до пояснення, й головне, присутня наукова логіка. Якщо дитина міркує, але дала невірну відповідь, не слід поспішати виправляти і давати правильну відповідь. Краще запропонувати подумати ще раз: «А може є інша відповідь? Подумай». Педагогічний досвід показує, що формування основ критичного мислення в учнів початкової школи доречно базувати на основі таких принципів: висування та заперечування припущень; перевірка фактичної точності та логічної послідовності; розгляд контексту; вивчення альтернатив.

Зокрема вибираючи техніку й інтелектуальні прийоми розвитку критичного мислення, є сенс – застосувати такі прийоми: вивчення основ формальної логіки, понять «критичність розуму», «самокритика», досвіду їх застосування в житті; навчання спеціальній техніці критичного аналізу: складне ділити на частини, виділяти логічні складові загального, навчальний критичний аналіз і оцінювання ситуацій, обговорення помилок у розв’язанні завдань і проблем шляхом дискусій, суперечок

Отже, можемо зробити висновок що формування критичного мислення – це складний процес, який вимагає дотримання принципу систематичності, послідовності, доступності, обґрунтованості, доцільності застосування мисленнєвих операцій. Тому наша думка така, що повинні враховуватись вікові та індивідуальні, психологічні особливості школярів, загальний рівень їх розвитку, а також передбачити умови для успішної реалізації поставлених завдань:

- створити доброзичливий мікроклімат;
- сприяти активному залученню учнів до процесу навчання;
- забезпечити підтримку дітей як рівноправних учасників навчального процесу;
- висловити сподівання у здатності кожного учня висловлювати критичні судження;

- заохочувати самовираження школярів;
- дозволити учням вільно розмірковувати;
- приймати різноманітні судження;
- цінувати міркування дітей.

Зміст навчального матеріалу у поєднанні з методами, формами та прийомами його опрацювання – це той фундамент, який стимулює учнів до пізнавальної активності, усвідомлення важливості здобутих знань, застосування мисленнєвих операцій у повсякденному житті, до пошуку нестандартних підходів щодо вирішення проблемної ситуації, до аналізу й оцінювання результатів власної роботи, до розвитку здібностей та творчого потенціалу, а значить до формування всебічно розвиненої, духовно багатой, соціально адаптованої особистості.

Мистецтво жити людина опановує у процесі навчання та виховання, на ґрунті накопичення життєвого досвіду в процесі життєвого самоіснування [4].

– – Таким чином завдання вчителя – навчати дитину здобувати знання самостійно. –

Отже, упровадження технології критичного мислення сприяє ефективності та якості засвоєння знань учнями, формуванню ключових компетентностей.

Слушною є думка Гордона Драйдена про те, що «виживає не сильніший і не розумніший, а той, хто найкраще реагує на зміни, що відбуваються» [6].

Список використаних джерел

1. Атемасова О. Практична психологія у початковій школі. 2010. – с.87.
2. Колодій Т. Впровадження технології критичного мислення на уроках в початковій школі. К.: Педагогічна думка, 2014. – С.67.
3. Сухомлинський В. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості// Вибрані твори: 5-тит. – К.: Рад. шк., 1977. – Т.5. – С. 639.
4. Пометун О. І., Пилипчатіна Л. М., Сущенко І. М., Баранова І. О./ Основи критичного мислення: Навчальний посібник для учнів старших класів загальноосвітньої школи. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – С.3.
5. Солошко Н. Методика критичного мислення як інструмент самостійного опанування навчального матеріалу // Всесвітня література. – 2005. – №2 –с. 21.
6. Козир В. Технологія розвитку критичного мислення у навчальному процесі: навчально-методичний посібник для вчителів. Тернопіль, 2017. – С.38.

ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВОЛОСКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ

Левенець В.І.

*Вчитель фізичної культури Волосківської гімназії I – II ст. Менської міської
ради, Чернігівської області
м. Мена, Україна*

Війна — надзвичайно складний час для усіх, а діти потерпають від неї найбільше. У цих обставинах школа може стати своєрідним осередком, що об'єднуватиме учнів та вчителів як громади, так і дітей та педагогів, які вимушені були покинути свої домівки. У багатьох регіонах це вже сталося і школи перетворилися на осередки для надання гуманітарної допомоги внутрішньо переміщеним особам, де також приймають вимушено переміщених дітей.

Разом з тим роль школи під час війни значно більша, ніж освітня. Спілкування дітей між собою допоможе їм відволіктися від трагічних подій, а дітям-переселенцям дасть можливість легше адаптуватися до нових умов життя, доєднатися до спільноти, поспілкуватися.

Відновлення роботи школи в дистанційному режимі у школах, де ситуація це дозволяє, буде важливим внеском у життєдіяльність громади.

Освітній процес має бути відновленим за безпечних умов. Пріоритетом є забезпечення максимально можливої безпеки кожної дитини, кожного працівника системи освіти. У разі необхідності, за результатами консультацій із цивільно-військовими адміністраціями, ухвалюється рішення щодо подальших дій стосовно освітнього процесу [1].

Школа як осередок, що сьогодні об'єднує дітей та вчителів з різноманітних регіонів, має створювати учням можливості для спілкування, організовуючи гурткову роботу, волонтерські проекти тощо.

Змішане навчання – це поєднання онлайн та офлайн-навчання в один ланцюжок, що творить «навчальний досвід» учня та самодостатній логічний курс чи предмет.

При змішаному навчанні теорія, яку учень опрацьовує онлайн (чи то у формі самостійного прочитання матеріалів, чи при перегляді демонстраційних відео, чи при перегляді відеозапису лекції вчителя, чи у формі гри), знаходять своє застосування офлайн (тобто у приміщенні школи під час занять). Всі

активності та заняття, що відбуваються в школі, мають поєднуватись та на практиці закріплювати знання, здобуті учнем при самостійній роботі онлайн. [2].

З досвіду організації освітньої діяльності Волосківської гімназії, впроваджуючи змішане навчання, було підібрано моделі навчання, які є ефективними.

Ефективними є впровадження ротаційних моделей. А саме організація предмета, коли учні переходять між різними форматами навчання за фіксованим розкладом або на розсуд вчителя, принаймні одним з таких форматів є навчання в режимі онлайн.

Інші можливі формати – це робота у невеликих проектних командах, теоретичні виклади (лекції) від вчителя (як для цілої групи так і для проектних команд), групові проекти, індивідуальні консультації від вчителя, письмові завдання. Учні вчаться в основному в стінах школи, але також виконують певні домашні завдання.

Гнучка модель – предмет, в якому онлайн-складова є основою навчання учнів, навіть якщо певна діяльність і відбувається офлайн. Учні працюють за індивідуальним, гнучким графіком, який включає різні формати навчання. Учитель є доступний для будь-яких консультацій, і учні вчаться, здебільшого, в приміщенні школи та виконують індивідуальні домашні завдання.

Учитель готовий надавати підтримку за необхідності через такі заходи, як робота в малих групах, групові проекти, а також індивідуальне консультування.

Існують приклади реалізованих гнучких моделей, у яких вчитель надає більше або менше підтримки. Це співвідношення потрібно підлаштовувати під конкретну школу та ціль впровадження змішаного навчання.

Модель самостійного змішування – учень проходить курс повністю онлайн та відвідує навчальні заходи у школі чи навчальному центрі. Учитель у цій моделі є онлайн-вчителем.

Учні можуть пройти онлайн-курс або на території школи (якщо дозволяє обладнання та кімнати) або вдома. Модель не може бути застосована для всіх шкільних предметів, адже курси онлайн мають комбінуватись з такими, що проходять у школі в групі та з учителем (соціальний аспект школи). Модель збагаченого віртуального навчання – курс чи предмет, в якому учні зобов'язані проходити частину навчання зі своїм учителем офлайн (тет-а-тет), а потім завершувати індивідуальні завдання самостійно.

Онлайн-навчання є основою навчання учнів, особливо, коли вони знаходяться віддалено від приміщення школи. Вчитель, як правило, працює як онлайн так і офлайн.

Багато моделей збагаченого віртуального навчання розпочиналися як окремі онлайн-курси, а потім доповнилися змішаною програмою навчання, щоб надати учням соціальний досвід відвідування школи. Модель збагаченого віртуального навчання відрізняється від «перевернутого» класу, тим що у першому випадку учні рідко зустрічаються віч-на-віч зі своїми вчителями кожен день. Він відрізняється від курсу, що проходить повністю онлайн, де учень за бажанням звертається за консультацією до вчителя; у випадку збагаченого віртуального навчання учень зобов'язаний проходити окремі заняття з учителем та отримувати консультації [3].

Вчителі гімназії використовують індивідуальний підхід до кожного учня у змішаному навчанні.

Такий підхід дозволяє кожній дитині працювати у власному темпі та у зручній для себе час. Це практична реалізація принципів рівності та індивідуального підходу в освіті. Використовуючи інтерактивні панелі, можна організувати процес, коли всі отримують одну й ту ж саму інформацію. Але кожен може самостійно визначити, скільки часу витратити на навчання.

Під час розроблення розкладу уроків у дистанційному режимі заплановано окремо синхронну та асинхронну частини уроків. Тривалість синхронних онлайн-уроків не перевищує норм, встановлених санітарним регламентом.

Тобто частину уроку вчитель проводить синхронно, а решту часу організовує асинхронну роботу учнів.

Комусь достатньо почути пояснення один раз, в той час, як іншій людині потрібно ознайомитися з ним декілька разів. Маючи доступ, як до матеріалу уроку так і до відеозапису, учні можуть переглядати його стільки разів, скільки їм це потрібно. Це дозволить підвищити успішність. Діти, що засвоюють матеріал повільніше, матимуть нагоду розібратися з ним у спокійному темпі без непорозуміння з боку однолітків. Ті ж, кому знання даються легше, не будуть нудитися, вислуховуючи повторні пояснення і зможуть витратити цей час на інші заняття.

Провівши опитування серед учнів гімназії, ми виявили, що використання вказаних моделей є ефективним. Кожні пару місяців вчителі підводять підсумки, щодо успішності учнів та враховують ефективність методів проведення уроків.

Отже, найбільш оптимальна та безпечна форма організації освітнього процесу в умовах воєнного стану — дистанційна. Корисними у цій ситуації будуть напрацьовані під час пандемії коронавірусу моделі змішаного та дистанційного навчання у синхронному й асинхронному режимах.

Список використаних джерел

1. Кобися А.П. Інформаційне освітнє середовище як платформа для реалізації змішаного навчання. Інформаційні технології і засоби навчання. 2017. Том 57. С. 75–82.

2. Подорожна А.О. Інтегрування кейс-технологій в курс дистанційного навчання № 19. 2017. С. 93–96. 3. Як вчителю організувати свою роботу під час війни: рекомендації державної служби якості освіти. URL: <https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyu-organizuvati-svoyu-robotu-p/> (дата звернення: 9.03.2023)

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Литовченко А.О.

*корекційний педагог, асистент вчителя Талалаївського ліцею
Талалаївської сільської ради Ніжинського району Чернігівської області
м. Ніжин, Україна*

Суттєве збільшення кількості дітей з особливими потребами в закладах освіти дошкільної та шкільної ланок нині є однією із ключових проблем навчально-виховного процесу. Пріоритетна сутність зазначеної проблеми полягає у наступному: процес навчання та виховання дітей в умовах загальноосвітніх закладів не забезпечений у достатній мірі науково-методичним інструментом, який би міг збалансувати навчально-виховний і корекційно-розвивальний процеси, а отже забезпечити відповідні рівні підтримки та розвитку. Однак це складно прийняти багатьом педагогам. Не викликає сумніву, що для впровадження інклюзивної практики вчителі мають змінюватись. Зокрема йдеться про зміни на рівні прийняття нової освітньої парадигми, структурної організації, фізичного середовища, навчально- методичного забезпечення, технологій і методів викладання.

Наразі освітні заклади та інклюзивно-ресурсні центри мають об'єднати зусилля, щоб акумулювати кращі практики та, залежно від потреби, змінити та реорганізувати освітні й інші послуги, щоб діти мали змогу максимально реалізувати свій потенціал. Йдеться про створення такої системи освіти, в якій увага зосереджена на оптимальних методах для всіх учнів, в якій весь педагогічний колектив, залучені спеціалісти та інші фахівці виконують одне

спільне завдання – надають підтримку всім учням, незалежно від того, чи вважається учень дитиною з особливостями в розвитку. У цьому процесі всі педагоги рівними, і всі школи мають потенціал, щоб стати осередками інклюзії.

Вчителі мають застосовувати рефлексію і спілкуватися один з одним, установлювати індивідуальні та групові цілі, працювати в команді з іншими педагогами, батьками, учнями, керівниками, представниками громади, щоб визначити, які зміни необхідні. У цьому безперервному процесі педагоги постійно набувають нових знань, вмінь і навичок, формують нові цінності й переконання. Зміни – це процес, що потребує певного часу, зазвичай кілька років. І вчителі є головними провідниками цих змін.

Досягнення якісної освіти для усіх учнів освітнього процесу передбачає використання інклюзивних технологій, які вже декілька десятиріч, за міжнародним досвідом, підтверджують свою ефективність.

Термін «технологія» у педагогіці уподібнюють до наукового прогнозування, проєктування й точного відтворення педагогічних дій, які забезпечують досягнення запланованих результатів. Тому педагогічна технологія має бути продуманою, цілеспрямованою, такою, що охоплює певні методи, прийоми і засоби, які дають змогу спланувати бажаний освітній процес, впровадити його та оцінити його ефективність [3].

У процесі опанування інклюзивними технологіями у педагогів підвищується чутливість щодо кращого розуміння неповторних особливостей учнів, гнучкість й креативність у сприянні розвитку дітей у урахуванням їх індивідуальності.

Найвідомішими інклюзивними технологіями, які застосовують у роботі з дітьми, які мають інтелектуальні порушення є:

- диференційоване (або диференційне) викладання;
- спільне викладання (co-teaching);
- впровадження системи моніторингу та оцінювання;
- технології у контексті командного психолого-педагогічного супроводу дітей особливими освітніми потребами у закладах освіти [5].

Диференційоване (або диференційне) викладання – це практична технологія й концептуальний підхід особливої організації освітнього процесу, за якої учитель враховує відмінності між учнями, уважно та чуйно ставиться до кожного, забезпечує ефективний й корисний навчальний досвід. Дана технологія охоплює такі необхідні для інклюзивного навчання інноваційні напрями, як адаптація (або модифікація за потреби) освітнього середовища, змісту навчальних програм, форм та методів викладання, особливостей перебігу

освітнього процесу, варіювання вимог, алгоритму й формату оцінювання досягнень учнів. Упровадження технології забезпечує використання різноманітних моделей навчання, серед яких, наприклад: попереднє навчання, інтенсивне навчання у малих групах, навчання у руховій діяльності, з опорою на візуальні зображення, використання музичного супроводу, фізичних та ритмічних вправ, зміни видів діяльності [2].

Спільне викладання (co-teaching) – це спеціально організоване навчання у класі, коли два педагоги (вчитель і асистент вчителя) разом викладають в єдиному фізичному просторі та часі, наприклад, під час проведення уроків. Головними особливостями успішного викладання – це колегіальна підготовка до уроку обох педагогів та їх рівноцінність, рівнозначність та взаємозамінність.

Створена технологіями атмосфера у класі є сприятливою для розвитку усіх учнів та підтримувальною для дитини з ООП. Для учнів з порушеннями інтелекту такий формат взаємодії є надзвичайно важливим для формування соціального розвитку, допомагає розкрити нові можливості та підвищує здатність до соціальної адаптації [4].

Впровадження системи моніторингу та оцінювання – це аналіз результатів діяльності та отриманого результату і співвіднесення цих результатів з певними критеріями. Це водночас стратегія оцінювання та технічний план, що показує, яким чином збір та аналіз даних спрямовують досягненню визначених завдань. Оцінювання передбачає глибоке проникнення в сутність того, що відбувається. За підсумками оцінювання роблять висновок про ефективність програми, проєкту або організації і формують рекомендації на майбутнє. У ході оцінки серед інших даних використовують дані моніторингу, який передбачає відстеження перебігу діяльності для порівняння поточного стану справ з тим, що заплановано. Моніторинг передбачає виявлення відхилень від накреслених планів. Добре працююча система допомагає суб'єктам діяльності своєчасно реагувати на наявну ситуацію, якщо немає позитивних змін [5].

Технологія командного психолого-педагогічного супроводу дітей особливими освітніми потребами у закладах освіти – це пролонгований процес, спрямований на попередження виникнення (або усунення) у дітей з ООП дестабілізаційних чинників, підвищення їх адаптивних можливостей та розкриття їхнього потенціалу. Головні орієнтири для розвитку усіх дітей особливими освітніми потребами – це соціальна адаптація і життєва компетентність. На основі цілісного бачення потреб дитини учасники команди супроводу, які взаємодіють з цим учнем: батьки, вчитель, асистент вчителя, психолог, вчитель-логопед, корекційний педагог, соціальний працівник, вчитель

фізичної культури та ін., визначають та планують загальну педагогічну стратегію роботи з дитиною, розробляють індивідуальну програму розвитку, що має такий невід'ємний складник, як корекційно-розвиткова робота з неперервним моніторингом динаміки розвитку дитини [1].

Таким чином, інклюзивні технології, впроваджені в систему освіти є плідним методичним потенціалом щодо успішного навчання, які дають змогу створювати прецеденти грамотного, цілеспрямованого й послідовного (сприятливого для розвитку і підтримки усіх його учасників) інклюзивного освітнього процесу у закладі освіти, що надаватиме дітям з інтелектуальними порушеннями перспективу майбутньої соціалізації та реалізації їхнього власного потенціалу.

Список використаних джерел

1. Chen E., Heritage M. Lee J. 2005 Identifying and monitoring students' learning needs with technology. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 10, 309-332.
2. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Педагогічні технології інклюзивного навчання. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 160 с.
3. Найда Ю.М., Таранченко О.М. Диференційоване викладання в інклюзивному класі. К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2012. 120 с.
4. Пудлас К.А. Інклюзивна освітня практика: розуміння учнів і вчителів. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі. Київ: Видавнича група «А.С.К.», 2012 (Серія «Інклюзивне навчання»).
5. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з ООП в освітньому просторі: навчально-наочний посіб. / Укл. Т. Скрипник. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2015. 56 с.
6. Трикоз С.В. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку. Київ: Літера ЛТД, 2019. 40 с. (Серія «Інклюзивне навчання»).

МАРДЖОРІ ВАЙТХЕД ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ГОРЯ

НІНА Литовченко

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв,

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,

Ніжин, Україна

e-mail: nina.lytovchenko@gmail.com

ORCID: 0000-0002-7358-070X

Переживання людиною горя – це завжди унікальний особистісний процес, але зазвичай можна простежити закономірності, через які проходять люди. Вперше процес горювання був описаний Елізабет Кюблер-Росс, психіатром, яка працювала в лікарні загального профілю м. Чикаго (США). Великий досвід роботи з онкохворими дозволив їй виділити стадії тих переживань, через які проходять люди, які перебувають у важкому горі.

Шок – заціпеніння і зневіра, плач, тремтіння тощо. Можлива хаотична безрезультатна активність. Шок дає час, коли потрібно робити щось конкретне. Тим самим шок має практичну цінність.

Заперечення – неприйняття важкого факту, протест чи злість стосовно смерті. Зазвичай у таких випадках говорять чи думають: «ні, не я/він/вона», «я не можу в це повірити» або «цього не могло статися». Ця стадія пом'якшує шок. Без неї страх і горе були б надто важкими. Слід зауважити, що поведінка на цій стадії нерациональна, у людей часто зберігається віра в те, що все повернеться, виявиться помилковою звісткою.

Злість – виникає тоді, коли стихає перший шок, з'являється гнів, обурення: «Чому я?», «Чому інші, старші за мене, житимуть, а я повинен померти?». Люди відчують це почуття іноді стосовно померлої людини: «Як він міг це зробити?» або стосовно себе: «Якби я тільки не сказав (не зробив) того дня, коли він помер». Часто супроводжується почуттям провини. Гнів може бути спрямований навіть на нейтральний об'єкт, наприклад, на психологів та ін.

Торг/угода – більше відноситься до тих випадків, коли людина при смерті або її близькі сподіваються, що якимось чином, за умови, що вони будуть робити щось особливе, наприклад, більше молитися, дотримуватися діти, перестануть

ляяться з дітьми, не ходитимуть на футбол тощо, зміниться діагноз. Потрібно зауважити, що ця стадія обумовлена почуттям провини чи страху,

Депресія розвивається тоді, коли стає вже неможливо заперечувати реальність того, що сталося. Хворий слабшає і бачить це: "так, я вмираю" або "він/вона вмирає". Протесту більше немає, а є слабкість і горе, жалкування про свої погані вчинки, про пропущені життєві можливості.

Прийняття – стає можливим, коли людина змирилася з фактом власної смерті чи втрати і може продовжувати своє життя, не забуваючи померлого. Втрата не сприймається як трагедія, можлива поява нових захоплень, нових знайомств тощо. Це не стан щастя, але й нещастя тут також немає.

М.Вайтхед зазначає, що на стадії заперечення люди, які переживають горе, можуть проявляти реакції нераціональної поведінки. Вони відчувають фізичне виснаження, втому, апатію, безсоння. Вони втрачають ідентичність (вдова – «не дружина» такого, безробітний – не співробітник такої фірми тощо).

Депресія нагадує про переживання давніх втрат. Тому слід поговорити з клієнтом про перенесені раніше втрати.

Теорію Кюблер-Росс критикували за надмірну жорсткість в розуміння послідовності протікання стадій. Автори приходять до думки, що процес горювання ніби йде по колу, і деякі люди можуть від шоку відразу перейти до депресії. Можливе й непослідовне проходження цих стадій.

М.Вайтхед пропонує *нормальну модель переживання горя та скорботи*.

Від смерті до двох тижнів

Шок: різні симптоми, сльози та схлипування, глибокі зітхання, сильний фізичний і душевний біль, страждання, тремтіння, сором у грудях і горлі.

Заціпеніння: відчуття втрати особистості, почуття самотності, втраченості, нерішучість; нераціональна поведінка, відчуження чи **НАДМІРНА** прив'язаність.

Заперечення: «це неправда», очікування на повернення, постійні нагадування, можливість галюцинацій, ймовірність чути голос померлого.

Від одного до трьох місяців

Туга: страждання, схлипи, томління, гострий емоційний біль, симптоми різних хвороб, нічні кошмари, порушення сну, гранична втома, нездатність концентрації, безцільна діяльність, відсутність інтересу до чогось, відчуття присутності втраченого, ідеалізація померлого.

Пошуки: занепокоєння, спроби «заповнити простір», фрустрація, ангедонія, відчуження.

Тривога: почуття безнадійності, страхи (часто нерациональні), незвична залежність.

Злість (часто пригнічена): біль сприймається як несправедливість, заздрість до інших, уникнення людей, злість, спрямована на все, дратівливість: інші роблять все неправильно, образа на померлого.

Вина: самозвинувачення, релігійні сумніви та вина.

Самотність: почуття знедоленості, втрата досвіду спільної діяльності.

Від трьох до дев'яти місяців

Депресія: психодинамічні компоненти вже в наявності (втрата, розпач, тривога, злість, докори совісті, почуття провини, пригніченість), загострення проблем з особистістю.

Апатія: відсутність волі, агресії, безцільність, нерішучість, заперечення всіх почуттів, безвідповідальність, відмова від допомоги друзів, ігнорування власних потреб, байдужість.

Втрата особистості: втрата подружнього чи соціального статусу, втрата сексуального почуття, залежність чи незалежність.

Пом'якшення: здобуття себе знову, виконання роботи горя, знаходження сенсу в втраті, в події, здобуття радості у спогадах, святкування річниць.

Стигма: соціальна ізоляція, втрата друзів, уникнення сімейних пар.

Від року-двох і більше

Прийняття: втрата більше не сприймається як важка втрата, з'являються більш щасливі спогади та розмови про померлого, освоєння нових умов, відновлення інтересу до роботи.

Загоєння: перебудова способу життя, набуття нового статусу, поява нових захоплень, інтересів, друзів, можливість нового подружжя, пошук можливості бути корисним, зрілість, співпереживання, знову набута рівновага, продуктивніша самотність.

М.Вайтхед вказує на можливі види **патологічного горя:**

відсутність горя: ігнорування чи неприйняття факту смерті, оніміння почуттів;

пригнічене горе: стрес проявляється у фізичних симптомах;

відстрочене горе: може виникнути через місяці чи навіть роки після смерті близького;

спотворене горе: крайнє почуття злості чи провини, тоді як інші почуття пригнічені;

хронічне горе: гостре страждання, що затягнулося багато тижнів, місяців, років. Можливе заперечення реальності втрати.

Деякі **ознаки** в розповіді клієнта, які можуть свідчити про те, що процес горювання не йде так, як має бути:

- клієнт розповідає про втрату, начебто це сталося нещодавно;
- відмовляється викинути особисті речі померлого;
- виявляє фізичні симптоми, подібні до тих, які були у померлої людини;
- знаходиться в депресії, пов'язаної з гострим почуттям провини та низькою самооцінкою;
- переймає риси характеру померлого;
- реагує сильним горем у відповідь чиясь втрату;
- робить радикальні зміни відразу після смерті близької людини.

М.Вайтхед називає **чинники, що негативно впливають на процес горя:**

Раптовість (наприклад, смерть внаслідок катастрофи чи серцевого нападу).

Неприродна смерть: внаслідок насильства чи передчасна смерть.

Невпевненість у смерті: відсутність тіла померлого не дозволяє сприймати смерть як втрату.

Втрачена можливість запобігання смерті: переживаючий вважає, що міг би її запобігти.

Тривалість: у край довгий або виключно короткий період хвороби веде до поганого результату для палива.

Амбівалентність почуттів по відношенню до втрачених зв'язків. Часто змішані почуття до померлого можуть принести почуття провини, злості, самозвинувачення;

Крайня залежність від померлого;

Тісний емоційний зв'язок: може спричинити почуття втрати себе, своєї особистості;

Подальші втрати, що йдуть за первинною втратою померлого;

Незакінчені справи між померлим і тим, хто його втратив;

Психологічні чи психічні проблеми перед втратою, які можуть підірвати і так слабку здатність людини впоратися зі стресом;

Заданість певної ролі в сім'ї (наприклад, «тато сильний, він не плаче») може перейти у конфлікт між почуттями людини та очікуваннями інших;

Численні втрати.

Особливе місце в наданні психологічної допомоги займає **ускладнена реакція горя**. Ризик ускладненої реакції спостерігається у батьків, які втратили дитину, а також у тих, близькі яких загинули насильницькою смертю, – внаслідок аварії, вбивства, самогубства.

Фактори ризику:

1. Недостатня участь у догляді пацієнта.
2. Не був підготовлений до втрати/ні прийняття смерті.
3. Сім'я/друзі не можуть підтримати.
4. Серйозний сімейний розлад.
5. Проблеми з вираженням емоцій/думок.
6. Проблеми психічного здоров'я (депресія, зловживання ліками, алкоголем, наркотиками).
7. Погіршення стану здоров'я.
8. Зміна ваги, сну, зниження догляду за собою.
9. Фінансові негативні зміни.
10. Зміни у житловій ситуації.
11. Відсутність відповідного заняття (хобі, церква, робота, клуб).
12. Попередні втрати.

М.Вайтхед вважає, що людині необхідна професійна допомога в тому випадку, якщо через *півроку* після втрати:

- відчувається сильний гнів;
- проявляється прагнення до усамітнення, небажання спілкуватися з іншими;
- сформувався переконання, що таку втрату ніколи неможливо пережити.

М.Вайтхед пропонує при наданні психологічної допомоги людям, які переживають тяжку втрату, мати на увазі декілька важливих моментів.

1. Одна з найважливіших цілей консультації та терапії – це дозволити висловити горючому цілу низку почуттів, думок та дій. При цьому необхідно:

- бути реалістичними: бажання усунути біль негайно – недоречно;
- спонукати до розмови про померлого та вираження почуттів;
- бути готовим до того, що людина повторює історію смерті; повторення та промовляння - природний спосіб впоратися з горем;

- дати людині інформацію про те, що «нормально» у стані горя, наприклад, соматичні симптоми, порушення сну, поганий апетит, порушення в регуляції сексуальних потреб тощо.

2. М. Вайтхед рекомендує декілька корисних прийомів, які допомагають працювати з більшою впевненістю:

- використання речей, наприклад, фотографії, особисті речі тощо, які допомагають людині, що пережила втрату, встановити зв'язки з померлим;
- розмова із померлим із використанням порожнього стільця;

- використання творчого листа, малювання;
- інсценування або програш сцен із померлим, щоб розглянути незакінчену з ним справу;
- вправи, що спонукають людину реалістично поглянути на відносини, наприклад, складання списків позитивних та негативних рис характеру;
- листи померлому;
- перебудова поведінки; наприклад, зменшення /збільшення відвідувань цвинтаря, збільшити кількість відвідувань соціальних клубів, будинків-інтернатів з метою надання допомоги іншим та ін.

3. Важливо визнати, що консультації є лише частиною процесу роботи горя, що велика частина горя і жалоби людини буде проходити в зв'язках, стосунках і активностях, що природно складаються.

Список використаних джерел

1. Wilson J. Supporting People Through Loss and Grief: An Introduction for Counsellors and Other Practitioners: Jessika Kingsley Publisher, 2023. 247 p.
2. Worden J.W. Grief Counseling and Grief Therapy A Handbook for the Mental Health Professional: Springer Publishing Company, 2001. 154 p.

ОСОБИСТІСНІ ПЕРЕЖИВАННЯ В СИТУЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Ніна Литовченко

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв,

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,

Ніжин, Україна

e-mail: nina.lytovchenko@gmail.com

ORCID: 0000-0002-7358-070X

Події попереднього десятиріччя в країні в черговий раз занурили український народ у переживання травми. Війна пред'являє до людських здібностей і можливостей такі вимоги, які не передбачені її психофізіологічними можливостями і перевищує їх здатність адекватно реагувати на складні, стресогенні ситуації життєдіяльності. Як вказує А.В.Курова, сьогодення потребує нових засобів і форм поведінки, які можуть забезпечити розвиток

людини як системи, котра самоорганізується та саморозвивається, має власний вибір. Саме ситуація невизначеності може взяти на себе ці соціально-особистісні функції, оскільки у ній проявляється індивідуально виражена та доступна суб'єкту здатність розпоряджатися власною свободою та відповідальністю, що суттєво посилює екзистенційний контекст невизначеності. Саме екзистенційні, сенсоутворювальні аспекти невизначеності сприяють активізації доступних людині способів розпорядження власною свободою й особистою відповідальністю (Курова А.В., 2021). Екзистенційний контекст ситуацій невизначеності споріднений з переживанням особистістю екстремальних/травмівних ситуацій. У процесі переживання складних життєвих ситуацій, які виходять за межі буденного, повсякденного досвіду особистості, людина змушена перебудовувати наявні способи взаємодії, реагування з навколишнім та з самим собою, оскільки такі екстремальні ситуації обумовлюють надзвичайно швидкісну трансформацію внутрішнього світу, саморозуміння, самовідчуття свого «Я» (Leach John, 2016), (З.Г. Кісарчук, 2015). Особливою формою діяльності, націленою на відновлення психічного гомеостазу, втраченої осмисленості буття є суб'єктивні переживання.

У вузькому смислі поняття «переживання» відноситься до афективної сфери особистості, яка зачіпає найглибші пласти внутрішнього життя людини. В.Дільтей виділив наступні його ознаки: 1. Переживання як таке існує лише в теперішньому, навіть якщо має пряме відношення до минулого; 2. Переживання - це якісне буття, реальність, що не може бути жорстко визначена; 3. Переживання створюють структурний взаємозв'язок життя та пов'язаного з ним цілепокладанням; 4. Переживання - це єдність, окремі аспекти якої пов'язані загальним значенням або значимістю [4].

Л.С. Виготський у своїх працях переконливо показав, що саме через переживання середовище впливає та визначає психічний розвиток дитини. Саме тому він розглядав поняття переживання в якості одиниці аналізу психіки людини. Одночасно видатний психолог вказував, що не тільки середовище визначає зміст і особливості переживання. Переживання визначається свідомістю особистості і залежить від міри осмислення і осмисленості значення цього середовища, від того, які значення і смисли людина вкладає в ситуацію, яку переживає. Отже, переживання – це не просто емоції, які властиві також і тваринному світові. Переживання з'являються як феномен в особистості, з появою здатності до усвідомлення та розуміння.

Активний перетворювальний характер діяльності переживання виявляється в індивідуальному способі взаємодії суб'єкта з ситуацією. Цей

спосіб взаємодії залежить від суб'єктивної інтерпретації людиною обставин свого життя, (тобто смислів, якими наділяє суб'єкт ці обставини) та від своїх уявлень про бажаний результат вирішення ситуації.

Список використаних джерел

1. Leach John. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. URL: <https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13728-016-0048>
2. Дільтей В. Описова психологія. URL: <http://lua.pp.ua/2/212677.html>
3. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 4. 2021. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42633/1/52-.pdf>
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Логос», 2015. 207 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ ДЕПРЕСІЇ В ІНТЕГРАТИВНОМУ ПІДХОДІ Д.ХЕЛЛА

Ніна Литовченко

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв,

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,

Ніжин, Україна

e-mail: nina.lytovchenko@gmail.com

ORCID: 0000-0002-7358-070X

Проблема збереження психічного здоров'я в умовах війни набуває особливої актуальності: війна пред'являє до людських здібностей і можливостей такі вимоги, які не передбачені її психофізіологічними можливостями і перевищує їх здатність адекватно реагувати. Ризик поступового формування симптомів ПТСР, переживання екзистенційної кризи, депресії – далеко не повний перелік тих психологічних проблем, з якими доведеться і вже доводиться

мати справу фахівцям-психологам. Серед підходів до розуміння природи виникнення депресії вирізняється екзистенційний підхід до депресій Daniel Hell. Депресія, з точки зору Д. Хелла – це особлива реакція, яка захищає людину від дезінтеграції, якщо ситуація, пов'язана зі втратою, не може бути пережита нею іншим чином.

Досі прийнятим в описі та трактуванні депресивних розладів переважає аналітичний підхід, який відповідає на запитання «чому?». Але цей підхід до вивчення депресій породжує безліч невирішених питань. В обґрунтуванні свого підходу Д.Хелл спирається на чудовий опис картини депресії, даний К.Г. Юнгом: вона схожа, пише він, на даму в чорному одязі. Якщо ця «дама в чорному» з'являється, її не слід проганяти. Навпаки, треба запросити її до столу і вислухати те, що вона хоче розповісти.

Д.Хелл на основі аналізу наукових даних описує чотири групи психологічних феноменів депресії.

І. Роздратування і парадокс загальмованості мислення та нав'язливого повернення до одного і того ж питання. Більшість людей, які вперше в житті переживають важку депресію, не в змозі оцінити привнесені нею зміни. Вони з переляком констатують, що інакше, не так, як раніше, сприймають навколишнє, відчувають, мислять. Наприклад, вони можуть втратити відчуття смаку окремих страв. Взагалі, те, що раніше приносило їм задоволення, тепер відштовхує. Багато хто почувається спустошеним, але, незважаючи на відчуття втоми, надзвичайно неспокійним. Вони зауважують, що під час розмови окремі слова не з'являються спонтанно, що потрібно більше зусиль для того, щоб щось утримати в пам'яті. Тому в переживанні тяжкої депресії люди нерідко відчувають не тільки пригніченість, а й думки про те, що «подурнішали» або зовсім втратили розум. У той час як люди з легшим ступенем депресії страждають, в основному, емоційно, люди з тяжкою депресією переживають, головним чином, зміни свого мислення та сприйняття, але навіть у тяжкій депресії зберігається ясність свідомості.

У цілому депресивним людям властива готовність згадувати минуле. Але власні думки є неконкретними, кружляють навколо якоїсь однієї проблеми.

Ця внутрішня суперечливість і напруженість нерідко викликає виражене почуття страху. Саме тому, що депресивні люди усвідомлено і чітко спостерігають власний стан, їм важко переносити ці труднощі. Почуття роздратування, що викликається депресивним переживанням, може бути зведене до того, що депресивна людина точно реєструє, які душевні та соматичні зміни вона переживає. При цьому людині в депресії доводиться визнати, що вона не в

зможі відчутти те, що раніше було зрозумілим. Людина в депресії відчуває, наскільки обмежені її людські можливості і як вона відрізана від майбутнього.

II. Змінене сприйняття свого тіла та простору – тяжкість та заціпеніння.

Коли в людини починається депресія, вона сприймає свій життєвий простір як такий, що значно звузився. З втратою гостроти почуттів змінюється відчуття свого тіла. Це може призвести до того, що власне тіло сприймається менш одухотвореним, ніж раніше, а в екстремальних випадках – як порожня оболонка.

Депресивні люди часто відчувають тяжкість у тілі. Все набуває величезної ваги. Думки стають не стільки сумними, скільки серйозними та обтяжливими.

Відмова досягнення мети розуміється не як свідомо прийняте рішення, а як прояв своєї неспроможності, як зневага своїми обов'язками.

III. Змінене сприйняття часу – загальмований час, що зупинився.

Паралельно зміненому сприйняттю простору час сприймається депресивними людьми як загальмований, сповільнений. По мірі поглиблення депресії люди повторюють: «Як повільно триває час». Деякі так відчувають час, неначе він взагалі зупинився. «У мене немає більше відчуття часу; мій внутрішній годинник зупинився, в той час як у інших він продовжує йти. У всьому, що я роблю, я не просуваюся вперед; але мені ще багато чого потрібно зробити. Я почуваюся паралізованим, я не встигаю за своїми обов'язками. Я постійно думаю про те, чи правильно я зробив ту чи іншу справу. Я не можу дати відповіді на це запитання. При цьому я весь час відстаю від завдань, що стоять переді мною. Увечері я не в змозі заснути, тому що в думках продовжую перебирати справи минулого дня. При цьому я переконуюсь, що нічого не встиг зробити до кінця. Незважаючи на це, думки про мої обов'язки переслідують мене. Я змушений приймати сильнодіючий снодійний, щоб провалитися в сон, як непритомність, який дозволить мені скинути з себе денні турботи. А рано-вранці все починається спочатку», – казав один із хворих Д.Хелла. Навіть слабо виражене почуття неспроможності може мимоволі вилитися у відчуття тяжкої провини. Будь-яке отримане завдання перетворюється на баласт, тому що люди в депресії у своїх переживаннях позбавлені майбутнього, не можуть крок за кроком подолати цю нерухомість часу. Веселі свята, життєрадісність, що б'є через край, яскраве сонячне світло, великі можливості для творчої роботи і творчі осяяння, прекрасна природа і т. д. не захоплюють депресивної людини, як би бажано це не було. Навпаки, вони лише підкреслюють її інакшість. Протиставляючи себе всім радощам життя, людина в депресії гостро відчуває свою внутрішню спустошеність. Так, жвава товариськість інших підкреслює її

самотність, творча енергія інших людей – її власну скутість під час виконання будь-якої роботи, радість від участі у грі – її внутрішню «замороженість». Навколишній світ та близькі люди стають мірилом відставання. Ретельність інших здається людині в депресії планкою, піднятою на таку висоту, подолання якої доступне всім, але не їй. Крім того, депресивні хворі частіше, ніж здорові люди, відчувають спрямовані на них погляди. Якщо депресивний хворий відчуває у собі погляд стороннього, який ніби «пригвоздив» його до місця, то робить висновок, що інші теж критикують його так же, як він сам критикує себе. Ці особи схильні постійно оцінювати. Вони вважають себе негідними доброзичливого ставлення себе з боку інших. Одночасно вони вважають, що мають право розраховувати на підтримку та визнання. Тому вони дуже вразливі, чутливі до критики. Депресивні хворі схильні ставитись до себе з зневагою, недооцінюють себе. Якщо їм не вдається поведінкою та вчинками відповідати своєму ідеалу, то вони вважають, що перебувають у становищі обвинуваченого, і покійно приймають на свій рахунок негативну оцінку, яка сьогодні ще поширена в суспільстві («візьми себе кінець кінцем в руки, що ти як ганчірка!»). Їхня знижена самооцінка ще більше заважає їм виявляти смуток і виявляти страждання через перенесену втрату.

IV. Змінене спілкування – відчуженість та порожнеча. Зустрічі з близькими таять у собі небезпеку втратити самовідчуття і перетворитися на об'єкт спостереження. Для декого це відчуття відчуження є настільки загрозливим, що вони намагаються з метою захисту ізолюватися від оточуючих. Якщо ці люди в депресії ухиляються від зустрічей, то тим самим їм відпадає загроза звернення до них співрозмовника з прямими питаннями, хоча б і ціною потенційно корисного обміну досвідом. Багато хто з них побоюється поглядів, навіть випадково кинутих на них, побоюється опинитися в центрі уваги, проте не вживає активних заходів для того, щоб уникнути можливих контактів.

«Я не присутня ні до чого, рідні втрачені – жахлива мука... я ще зберігаю знання про людей, але вони для мене що повітря, яке рухається туди-сюди, вони – духи, привиди», – каже одна з пацієнок Д.Хелла. У разі відчуження від родичів і друзів люди в депресії сприймають особливо болісно, коли спостерігають прояви протилежних взаємин.

Депресія байдужа, не здатна відчувати смуток, екзистенційно порожня. Тільки на шляху, що веде до виходу з депресії, знову з'являється біль, починають пробуджуватися почуття, розкривається глибина трагедії. Тільки після падіння в порожнечу починається болісне повернення до життя.

При постійному спілкуванні з депресивними хворими у більшості здорових людей більшою чи меншою мірою розвивається почуття невпевненості. Партнери людини в депресії, при спілкуванні протягом короткого часу (наприклад, знайомі або соціальні працівники, що приходять), можуть уникнути наростання почуття безпорадності, намагаючись по можливості уникати контактів з хворим у майбутньому, а при коротких зустрічах ставляться до депресивних хворих з вираженою дбайливістю. Партнери хворого, що стикаються з ним довго (наприклад, близькі родичі, подружжя), вживають часом рішучих захисних заходів, щоб протидіяти почуттям невпевненості, що нарастають. Так, наприклад, близькі родичі схильні, незважаючи на симпатію до хворого, досить різко критикувати його, щоб упоратися *із собою*. У зв'язку з тим, що характер депресивних проявів завжди є двояким і суперечливим, для подружніх і споріднених взаємин існує постійна небезпека надмірної напруженості.

Парадоксальні зв'язки печалі та депресії.

У повсякденному вжитку часто ставиться знак рівності між печаллю і депресією. Справді, депресія тісно пов'язана з печаллю. Проте, печаль і депресія не є ідентичними станами почуттів, вони відрізняються один від одного не лише проявами та ступенем тяжкості. Між печаллю та депресією існують парадоксальні стосунки.

Там, де є справжня печаль, немає місця депресивному переживанню. Там, де важка депресія, яка сковує людину, активний смуток неможливий із самого початку. Та обставина, що зв'язок між печаллю і депресією очевидна, підтверджується клінічно в тих типових випадках, коли за депресією слідує печаль або навпаки - за вираженою, непереносимою печаллю слідує депресія.

Печаль і депресія подібні в тому, що їх переживання спрямовані на події, які вже відбулися.

Але справжня печаль припускає визнання події, внаслідок якої сталася втрата. Отже, спочатку має відбутися втрата, після чого можна про неї сумувати. Прощаючись із подією, опечалена людина отримує потенційний шанс розпочати нове у майбутньому. Люди в депресії, навпаки, переживають втрату лише частково, навіть дуже осмислюючи її. Вони тримаються за втрату, не впускають «усвідомлену» печаль. Тому вони залишаються під владою первинного афекту, що супроводжував втрату, оскільки не можуть від нього звільнитися. Основне почуття, що не зазнало переробки, впливає на зовнішні виразні засоби – міміку і моторику, а також на внутрішні – обмін речовин. Тільки тоді, коли визнання

втрати стає можливим, депресивний настрій пом'якшується і поступається місцем печалі, яка болісно переживається.

Після ситуацій, пов'язаних із втратою, реакції печалі почасти протікають по-різному. Все ж таки можна визначити характерний перебіг процесу, як його описав Боулбі на підставі літературних джерел. При цьому реакція печалі маленької дитини відображає в найпростішій і неприкритій формі реакцію печалі, що спостерігається у дорослого. Якщо маленька дитина у віці від одного до трьох років розлучена з матір'ю або тим, хто її замінює, вона «часто голосно кричить, розгойдує своє ліжечко, кидається туди-сюди і ревно реагує на кожен рух, кожен шурхіт, які могли б сповістити повернення матері. Такий стан, з деякими коливаннями інтенсивності, може тривати протягом тижня і навіть довше. Весь цей час надія і очікування повернення матері ніби підтримують у дитині зусилля, які вони роблять.

Раніше чи пізніше приходить розпач. Туга по матері, щоправда, не меншає, але надія на її повернення згасає. Нарешті, припиняються і гучні заклики, дитина стає апатичною і байдужою, вона занурюється у відчай, який лише час від часу переривається монотонним хниканням. Він чувається нескінченно нещасною...» (Боулбі).

Коли після тривалої розлуки дитина повертається до матері, за якою так сильно сумувала, то спершу надає їй напрочуд холодний прийом. У деяких дітей ця реакція так сильно виражена, що матері скаржаться на те, що діти поводяться з ними «як із чужими». Тільки поступово дитина перестає виявляти відчуженість до своєї матері. Боулбі бачить у цьому ранній прояв того, як уроджена прихильність слабшає або навіть повністю витісняється хворобливим досвідом, а на місці знехтуваної системи уподобань формується друга система – самодостатності та підкресленої автономії. У разі повернення матері ця відчуженість поступово минає, якщо мати дбайлива та доброзичлива.

Депресія як недопущена «печаль». Зовнішній вигляд хворих із тяжкою депресією характеризується заціпенінням, яке спостерігається і у тварин у ситуаціях розлуки.

Ті люди, які постійно живуть в оточенні свійських тварин, не ставлять під сумнів той факт, що «вищі» ссавці можуть відчувати «пригніченість». Реакція на втрату близької людини спостерігається насамперед у собаки, поведінка якої докорінно змінюється. Після довгих безуспішних пошуків свого «господаря» собака втрачає до всього інтерес, вона відмовляється від прогулянки, яку їй до того приймала з радістю, забивається в кут, погано їсть. Виходячи з етологічних спостережень, слід визнати, що високо розвинені істоти, і особливо людина,

мають виражену потребу у прихильності, спершу до батьків, особливо до матері, а пізніше – до постійного супутника. Тому зрозуміло, що втрата об'єкта прихильності викликає глибокий смуток. У деяких людей такі ж глибокі уподобання можуть існувати не тільки до близьких. Це можуть бути питання віри, уявлення про життєві цінності, прихильність до домівки і батьківщини, а також прагнення до збереження самостійності та незалежності. Розставання з цими уподобаннями можливе тільки з почуттям печалі.

При цьому почуття печалі, відповідно до особистісних особливостей людини, спонтанно виражається у погляді, міміці, жестах, і навіть символічно – у мові.

Якщо людина неспроможна зізнатися собі, що втратила те, що мало для неї особливу цінність, вона замикається і відвертається від печалі, прагнучи знайти нові орієнтири. Тим самим наражає себе на небезпеку пережити нові втрати і розчарування внаслідок своїх нереалістичних очікувань. Таким чином, неусвідомлена печаль у першій афективній системі може не тільки заглибитися, а й поєднатися зі страхом та гнівом.

Така думка знаходить підтвердження в деяких нових дослідженнях. При аналізі невербального способу спілкування депресивних хворих встановлено, наприклад, що пацієнти, самі не усвідомлюючи того, виявляють поглядом, мімікою та жестами свої почуття печалі, страху, гніву. Комп'ютерний аналіз біоелектричних сигналів мозку депресивних хворих також вказує на те, що в основі їх переживань лежить печаль, навіть якщо вони не усвідомлюють ситуації втрати або не відчують смутку.

Якщо розуміти депресію як біо-соціальний захисний механізм, який включається тоді, коли інші захисти від надмірної загрози виявилися неспроможними, стає зрозумілим, що депресивні хворі діють не усвідомлено, а під впливом хворобливо змінених почуттів. Згідно з таким поясненням, депресивні хворі переживають біологічні наслідки (психомоторне заціпеніння, вегетативні симптоми) та соціальні впливи (втрата свободи, положення та ролі) своєї депресії як сторонні спостерігачі з усією хворобливою ясністю, але когнітивно-афективний похід до проблематики для них більш-менш закритий. Внаслідок цього вони почуваються безпорадними і внутрішньо спустошеними.

Список використаних джерел

Hell, Daniel. Welchen Sinn macht Depression? Published by Rowohlt Taschenbuch Verlag Mai 2006. 280 p.

НАУКОВЕ РОЗУМІННЯ ЯВИЩА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЇ

Луканюк Д. В.

Магістрантка спеціальності 053 Психологія

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,

м. Ніжин, Україна

Події, що відбуваються в країні, значним чином впливають на психологічне здоров'я населення, є стресом для всіх учасників навчального процесу. Виникає велика потреба в наданні психологічної підтримки. Наразі в Україні інтенсивно розвивається сфера психологічної підтримки, що допомагає українцям виходити з важкого морального стану. Зараз в Україні ми можемо спостерігати таке явище як суспільна трансформація, процес *ревалоризації* – це процес зміни думки про об'єкт, тобто переоцінки цінності, це стосується як історичної, так і культурної спадщини. Це змусило більшість населення замислитись про себе, сформувані більш уважне, вимогливе ставлення до особистості, а саме до процесу її становлення, з'явилося нове розуміння благополуччя як соціального, так і психологічного, з'являється прагнення до самореалізації, а головне – мотивація.

Самореалізація відіграє важливу роль в житті людини, адже тільки так людина може пізнати саму себе, зрости духовно, відновити душевний баланс, що сприятиме легшому переживанню подій, які відбуваються зараз в Україні. Самореалізація сприймається як соціалізований шлях до гармонійного розвитку особистості, здобування практичного та духовного досвіду, можливість допомагати іншим.

Американський психолог А. Маслоу вважав, що люди, які часто відмовляються від самореалізації, менш щасливі, так як якість нашого життя безпосередньо пов'язана із задоволенням вищих потреб, а самореалізація – це одна з вищих потреб. Вважається, що самореалізація базується на внутрішніх особливостях людини, так званих «внутрішніх умовах» (С.Л.Рубінштейн), а саме від анатомо-фізіологічних до психологічних. Якщо розглядати проблему самореалізації в системі наук про людину, то потрібно спиратись на погляди Л. О. Коростильової, яка вважає, що самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, співтворчості, самодіяльності з іншими людьми, соціумом і світом у цілому. З цього робимо висновок, що важлива детермінантна самореалізації – це діяльність.

Значний внесок в дослідження проблеми самореалізації особистості зробили Г. Олпорт, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Г. Юнг, К. Роджерс, розглянемо характерні риси самореалізації за К. Роджерсом. К. Роджерс виділяв такі *рис* самореалізованої особистості:

- здатність вільно реагувати на ситуацію та реакцію, яка виникає;
- бажання жити повним життям кожного моменту;
- здатність людини прислухатись до власних інстинктів більше ніж до думки інших;
- почуття свободи та високий рівень творчості.

Ми повністю погоджуємось з цією думкою, адже справді самореалізація – це реалізація своєї особистості, розкриття власного потенціалу, відмінність від інших, взяття на себе відповідності за життя, процес «становлення» індивідуальності, найповнішого виявлення і розвитку власних здібностей.

Війна внесла численні корективи в наше життя, і продовжує вносити. Головна задача населення – не втрачати надію, мати мотивацію для досягнення поставлених цілей, отримувати освіту для перспектив в майбутньому та розвитку країни, а головне реалізовувати себе як особистість для створення сильної нації.

Список використаних джерел

1. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.

2. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. URL: https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2022/08/education-of-ukraine_2022.pdf

3. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах // Український науковий журнал «Освіта регіону». 2010, №1. URL : <https://social-science.uu.edu.ua/article/186>

РЕСУРСНІ НАРАТИВИ У ПРАКТИЦІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МЕШКАНЦЯМ БОМБОСХОВИЩ

Лукомська С.О.

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Досвід травми може створювати різні соціальні реальності для людей через функцію їх членства в групі. Тут ми спостерігаємо, що травматичний досвід може стати центральним для соціальної ідентичності, а також центральним для того, як члени групи визначають себе. Є два різні способи, якими травма визначає членство в групі. По-перше, травма сама по собі може бути визначальною для жертв, а також для їхніх ширших соціальних мереж. Наприклад, діти, які втратили батьків, визначаються як сироти, а жінка, яка втратила чоловіка, – як вдова. Однак інколи не існує ідеальної симетрії між досвідом травми та членством у групі. Наприклад, не всі члени групи можуть пережити травму; однак усі члени групи усвідомлюють свій більший ризик, і багато хто пережив менш інтенсивні форми того самого лиха. Це яскраво демонструється досвідом сучасної України: не всі мешканці України були під обстрілами, не всі втратили домівки чи рідних, але всі мають досвід війни, який кардинально відрізняється, наприклад, від досвіду мешканців сусідньої Польщі. Можна говорити про досвід, який визначається континуумом травматичних переживань від словесних погроз до насильницької смерті. Деякі люди ідентифікуються на основі пережитих травм, так ми говоримо про «біженців», «сиріт» або «жертв», маючи на увазі їхній спільний досвід війни, тяжкої втрати чи насильства. Здебільшого ідентифікатор категорій, які застосовуються до тих, хто пережив травму, визначаються сумом і пасивністю, по суті, всі ідентифіковані вище категорії є групою людей, що стали жертвами несприятливих обставин [2]. Важливою рисою ідентифікованих груп є наявність лише їм зрозумілих жартів про спільне нещастя. Такі жарти є формою культурного спілкування, яке сприяє солідарності згуртованості групи, яка зазнала колективних травм. Таким чином, згідно з моделлю зміни соціальної ідентичності [3], після травми відбувається зміна особистісної ідентичності, однак ресурси соціальної ідентичності дозволяють особистості краще адаптуватися до нових умов, максимально зберігаючи своє психологічне

здоров'я. Ми наголошуємо, що окрім соціальної підтримки важливими ресурсами соціальної ідентичності є колективна пам'ять, цінності своєї спільноти та колективне відчуття надії.

Якби нам довелося назвати одну найефективнішу практику, яка була найбільш корисною для нас і для людей, з якими ми працювали в бомбосховищах, ми б без сумнівів назвали її пошуком ресурсів: «Як ти справляєшся, незважаючи на відсутність світла, обстріли, ситуацію невизначеності?» (зазначимо, що всі люди в бомбосховищах справлялися, у всіх були адаптивні копінги, потужні ресурси, які дозволяли їм виживати навіть в умовах жахливих бомбардувань). Виявилось, що багато вчинків, видів діяльності українців, які в мирний час сприймаються як належне, звичне, насправді в часи війни є надзвичайно ресурсним. Українці достатньо винахідливі, наш досвід виживання у «лихих 90-ті», помножений на пандемію COVID-19, виявився дуже корисним, з'ясувалося, що весь цей час ми базувалися на цінностях, переконаннях, у яких наголошується ключове місце посідає збереження життя кожної людини, а отже задля цього будь-які тимчасові труднощі можна пережити.

Найважливіше для психологів в бомбосховищах було не пропонувати діяльність, а підтримувати те, що пропонують діти [1]. Як виявилось, всі діти люблять піцу, але ще більше – люблять брати участь у її приготуванні. Цю ідею запропонували діти одного з підвалів, так званим описаним вище «ляльковим радіо» (що також було ініціативою дітей) новина поширилася різними підвалами і бомбосховищами, звичайно ж за участі волонтерів. Волонтери привезли інгредієнти для піци, готували її і пічках, мікрохвильовках і навіть на вогнищі, їли, ділилися з іншими, особливо раділи старенькі, коли діти приносили їм шматочки піци. Діти турбувалися і про тварин, серед яких безпритульних сильно побільшало. Так з'явився кіт Байрахтар (скорочено Боря), кішка Шива, собаки Херсон, Буча, морська свинка Джавеліна. Ігри «в ЗСУ і в ТРО» стали звичними, так само як і «в блокпости» на вході в підвали, всі ініціативи підтримувалися волонтерами, чим підвищували самооцінку дітей та створювали у них відчуття причетності до захисту України (при цьому захист людей похилого віку, молодших дітей та тварин також є складовою захисту нашої землі і важливі кроки до перемоги). Ми виявили, що коли часу і місця для надання повноцінної психологічної допомоги немає оповідання історій, пісні і гумор стають дітям і дорослим у нагоді. Головне – вміти слухати, користуватися мовою слів, символів, попри страх – робити те, що можеш навіть в умовах постійної загрози життю.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
2. Bradshaw D., Muldoon O. T. Shared experiences and the social cure in the context of a stigmatized identity. *British Journal of Social Psychology*. 2020. Vol. 59(1). P. 209-226.
3. Haslam C., Haslam S. A., Jetten J., Cruwys T., Steffens N. K. Life change, social identity, and health. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 635-661.

ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

(як результат особливостей організації освітнього процесу в ситуації війни)

Ляшенко Л.Б.

*магістрантка Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя,
м.Ніжин, Україна*

Збройна агресія російської федерації проти України та запровадження воєнного стану в державі внесли значні корективи в діяльність дошкільної освіти. Оскільки рішення про режим функціонування закладу дошкільної освіти належить до повноважень органів місцевої виконавчої влади й органів місцевого самоврядування, цими органами було прийнято відповідні рішення залежно від обставин. Частина закладів дошкільної освіти (ЗДО) працюють у звичайному режимі, окремі з них не функціонують, деякі приймають тимчасово переміщених осіб, організують освітній процес дистанційно, консультують батьків тощо. Таким чином, робота ЗДО в умовах воєнного стану організується залежно від конкретної ситуації та з урахуванням заходів і завдань, визначених військово-цивільною адміністрацією й засновником.

Особливості організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти під час війни сприяють виникненню і фіксації у дітей дошкільного віку різних негативних емоційних станів.

Емоції – особливий вид психічних процесів або станів людини, які проявляються в переживанні будь-яких значущих ситуацій (радість, страх, задоволення), явищ і подій протягом життя. Емоції виступають головним

регулятором психічного життя і виникають практично в будь-якій активності людини.

Емоційні стан – психічний стан, що виникає у процесі життєдіяльності суб'єкта та визначає не лише рівень інформаційно-енергетичного обміну (як функціональний стан), а й спрямованість поведінки.

На сьогодні в психології немає однозначної класифікації емоційних станів. Виділяють власне емоції, почуття, афекти, також такі емоційні стани як стрес, фрустрація, настрій.

Позитивні емоційні стани – позитивні емоції, що сприймаються суб'єктом як гарне самопочуття і настрої: радість, інтерес, задоволеність. Супроводжуються благотворним розширенням дрібних кровоносних судин, припливом крові до органів, збільшенням рухової активності.

До негативних станів належать: страждання, гнів, відраза, презирство, сором. Це астеничні емоції, які негативно впливають на організм, погіршують самопочуття і знижують запас життєвої енергії. З'являється відчуття ознобу, задишка, сповільнюється кровообіг, знижується м'язовий тонус.

Одним із найхарактерніших почуттів дитини дошкільного віку є страх, оскільки поява дитячих страхів диктується самою програмою розвитку дитини, в якій вони є охоронною ланкою поведінкового онтогенезу. У більшості випадків дитячі страхи в дошкільному віці мають мимолетний, функціональний характер, обумовлюючи критичність та емоційну лабільність цього віку, але водночас сигналізують про певне неблагополуччя в емоційно-особистісній сфері дитини.

Використовуючи різні критерії, психологи виокремили такі види страхів, як інстинктивні, переважно емоційні, та соціальні страхи, пов'язані з усвідомленням своєї ролі в суспільстві, а також адекватні (функціональні, адаптивні) та неадекватні (нефункціональні, дезадаптивні), уявні та нав'язні страхи. У старшому дошкільному віці провідним стає страх смерті, який найтісніше пов'язаний зі страхами страшних снів, тварин, стихій, вогню, пожежі та війни. Усі вони символізують загрозу життю – внаслідок нападу або будь-яких стихійних лих.

Страх дуже тісно пов'язаний із тривогою. І в страху, і в тривозі є спільний емоційний компонент у вигляді почуття хвилювання і занепокоєння, тобто в обох поняттях відображено сприйняття загрози або відсутність почуття безпеки.

Однак, страх не можна ототожнювати з тривогою. Страх – це цілком певна, специфічна емоція, яка заслуговує на виділення в окрему категорію. Розгляд страху як специфічної емоції дає змогу відокремити його від феномена тривоги. Тривога – це комбінація, або патерн емоцій, і емоція страху – лише одна з них.

Високу ситуативну тривожність у дітей можуть викликати такі ситуації, як можливість розлуки з матір'ю (що найбільш характерно для дошкільнят), розставання з батьками, різка зміна звичної обстановки, вступ до дитячого садка, неприйняття з боку дорослих і однолітків, ситуації суперництва і конкуренції, підвищеної відповідальності. Іншими ситуаціями, що викликають тривожність у дітей є ситуації, пов'язані з можливістю засмутити батьків, а також ситуації покарань, у тому числі й фізичних, з боку дорослих, які зустрічаються майже з рівною частотою у дітей різного віку. Підкреслюється, що в усіх вікових групах у темі покарань великою мірою представлена антиципація морального приниження, яка збільшується з віком.

У роботах представників психоаналітичної школи (Х. Саллівена, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні) тривогу і страх розглядають як умови виникнення агресивності. З. Фрейд підкреслює, що за певних умов дитина перетворює свою тривогу на її протилежність, а саме в агресивність. Агресивність дитини може бути результатом тривоги від майбутнього покарання.

Зв'язок між тривожністю й агресивністю має місце за наявності так званої «замаскованої» тривожності. Під «маскою» мається на увазі «невідповідність зовнішнього вигляду і поведінки людини поширеним уявленням про типові прояви того чи іншого емоційного стану. Агресивність як «маска» тривожності, поряд із лінню і брехливістю, зустрічається в дошкільному віці. Причому в дошкільнят найпоширенішими є агресивно-тривожний і тривожнозалежний тип поведінки.

У дошкільному віці мають місце усі види агресії, виокремлені в психології, а саме: вербальна та фізична агресія в їхній прямій і непрямій формах. Причому маленькі діти переходять від вербальної агресії до фізичної набагато легше, ніж підлітки та дорослі люди і погано усвідомлюють свою агресивну поведінку.

Негативні емоції в дітей дошкільного віку такі як тривога, агресія, страх та інші негативні емоційні стани можуть бути зумовлені несумісними вимогами до дитини з різних джерел і завищених вимог, які не відповідають її здібностям. Одним із чинників, який сприяє виникненню негативних емоцій (наприклад, тривоги), є негативні вимоги, які ставлять дитину в принизливе, залежне, вразливе становище. Іншими словами, всі негативні чинники, які оточують дитину, включно з і невдоволення дорослих, впливають на її емоційний розвиток. А постійна тривога не тільки негативно відбивається на психіці дитини, а й на її житті загалом, призводячи до емоційного неблагополуччя. Негативні емоції дезорганізують діяльність, що призводять до її виникнення, але організують дії, спрямовані на ослаблення або усунення шкідливих наслідків.

Таким чином, війна вносить значні корективи у різні сфери діяльності українського суспільства. Освітня галузь – не є виключенням. На сьогодні підростаючому поколінню необхідно адаптуватись до організації навчального процесу в складних умовах. Аналіз джерел інформації показав, що в дошкільному віці серед негативних емоційних станів, як правило, домінують тривожність, страх, агресія, які виникають найчастіше через негативне ставлення та суперечливі запити дорослого до дитини.

Список використаних джерел

1. Бурлачук Л. Ф. Словник-довідник з психодіагностики / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Одеса: Просвітництво, 2009. – 258 с.
2. Кошелева А. Д. Емоційний розвиток дошкільнят / А. Д. Кошелева. – Одеса: ЛІРА, 2017. – 176 с.
3. Рогова В. Б. Освіта України в умовах воєнного стану / В. Б. Рогова, О. В. Єресько, Є. В. Баженов. – Київ: БукРек, 2022. – 137 с.
4. Смолярчук І. В. Проблеми дитинства (Психологічна допомога дітям у разі порушень емоційно-особистісного розвитку) / І. В. Смолярчук. – Київ: Поліграфія, 2016. – 201 с.

ГУМОР ЯК МЕХАНІЗМ ЗАХИСТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Михайлюк О. Є.

магістрантка Ніжинського державного університету

імені Миколи Гоголя,

м. Ніжин, Україна

Від моменту повномасштабного вторгнення росії на територію України, весь світ не лише побачив звірства та жорстокість російських окупантів та хоробрість і силу духу українців, але всесвітня спільнота також дізналась про існування в Україні ще однієї надпотужної зброї, а саме наше неймовірне почуття гумору.

Відомий американський комік та телеведучий Стівен Колберт, на Youtubeканал якого підписано більше 9 мільйонів глядачів, навіть присвятив окремий випуск свого шоу TheLateShowwithStephenColbert, де аудиторія залу із

захватом спостерігала за тим, як хоробрий військовий з острова Зміїний відправляє російський військовий корабель за відомим маршрутом, а проста жінка безстрашно радить озброєнному російському солдату покласти насіння у кишеню, щоб після його ліквідації рясно вродили соняшники на наших квітучих полях.

Людська здатність жартувати та сміятися навіть у часи найстрашніших трагедій може здатися дивною, шокуючою чи навіть обурливою, проте з точки зору психології така поведінка людини цілком природня і навіть корисна для нашої психіки.

В умовах надзвичайно стресових ситуацій людський організм намагається активувати всі наявні в нього механізми захисту, і одним з таких механізмів є, безумовно, гумор. З еволюційної точки зору, сміх - це одна з реакцій на небезпеку, що спрацьовує як своєрідний індикатор, вказуючи нам на наявність загрози, і в цьому випадку жарти можуть дати людині відчуття захисту, хоч і нетривалого за часом [1].

Гумор допомагає нам когнітивно керувати небезпекою, трансформуючи у власній свідомості загрозу на щось смішне, що знижує відчуття страху та безпорадності перед нею. Знаходячи в собі ресурс посміятися над чимось, ми відчуваємо, що ніби повертаємо собі контроль і можемо краще володіти ситуацією, що склалась, навіть якщо не в змозі її змінити [5]. Нажаль, ми дійсно не в силах зупинити цю криваву війну прямо зараз, проте ми можемо працювати над зміною нашого стану та сприйняттям сьогоденних реалій.

За допомогою жартів людина може також трохи дистанціюватися від трагічних подій, дещо по-філософськи подивившись на них з нової, неочікуваної сторони [1]. Наприклад, випадки масового мародерства військовими РФ стали предметом численних жартів, хоча, звісно, це не заперечує той факт, що грабування наших осель – це ще один з багаточисельних воєнних злочинів, які росія вчиняє на нашій землі. Можливість вбачати у цих діях жалюгідність та нікчемність ворога, що дає нам усвідомлення власної моральної переваги, а для когось це полегшує біль від вкраденого чи зруйнованого майна.

Загалом люди, яким притаманне гарне почуття гумору, як правило, схильні до більш реалістичного сприймання та оцінки критичних ситуацій, бо регулярний сміх покращує фізичний стан та посилює стресостійкість. Так, за результатами досліджень, що проводились у американському університеті Пало-Альто, де вчені досліджували ПТСР у більш ніж 20 тисяч військових, виявилось, що саме гумор та взаємопідтримка допомагають людям ефективно боротися зі стресом [4].

Говорячи про гумор в умовах війни, неможливо оминати тему так званого «чорного гумору», якому притаманний цинізм та жарти над табуйованими темами, як то смерть, насилля, хвороби та інше. За мирних часів багато хто вважає такий гумор недоречним або взагалі неприйнятним, проте під час війни подібний гумор – це механізм для безпечної реалізації накопиченого страху, болю, гніву та агресії. Оскільки більшість з нас допомагають наближати перемогу у тилу, а отже не мають можливості виплеснути всі ці негативні емоції та почуття безпосередньо на ворога, чорний гумор і сарказм стають своєрідним способом здійснити наші бажання помститися та відновити справедливість. Гумор дає нам відчуття власної сили та можливості вибору, коли ми обираємо не боятися та панікувати, а запекло боротися за своє життя. А для чоловіків та жінок, що зараз із зброєю в руках боронять нашу державу від ворога, чорний гумор - це і психологічний захист від страху смерті [2].

Нерідко в умовах важкого стресу люди вдаються до зловживання алкогольними напоями та психоактивними речовинами у спробах втекти від ситуації хоча б ментально, що психологи вважають примітивною формою захисту, шкода якого суттєво переважає будь-яку можливу користь. А от гумор є вищою формою захисного механізму і притаманний більш освіченим людям, яким властиве прагнення до саморозвитку[3].

Звичайно, що в кожній окремої людини є своє ставлення та сприймання жартів та «мемів» про війну. На початку повномасштабного вторгнення всі ми опинилися у вирії дуже тяжких та раніше невідомих нам емоцій та почуттів, тому для більшості було просто неможливо сміятися над тим, що відбувається. Проте з часом ми почали більше усвідомлювати нові реалії та намагаємось пропрацювати отримані травми, і в цьому нам дуже допомагає наш унікальний дар як представників *homo sapiens*—гумор [3].

Трагедія сучасної війни неабияк об'єднала українців, показавши, що ми – сильна та незалежна нація, яка готова за свою свободу стояти до кінця. І гумор тут відіграє не останню роль, адже обмін жартами – це чудовий засіб соціалізації та зближення, а в єдності – наша сила та перемога [5].

Можливо, саме тому нам у спадщину від пращурів залишилась велика кількість народних прислів'їв та приказок про дружбу та єднання. І закінчити хотілось би двома з них, об'єднавши та трохи адаптувавши їх під сучасні реалії: «один кіл **пуйла** не держить, а от гуртом і **бацька** легше бити».

Список використаних джерел

1. Войтович П. Сміх крізь сльози: український гумор на тему війни. Deutsche Welle. 04.02.2015. URL: <http://www.dw.com/uk/смiх-крiзь-сльози-український-гумор-на-тему-війни/a-18232385>
2. Храбан Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник Університету Імені Альфреда Нобеля. Серія «Філологічні науки»*. 2021. № 1(21). С. 243—251.
3. Jakub Bawolek Психолог про чорний гумор на війні: це добрий спосіб впоратися зі страхом. Polska Agencja Prasowa. 07.06.2022. URL: <https://www.pap.pl/ua/news%2C1278873%2Cpsycholog-pro-chorniy-gumor-na-viyni-ce-dobriy-sposib-vporatisya-zi-strakhom.html>
4. Rachel N. Ward, Katie J. Carlson, Alexander J. Erickson, Matthew M. Yalch & Lisa M. Brown (2021): Associations of humor, morale, and unit cohesion on posttraumatic stress disorder symptoms, *Military Psychology*, 2021 DOI: [10.1080/08995605.2021.1996103](https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1996103)
5. Rod A. Martin, Thomas E. Ford. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Academic Press. 2007. 446 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ КОМБАТАНТАМ У ЧАСИ ВІЙНИ

Мишук Н.І.

*студентка другого (магістерського) рівня освіти
ОНП Клінічна психологія з основами психотерапії
кафедри психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Пандемія Covid-19 сколихнула весь світ і створила величезні проблеми для політичної, соціальної, економічної, релігійної та фінансової системи світу. До наслідків впливу пандемії на психічне здоров'я людини відносять тривожність, безсоння, неконтрольований страх за своє здоров'я, що призвело до збільшення депресій і психічних розладів. Але на Україну чекав ще гірший сценарій – війна. З початку 2022 року ми постійно живемо в небезпеці та загрозі життю, в тотальній невизначеності. Очікування, неконтрольований страх за життя і

майбутнє - все це негативно впливає на емоційний та психічний стан і супроводжується відчуттям безсилля, відчаю. І все це призводить до виникнення тривожно-депресивних розладів.

Тривожно-депресивні розлади – це розлади невротичного спектру, які характеризуються поєднанням симптомів як тривоги, так і депресії, при цьому жоден із симптомів не є достатньо вираженим для встановлення самостійного діагнозу тривожного розладу або депресії [2]. При тривожно-депресивному розладі відмічається: зниження або відсутність настрою, постійна напруженість, страх, тривога, нав'язливі думки, зниження продуктивності когнітивної сфери, порушення сну, постійна втома та відсутність працездатності, порушення апетиту, погіршення загального стану здоров'я, відчуття безнадії та зневіра у майбутньому, зниження самооцінки, самозвинувачення, бажання закінчити життя і як втеча від усього переліченого – зловживання тютюном, алкоголем, наркотиками. Все це впливає на якість життя особистості, проявах соціальної та трудової дезадаптації [5].

Дослідження, проведене в межах ініціативи першої леді України О. Зеленської (період 22-26.09.22) на тему «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» методом анкетування у мобільному додатку від GradusResearch, виявило ряд істотних проблем. Цільовою групою дослідження були чоловіки та жінки віком 18-60 років (2100 респондентів), які проживали на території України у містах із населенням більше 50 тис. до початку повномасштабного вторгнення. Було виявлено, що понад третина опитаних респондентів відчували напруженість (42%), надію (41%), втому (41%), а до третини – страх (26%) та гнів (24%). Значна частина (71% опитаних осіб) вказували, що відчували останнім часом стресс або сильну знервованість. Респонденти називали негативні стани, які відчували останнім часом. Це були тривожність та напруга (50%), поганий настрій (45%), погіршення сну (41%), а також роздратування і злість (38%). Було визначено дві групи осіб, які наразі найбільше потребували психологічної допомоги, а саме: військові, що брали участь у бойових діях (51%), а також ті, хто втратили близьких через війну (48%) [4].

Аудит психічного здоров'я Міністерства оборони України, показав, що стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед населення. Тривожні розлади серед комбатантів трапляються у двічі частіше, а великі депресивні розлади значно більше поширені (4,8% порівняно з 3,63% відповідно), до того жінки-військовослужбовці більш схильні до тривожних розладів, ПТСР [4].

Основними причинами такого стану є складнощі військової служби, що супроводжується великими психічними та фізичними навантаженнями. Для багатьох комбатантів випробуванням стали розлука з родиною, зміна ритму життя, регламентований режим поведінки, необхідність підкорятися, відповідальність за себе і особовий склад, незвичні умови перебування, шкідливі умови праці та харчування. Ще більший вплив на розвиток психологічної патології мають умови несення бойової служби, невідповідність та страх не впоратися з покладеними обов'язками, відсутність інформації та нестатутні взаємовідносини [3]. Все сказане та кадрове забезпечення ЗСУ, коли на 400-500 комбатантів працює 1 психолог, пояснює труднощі психологічної служби і складність роботи психолога. Згідно наказу № 305 Головнокомандувача ЗСУ від 18.10.21 «Про затвердження Інструкції в організації психологічного забезпечення особового складу ЗСУ» допустимі норми службового навантаження на 1 офіцера-психолога: психолого-професійний відбір – не більше 10-15 осіб в день; психологічне консультування та реабілітація – не більше як 7 осіб, а якщо з розладами – не більше ніж 4 особи на день. Як бачимо, на сьогоднішній день є велика недоукомплектація штату військових психологів [1], а кількість психологічно травмованих ветеранів війни буде збільшуватися і вони потребуватимуть психологічної підтримки та реабілітації.

Серед позитиву, спрямованого на профілактику та вирішення окреслених проблем можна сказати, що на базі реабілітаційних відділень при лікарнях та реабілітаційних центрах працюють психологи, психотерапевти, психіатри, які можуть надавати комплексну персоналізовану, групову психологічну допомогу комбатантам. При лікуванні тривожно-депресивних розладів передбачається застосування психотерапії та фармакотерапії. Серед психотерапевтичних методів пропонується декілька на вибір психотерапій, які можна використовувати в наданні психологічної реабілітації: терапія прийняття та прихильності; КПТ; поведінкова терапія/поведінкова активація; міжособистісна терапія; терапія розв'язання проблем; короткочасна психодинамічна психотерапія. Також проводиться робота з психологічної освіти, підтримки та посилення психосоціальних ресурсів та мотивації. Групова терапія поступово активізує захисні механізми, полегшує симптоматику, знімає емоційну напругу. Така робота психологічної команди спрямована на досягнення максимального позитивного результату в покращенні психічного стану комбатанта за короткий проміжок перебування на лікуванні. Дуже важливо що захисники та захисниці відчували себе потрібними і захищеними, знаходили розуміння і підтримку,

увагу та повагу зі сторони оточуючих. Нам, як нації, яка переживає важкі часи, дуже важливо навчитися піклуватися за власне психологічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Наказ № 305 Головокомандувача ЗСУ від 18.10.21 «Про затвердження Інструкції в організації психологічного забезпечення особового складу ЗСУ.

2. Підкоритова В.С. «Сучасна діагностика та лікуванні в психіатрії». Довідник (друге видання, перероблене та доповнене), Доктор Медіа, 2011. – с.247.

3. Попелюшко Р.В. «Особливості групової роботи з комбатантами з віддаленими наслідками стресогенних впливів» Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. № 1 (16) травень 2016. – с.9.

4. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» у межах ініціативи першої леді О. Зеленської зі створення національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

https://vysh.gov.ua/wpcontent/uploads/2022/11/Dodatok_3_Gradus_Research.pdf

5. Хаустова О.О. «Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні». Здоров'я України, № 4 (63), 2022. – 22с.

ДУХОВНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНІСТЬ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Никоненко О.П.

кандидат біологічних наук, доцент

кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного

університету імені Миколи Гоголя,

м. Ніжин, Україна

Актуальність проблеми співвідношення духовності та емоційності на етапі юнацького віку обумовлена як вимогами академічної психології так і запитами практики. Вона містить в собі питання вивчення природи байдужості, її сутності, вікових особливостей. Важливим аспектом даної проблеми є вивчення можливостей щодо розвитку духовних якостей та властивостей осіб, які обрали фах, орієнтований на надання допомоги іншим людям.

Різні аспекти проблеми духовності вивчала значна кількість вітчизняних та зарубіжних дослідників: Г.О. Балл, І.Д. Бех, С.Б. С.Д. Максименко,

М.В. Савчин, Ж.-П. Сартр, С.О. Ставицька, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, В. Франкл, Е. Фромм та ін.

В сучасній науці склались уявлення щодо емоційності як про комплексний феномен для позначення групи психічних процесів: емоційних реакцій (поведінки), емоційних станів (переживань), емоційних ситуацій (емоційний вплив), які викликаються соціальними або психологічними подіями. Вони виникають у наслідок інтеграції когнітивних і фізіологічних процесів, що впливають на поведінку людини. Зважаючи на даний контекст, слід звернутися до теоретичних поглядів, згідно з якими виділяються предметна емоційність та комунікативна емоційність. Перша пов'язана з контактуванням індивіду з не одухотвореними об'єктами (предметами), а друга, - з живими людьми в процесі здійснення комунікативних функцій.

Для більш **глибокого розуміння сутності духовності** слід звернути увагу на можливості щодо застосування принципів системного підходу, розробниками якого всім відомі дослідники. Вважається, що його застосування має надати можливість щодо вивчення індивідуальних психологічних особливостей як цілісної системи властивостей. **Застосування системної моделі вивчення структур інтегральної індивідуальності** для обстеження індивідів юнацького віку має сприяти з'ясуванню місця та ролі духовності, моральності, емоційності в її цілісній системі. Зокрема, на наш погляд важливою проблемою, в межах застосування системного підходу щодо вивчення інтегральної індивідуальності, є з'ясування особливостей та закономірностей співвідношення між емоційністю та духовністю.

Важливим питанням в даній дослідницькій інтегративній тематиці є операціоналізація духовності та емоційності. Тут ми зважаємо на ідеї та підхід сучасних дослідників, згідно з якими духовність можна вимірювати з використанням багатоаспектного особистісного опитувальника Кеттела.

Результатом сучасного наукового пошуку стало теоретичне обґрунтування положення відносно того, що набори рис особистісних утворів, виміряних в її власних емпіричних дослідженнях з використанням 16-факторного опитувальника Кеттела, репрезентують той чи інший рівень сформованості духовних якостей особистості. Пари якостей, які є структурними компонентами тесту Кеттела, мають різне значення в структурі духовної та бездуховної особистості. Вони розглядаються в якості елементів духовності.

Зважаючи на це, ми визначили **мету нашого дослідження**: Встановити зв'язок параметрів духовності та емоційності у осіб юнацького віку.

Для її досягнення ми звернулися до потенційних можливостей використання багатоаспектного особистісного опитувальника щодо вимірювання духовності. Одним з найбільш придатних, на нашу думку, в цьому аспекті є «Міні-мульти». Складений в табличній формі перелік ознак духовності, які маємо можливість кількісно та якісно оцінити за його допомогою, слід розглядувати як сумарний вираз рівня розвитку духовно-моральних якостей та їх поведінкових проявів.

Проведений нами аналіз показав, що різні шкали означеної методики в неоднаковій кількісній та якісній мірах відображають духовну компоненту особистості. У випадку семантичного аналізу таких шкал як Іпохондрія (Hs), Істерія (Hy), Психопатія (Pd), Паранояльність (Pa), Шизоїдність (Se) високі значення за ними вказують, здебільшого, на бездуховні тенденції особистісного розвитку. Протилежні висновки виникають при відповідному розгляді двох шкал: Депресія (D) та Психастенія (Pt). Тут вищі бали засвідчують наявність духовного спрямування розвитку особистості. Особистісні риси та поведінкові особливості, які відображаються високими показниками за шкалою Гіпоманія (Ma), водночас вказують на бездуховність та на наявний потенціал щодо духовного зростання (схильність до релігійності, прагнення до контактів з людьми; спроможність здійснювати ретроспективний аналіз).

Результати співставлення показників духовності-бездуховності, оцінених опосередковано через шкали особистісного опитувальника «Міні-Мульти», у студентів з різним рівнем розвитку двох видів емоційності (моторної та комунікативної) дають підстави вважати, що юнаки та юнки, які є більш емоційними, мають, в більшості випадків, статистично достовірно вищі показники кількісного й якісного виразу духовних та протилежних їм якостей та їх поведінкових проявів, ніж їхні менш емоційні однолітки.

В якості іншого засобу операціоналізації духовності ми обрали методи аналізу продуктів діяльності та контент-аналіз. Досліджувані студенти спершу написали твори на тему «Байдужість в сучасному суспільстві». За даними контент-аналізу, який був застосований до набраного масиву продуктів студентської творчої діяльності, нами були виділені найбільш суттєві критерії духовності на основі розгляду дихотомічної категорії аналізу «Байдужість-небайдужість»:

- а) відповідальність;
- б) товариськість;
- в) дружелюбність;
- г) активність взаємодії та ін.

На основі цих критеріїв були заготовлені відповідні семантичні шкали, які були застосовані для діагностики членів вибірки.

Отримані нами, кількісні та якісні показники рівня розвитку байдужості, були співставленні з балами, набраними студентами за двома вище згаданими шкалами в межах застосування кореляційного аналізу.

Його результати вказують на те, що існує статистично значимий зв'язок між параметрами духовного розвитку та показниками емоційності комунікативної (ЕК).

Таким чином, є певні підстави припускати, що духовні (небайдужі) студенти гуманітарного спрямування фахової підготовки є менш емоційними при взаємодії з оточуючими їх людьми. Тобто, вони мають меншу чутливість (ранимість) у випадку невдач у спілкуванні. І їм, також, мають бути в меншій мірі притаманними стурбованість в процесі соціальної взаємодії та дратівливість у ситуації спілкування. Отже, спираючись на аналіз параметрів свідомості (оціночних особистісних конструктів) молодих людей, з пріоритетними гуманістичними та духовними орієнтири особистісного та фахового розвитку, які використовуються ними для оцінки дихотомічної категорії «Байдужість-Небайдужість», можна вважати, що духовними є, небайдужі особи. В наших дослідженнях показано, що саме вони є більш стійкими до можливих страждань та втрат в процесі взаємодії з соціумом, а не ті, хто є байдужими. Така думка, підтверджена нашою емпірикою, є дещо несподіваною на фоні визначень, які існують в літературних джерелах.

Отже, застосовані нами, засоби операціоналізації духовності апелюють до різних аспектів (вимірів) духовності осіб юнацького віку. Але, при цьому, виявлені достовірні зв'язки емоційності з духовністю в обох випадках. При цьому ті сторони духовності, які операціоналізуються через методику «Міні-мульт» зв'язані як з предметною так і комунікативною емоційністю. Поруч з цим, духовний аспект, який проявляється у випадку тлумачення параметрів особистісної дихотомії «Байдужість-небайдужість», має зв'язок лише з комунікативною емоційністю. Такий вимір духовності як байдужість на жаль, використовується в психологічній літературі дуже рідко і є мало вивченим. Виходячи з наших даних варто приділяти значно більшу увагу даній змінній, оскільки, як ми вважаємо, вона може бути визначеною як одна із суттєвих інтегральних характеристик духовності. Підставою для такого попереднього висновку можуть бути міркування, згідно з якими емоційність може бути детермінантою як духовності так і бездуховності. Одним із проявів останньої є байдужість, яка може бути проявом, описаної в науковому плані, емоційної

стійкості. В той же час, остання може лежати в основі емоційності в усіх її проявах, які виділив автор тесту на визначення рівня розвитку емоційності. В наукових джерелах, в яких описуються чинники байдужості, основна увага приділяється зовнішнім факторам: вживання лікарських препаратів, дія стресогенів, вживання алкогольних напоїв та наркотичних засобів. Це детермінанти, які спершу викликають негативні наслідки, зрушення внутрішньо-організменного, біологічного характеру, які запускають механізми психологічних метаморфоз. При цьому слід згадати й такий ендогенний фактор як ендокринна дисфункція. Але дослідники не приділяють достатньої уваги внутрішнім факторам формування та розвитку байдужості, які визначаються базовими психо-фізіологічними, психологічними властивостями. Зокрема, Т.С. Кириленко вказує на зв'язок байдужості з несвідомими прихильностями [1]. Емоційність (ЕМ та ЕК), на яку ми звертаємо увагу, відноситься, згідно з усталеними науковими уявленнями, до числа темпераментальних властивостей.

Ми вважаємо, що започаткована дослідницька стратегія має бути зорієнтованою на більш глибоке вивчення природи та сутності байдужості як духовного феномену, який може набути статусу інтегрального утвору духовної сфери особистості.

Список використаних джерел

1. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: [Навч. посібник] / Т.С. Кириленко. – Київ: Либідь, 2007. – 256 с.

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ В ІНТЕРНЕТІ

Парубець Д. А.

*Студентка 4 курсу факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв, кафедра загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Спілкування з іншими є однією з основних потреб підлітка, а опосередковане комп'ютером та Інтернетом спілкування дозволяє задовольняти цю потребу без значних витрат енергії та часу. Тому цей вид спілкування стрімко набув поширення у всьому світі та продовжує бути популярним в різних сферах життя кожного підлітка. Особлива популярність Інтернету зросла з виникненням подій, які стали відбуватися у світі протягом останніх років, а саме: це введення карантинних обмежень, як в Україні, так і в інших країнах світу, та початок

повномасштабної війни. В таких ситуаціях зв'язок з рідними, друзями та знайомим можна було підтримувати за допомогою Інтернету. Також за рік повномасштабного вторгнення українці стали вчетверо частіше черпати новини з каналів у телеграмі та вайбері. Популярність журналістських медіа та месенджерів серед українців на сьогодні практично однакова. Про це свідчать результати дослідження соціологічної групи «Рейтинг» «Як війна змінила мене та країну. Підсумки року», яке проводили в лютому 2023 року.

В даний час підлітки все більш схильні до впливу Інтернету, адже саме звідти можна дізнатися про те, що відбувається у світі, просто натиснувши на посилання, або завести нових друзів не виходячи з дому. Адже кількість друзів для багатьох це дуже важливий показник соціального статусу серед підлітків. Дедалі більше різноманітність і все більша популярність соціальних мереж, процеси комунікації в яких привертають увагу сучасних підлітків, призводять до того, що спілкування онлайн стає найбільш привабливим варіантом їх проведення часу. Опосередковане комп'ютером або мобільним пристроєм з виходом в Інтернет спілкування передбачає зняття ряду значущих бар'єрів (невпевненість в собі, страх самопрезентації та ін.), Що для підлітків робить таке спілкування найбільш привабливим, в порівнянні з реальним. У дитини завжди є доступ до Інтернету, і найчастіше вона користується ним саме у своїй кімнаті – без відома дорослих. При цьому діти почуваються захищеними, оскільки вони знаходяться у фізичній безпеці. В такій ситуації неочевидний зв'язок між їхніми діями онлайн та проблемами офлайн і вони готові на більш ризиковані дії. Тому не слід забувати, що в мережі також чатують різні небезпеки.

Для визначення кількості часу проведеного підлітками в Інтернеті, його перебігу та особливостей було проведено опитування в учнів Ніжинської ЗОШ І-ІІ ступенів. В опитуванні брали участь 38 учнів 7, 8 та 9 класів. Встановлено, що всі діти використовують Інтернет, витрачаючи на день від 2 до 5 годин, проте частина учнів говорила, що їм важко відповісти на це запитання, адже вони не контролюють свій час в Інтернеті. Основні сайти та застосунки: тік-ток, ютуб, телеграм та ігри онлайн. 76 % учнів зазначили, що батьки знають, чим вони займаються в Інтернеті, при цьому батьківський контроль гаджетів мають лише 13% учнів . На питання про знущання над ними в Інтернеті повідомляє 10% учнів, 13% повідомляють, що їх телефон використовували для знущання над іншими і лише 3% опитуваних підлітків користувались своїм телефоном, щоб познущатися над кимось. Але при більш детальному опитуванні стосовно форм тиску в Інтернеті респондентів виявлено, що підлітки знайомі з цим явищем, однак ймовірно не вважають за знущання : негативні листи, ненависні

повідомлення та дзвінки, пересилання приватних листів, що шкодить репутації та інше. Зокрема встановлено, що знушальні текстові повідомлення та дзвінки отримували 42% учнів, ненависні повідомлення через Інтернет 38% учнів, з пересиланням особистих листів, фото чи відео зіткнулися 21 % учнів, зазнавали примусового ігнорування 20% учнів, з навмисним видаванням за його особистість зіткнулися 18% учнів та ненависними коментарями під фото 13% учнів.

Отже, соціальні мережі та спілкування в інтернеті відіграють важливу роль у формуванні підліткової особистості. Проведене діагностичне дослідження підтверджує досить високу популярність Інтернету серед підлітків та показує нам загрози, з якими вони можуть зіткнутися в мережі. Тому варто підвищувати обізнаність щодо безпечного користування соціальними мережами та важливо формувати правильну культуру спілкування онлайн.

Список використаних джерел

1. Грабар Н. Г. Соціально-психологічні проблеми спілкування у віртуальній реальності. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. 2012. № 3–4. С. 82–85
2. Інтернет ресурс «Детектор медіа»
<https://detector.media/infospace/article/208248/2023-02-22-za-rik-viyny-ukrainsi-staly-spozhyvaty-novyny-z-mesendzheriv-vchetvero-chastishe-doslidzhennya/>

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРС ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Пилипчук І.А.

студентка другого (магістерського) рівня освіти

ОНП Клінічна психологія з основами психотерапії

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,

м. Ніжин, Україна

У процесі життя людина проходить через різні обставини і навчається справлятися з ними, виробляючи форми поведінки для виживання. Нам допомагає у цьому культура, ритуали, звичаї, які регламентують нашу поведінку. Таким чином, накопичено різні зразки поведінки в різних ситуаціях. Єдина ситуація, з якою людина не вміє справлятися - це ситуація невизначеності, в якій

втрачаються звичні орієнтири. Неможливо виробити універсальну модель поведінки для того, щоб збирати інформацію, приймати рішення, діяти у невизначених умовах. Невідомість, неясність, недостовірність, непередбачуваність, сумнівність, неконтрольованість підсилюють переживання власної вразливості та безпорадності. Таким чином, порушення зовнішнього порядку призводить до порушення внутрішнього порядку.

Перебування в стані невизначеності призводить до зниження адаптивної здатності людини, підвищення тривожності, стійкості до стресу, упередженості по відношенню до себе, міжособистісних зв'язків з оточуючими, внутрішньоособистісного конфлікту [2]. Віддалення від свого особистісного сценарію, руйнування індивідуальних концепцій призводить до того, що людина перестає розуміти, яке місце вона займає у світі, яка її позиція, яка її роль. Людина втрачає відчуття себе! Порушення ідентичності (переживання безперервності самоусвідомлення) є основною психологічною проблемою, вирішенням якої стає механізм саморегуляції, що здатний повернути людині відчуття своєї неповторної власної особистісної природи, незалежної від ситуації.

Толерантність до невизначеності можна розглядати властивістю особистості, яка дозволяє витримувати кризові прояви, пов'язані з невизначеністю смислових підвалин власного буття та готовністю прийняття нових умов діяльності і взаємодії. [2]. Поняття «толерантність до невизначеності» вперше згадано в роботах Е. Френкель-Брунsvік. (E. Frenkel-Brunswik). На її думку, «особистість з такою рисою розглядає будь-яку невизначену ситуацію можливістю вибору, розвитку, придбання нового досвіду, здатна активно і продуктивно діяти у невизначених ситуаціях». Для такої людини характерне відчуття комфорту під час перебування у невизначеності та навіть сприйняття цих ситуацій як бажаних.

Цей феномен впливає на перебіг емоційних процесів, когнітивні стилі особистості, переконання, системи соціальних установок та виступає характеристикою перцептивного апарату особистості [2]. Це формує вміння переживати ситуацію неясності, дефіциту часу, дефіциту інформації, поєднання/розмивання ролей, ризикувати. Окрім того, невизначеність розглядається як сприятливий стан, якого потрібно прагнути, шукати. Толерантність до невизначеності сприймається як відповідь, яка спрямована на отримання вигоди від невизначеності.

Коли втрачаються звичні умови та немає можливості оцінювати, контролювати та прогнозувати події, ключовим способом психологічного виживання є психічна саморегуляція.

Феномен саморегуляції розглядається в різних теоретичних контекстах, зокрема: як одна з головних функцій свідомості особистості; як механізм свідомої регуляції та оптимізації стану людини; як управління своїми думками, емоціями і поведінкою; в контексті процесів самодетермінації, самореалізації та самоорганізації. Саморегуляція особистості відіграє важливу роль у процесах соціальної адаптації, розвитку і удосконалення особистості, також у процесах особистісного змінювання [4]. Людина впливає на саму себе (фізіологічний і нервово-психічний стан) за допомогою уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням, і цей механізм не дається від народження, а піддається формуванню та вдосконаленню [1].

В ситуації невизначеності людина не може спрямовувати свою перетворюючу активність зовні, але здатна направити свою увагу всередину. Як стверджував Пауль Тілліх, створення комфортного внутрішнього середовища для того, щоб вижити, - є ключовою навичкою людини.

Справжнім викликом є не тільки збереження Я у взаєминах з навколишнім світом, але і його стійкість щодо внутрішнього, суб'єктивного світу, який під впливом зовнішніх подій також має власну динаміку. Саморегуляція дає можливість маніпулювати параметрами внутрішньої картини. Відновлення внутрішнього порядку, внутрішньої рівноваги, втрачених норм, цінностей, смислів вимагає від людини більше самостійності, відповідальності та творчого пристосування.

Зміни внутрішньої картини світу спричиняє зміну ставлення до зовнішніх ситуацій, а концептуалізація ситуації дозволяє сприйняти її, як частину життєвого досвіду. Тому таким важливим є встановлення зрозумілої адекватної системи координат. Роботи В. Франкла започаткували аналіз існування суб'єкта в світі, проблеми саморегуляції поведінки з позиції «Я та інша людина», що проявляється у вмінні співвідносити свою ситуацію та ситуацію іншого, свої бажання та бажання іншого [5].

Моральна саморегуляція проявляється в умінні критично оцінювати та контролювати свою поведінку, довільно спрямовувати, перебудовувати власні дії і вчинки з урахуванням можливих їх наслідків для себе та інших людей, у прагненні дотримуватись соціально цінних і особистісно значущих норм та правил міжособистісних стосунків. Важливим елементом моральної саморегуляції є самоконтроль, який належить до числа універсальних

властивостей свідомості й самосвідомості та виступає як обов'язкова умова адекватного психічного відображення людиною свого внутрішнього світу і навколишньої об'єктивної реальності. Основною функцією, самоконтролю є перевірка міри співпадіння між еталонами (моральними нормами, ідеалами, цінностями) та контрольованими складовими (цілями, мотивами) реалізованого морального вчинку. Самоконтроль дозволяє зважувати мотиви, що передують моральному вчинку, здійснювати вибір мотивів і цілей моральних дій, керувати процесом корекції залежно від ступеня узгодженості та неузгодженості між ними [3].

Неправомірно розглядати саморегуляцію в психології як процес безперервного пристосування людини до умов оточуючого середовища та задоволення потреб, що виникають в даний момент. На цей момент звертає особливу увагу В. Франкл, який вважає відкритість світу основною людською якістю. Людське буття спрямоване на щось інше, що не є ним самим. Тому принцип гомеостазу не може слугувати достатньою підставою для пояснення людської поведінки [5]

Таким чином, саморегуляція розглядається як цілісна функціональна і змістовно психічна структура, регулятивна основа діяльності людини і толерантність до невизначеності відіграє важливу роль у переході від невизначеності до визначеності на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях [4]. Досягнення та збереження стану психологічного благополуччя досягається завдяки високому рівню толерантності до невизначеності. Особистість, якій притаманна високе вираження вказаного ресурсу (толерантність до невизначеності) здатна змінюватися, трансформуватися, задовольняти свої потреби у швидкоплинних умовах навколишнього світу. Така особистість є відкритою до нового досвіду, здатною швидко змінювати свої поведінкові установки [3].

Процедура психічної саморегуляції передбачає нормалізацію емоційного стану, активізацію уваги, контроль дихання, м'язову релаксацію, фіксацію стану «тут і тепер», вербалізацію та контейнування травматичних переживань, маніпуляції внутрішньою картиною світу, вироблення об'єктивних оцінок ситуації, адекватне прийняття рішень. Способи саморегуляції мають ефект заспокоєння (зняття емоційного напруження), ефект відновлення (послаблення проявів перевтоми), ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Навички саморегуляції сприяють, рефлексії думок, почуттів і мотивів в умовах, які змінюються, та стають базовими – для – збереження самовладання,

душевної рівноваги, збереження відчуття себе, власної природи, своєї значущості, своєї ролі життя та розвитку особистості, особливо в епоху змін.

Список використаних джерел

1. Галян І. М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2010. № 1. С. 3-14.
2. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3. Т. 1. С 89.
3. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Харківського національний університет. Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. Вип. 47. С. 256.
4. Хілько С. О. Толерантність до невизначеності в структурі саморегуляції особистості в епоху змін. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: матеріали X Міжнарод. наук.-практ. конф., м. Київ , 21 трав. 2021 р. / Навчал.-наук. інститут менеджменту та психології. Київ, 2021. С.277-280.*
5. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Київ: Клуб сімейного дозвілля, 2016. С. 387.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС В СТРУКТУРІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Подольська С.О.

*студентка другого (магістерського) рівня освіти
НОП «Клінічна психологія з основами психотерапії»
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Будь-яка нова ситуація в житті людини має в собі частку невизначеності.

До невизначеності можна віднести такі поняття:

- «uncertainty» в перекладі з англ. означає невизначеність, невпевненість, сумнівність, нерішучість, мінливість, нетвердість, це невизначеність у більш строгому розумінні цього слова;

- «ambiguity» в перекладі з англ. неоднозначність, двозначність, неясність, амбівалентність;

- «indeterminacy» перекладається як невизначеність.

Рівень невизначеності залежить від складності і масштабів самої ситуації.

Ситуація невизначеності у більшості людей викликає неприємні емоції, але вона також має в собі важливий потенціал для людини, який можна відчувати через адекватну позицію до невизначеності з відкриттям позитивних можливостей.

У переживаннях людиною невизначеності розрізняють п'ять типів [6]:

1) перший тип – людину охоплює всепоглинаючий негативний афект з нестерпною тривогою;

2) другий тип – негативний емоційний стан, але легший ніж перший, в складі якого непередбачуваність, складність, заплутаність, суперечливість, двозначність, багатозначність;

3) третій тип – це повна непереносимість невизначеної ситуації з закритим доступом до своїх внутрішніх ресурсів. Людина в такому стані відмовляється від власної системи цінностей, підпорядковується авторитету, владі, режиму, нівелює власне «Я», стає вкрай залежною від соціального оточення;

4) четвертий тип – має ознаки маніакальної проекції з відсутністю кордонів, стримуючих нормативів, правил за нарцисично-перфекціоністським типом;

5) п'ятий тип – це цікавість, позитивні емоції та активний пошук нових смислів перетворення ситуації невизначеності.

Процес адаптації людини в ситуації невизначеності відбувається за допомогою вибору стратегії поведінки з використанням власних ресурсів. Використання власного потенціалу та ресурсів допоможе людині розв'язати важку життєву ситуацію.

Емоційний інтелект – це вміння дати раду своїм і чужим емоціям, точно зрозуміти, оцінити і виразити їх.

Наприкінці 20-го століття вперше поняття «емоційний інтелект» описали дослідники Джон Мейер та Пітер Селювей. Вони назвали чотири складові емоційного інтелекту: 1) оцінка своїх і чужих емоцій та їх прояв; 2) знання про емоції; 3) вміння керувати емоціями; 4) прийняття рішень на основі емоцій [2].

З часів Аристотеля налічується шість основних емоцій: радість, здивування, сум, гнів, страх і огиду.

К. Ізард виділяє десять фундаментальних емоцій — це цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором та вина.

Загальна кількість основних та похідних емоцій людини за різними джерелами знаходиться в межах від 320 до 500, а то і більше.

Але окрім вміння розрізняти, розуміти свої та чужі емоції необхідно ще володіти розумінням про культурний і суспільний контекст емоцій. В різних культурах чи групах емоційна реакція на одні і ті ж самі слова, дії може бути зовсім різна [3].

Копінг (від англ. coping — долати) — психологічне подолання, тобто опанування, індивідуальна поведінка людини в стресовій ситуації з урахуванням особистісно-середовишних ресурсів. Копінг об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються людиною, щоб впоратися із завданнями повсякденного життя. Відповідно поняття копінг-поведінка – це вид реагування і дій людини, що допомагають їй вирішити напружені, стресові, кризові, ситуації невизначеності [4].

Вид та ефективність копінг-поведінки залежить від різних складових ситуації, а саме:

- масштабів конфлікту (внутрішньоособистісний, міжособистісний, груповий, міждержавний тощо);
- значення цієї події для людини та типу стресу, який людина відчуває в цій події;
- індивідуальних особливостей самої людини (ситуативних, вікових, статевих, особистісних, професійних та інших обставин);
- ефективність залежить від реакції у відповідь на стресову ситуацію і контексту, в якому цей копінг реалізується (Р. Лазарус).

Основні функції копінга:

- 1) фокус на проблемі і руйнуванні стресового зв'язку між людиною та середовищем;
- 2) фокус на емоціях і керуванні емоційним дистресом.

Ці обидві функції завжди присутні в розв'язанні стресової ситуації.

Когнітивні психологи Р. Лазарус та С. Фолкман своїми працями започаткували теорію копінг-поведінки, яка включає в себе базові копінг-стратегії [1]:

- 1) стратегія вирішення проблем;
- 2) стратегія пошуку соціальної підтримки;
- 3) стратегія уникнення;
- 4) базові копінг-ресурси.

В свою чергу копінг-ресурси складаються з:

- 1) Я-концепції;

2) локусу контролю;

3) емпатії;

4) афіліації;

5) когнітивних ресурсів.

Розглянемо копінг-ресурси в поєднанні з емоційним інтелектом.

1. Я-концепція + емоційний інтелект.

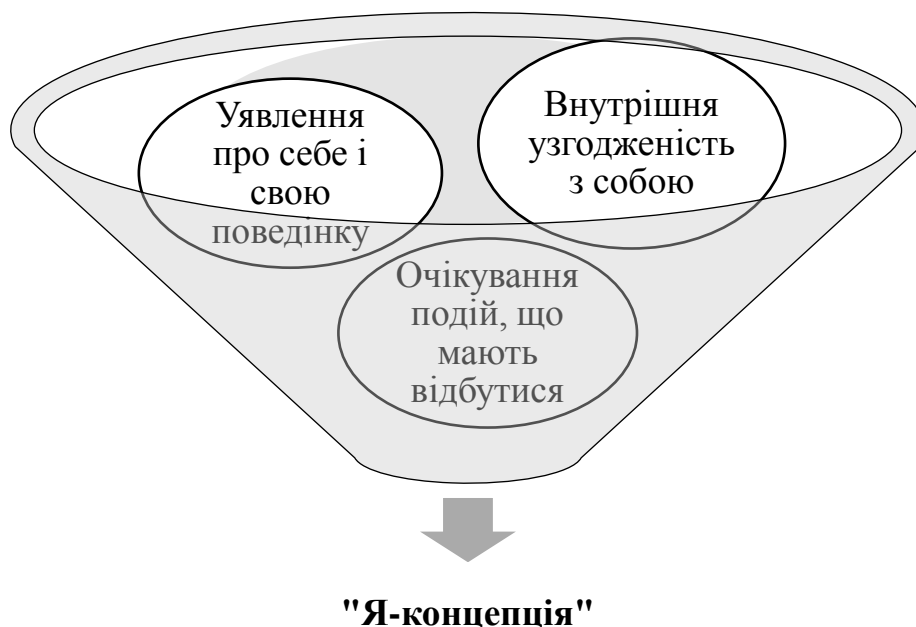


Рис. 1. Функціонально-рольові аспекти «Я-концепції»

При позитивному характері «Я-концепції» людина відчувається впевнено, з відчуттям високої самооцінки, самоповаги, власної цінності, здатною контролювати ситуацію та вирішувати проблеми. І навпаки, негативна «Я-концепція» - негативне ставлення до себе, низька самооцінка, відчуття власної неповноцінності (Рис.1).

Отже, якщо людина адекватно оцінює власний емоційний стан, розуміється на стані оточуючих та ситуації, то в поєднанні з позитивною Я-концепцією – це можливість реально оцінити проблемну ситуацію загалом; вибрати найкращу із доступних копінг-стратегій; зрозуміти вид та кількість соціальної підтримки, яка необхідна.

2. Локус контроль + емоційний інтелект.

Саме відчуття контролю за собою і середовищем дозволяє людині бути емоційно стійкою, брати відповідальність за себе, приймати відповідальність за події.

3. Емпатія + емоційний інтелект.

Емпатія – це можливість відчувати емоції оточуючих, здатність поставити себе на місце іншої людини, співпереживати, зрозуміти її думки і почуття.

Емпатія дозволяє більш чітко і об'ємно оцінити проблему та розширити перелік варіантів її вирішення.

Якщо людина має надмірну чутливість до емоцій і станів інших (високий рівень емпатії), то це може призвести до «перетягування» чужих проблем на себе та травмування своєї психіки. Розуміння рівня своєї емпатичності дозволяє адекватніше оцінювати ситуацію, з обережністю ставитися до себе та оточуючих, краще формувати варіанти вирішення проблеми та обирати найкращий.

4. Афіліація + емоційний інтелект.

Афіліація (англ. affiliation, від фр. affiliation — приєднання, з пізньолат. affiliare — приймати як сина) — намагання індивіда або групи перебувати в соціальному середовищі серед інших людей [5].

Афіліація виражається потребою бути серед людей, почуттям вірності, товаришкості, прихильності, бажанням співпрацювати з іншими людьми.

Афіліація в поєднанні з емоційним інтелектом дозволяє людині будувати успішні відносини в соціальному середовищі у різних сферах її життя (особистому, професійному). Розуміння себе, своїх емоцій в різних стосунках, розуміння емоцій інших людей в відносинах з собою, успішне керування своїми та чужими емоціями – це вклад в розвиток свого емоційного інтелекту та закриття своєї потреби бути успішним в соціальних стосунках.

5. Когнітивний ресурс + емоційний інтелект.

Розвинений рівень мислення людини дозволяє їй адекватно розуміти складність стресової ситуації, наявність та відсутність ресурсів для її подолання. Процес вирішення стресової ситуації починається з когнітивної оцінки самої ситуації:

1) первинна оцінка визначається мірою загрози для людини:

а) події, які не зачіпають індивіда; б) нейтральні події; в) стресові події;

На рівні оцінки загрози суттєву роль грають емоції страху, провини, злості, апатії тощо. Розпізнати, зрозуміти і прийняти всі свої емоції допоможе емоційний інтелект. І це необхідна умова для переходу на другу стадію оцінки стресової ситуації.

2) вторинна когнітивна оцінка - це оцінка власних ресурсів і можливостей розв'язати проблему.

3) переоцінка – це останній вид оцінки стресової ситуації. Тут мова йдеться про об'єднану оцінку двох перших оцінок (оцінка події і оцінка ресурсів) і що можна покращити з огляду на можливості і наявні ресурси.

Після когнітивної оцінки іде копінг-процес, тобто копінг-поведінка людини відповідно до вибраної стратегії.

Когнітивний ресурс в поєднанні з емоційним інтелектом на прикладі оцінки стресової ситуації дають можливість побудувати план розв'язання проблеми. Натомість «застрагання» в емоціях під час стресової ситуації буде вимагати затрат сил, часу та інших ресурсів.

Отже, чим краще розвинений емоційний інтелект, тим успішніша людина в керуванні своїми емоціями та емоціями інших. Первинний задум людини з додаванням відповідних цьому задуму емоцій – це запорука успішного втілення самого задуму та прояв емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект не є сталою ознакою, він не має вікової межі. Це означає, що емоційний інтелект можна і дуже корисно розвивати протягом життя.

Копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб взаємодії людини із стресовою, кризовою, складною, ситуацією невизначеності для зниження впливу стресу. Копінг-поведінка відноситься до різновидів соціальної поведінки і складається із ситуаційних, особистісних та ресурсних компонентів.

На вибір стилів та стратегій копінг-поведінки впливають: адаптаційний потенціал особистості, професійні, гендерні та вікові чинники, сфери діяльності, міжкультурні характеристики, вагомість події для людини.

Поняття копінг-поведінки в поєднанні з емоційним інтелектом особистості охоплює широкий спектр людської активності – від несвідомих психологічних захистів (стратегія уникнення) до цілеспрямованого, свідомого подолання ситуації невизначеності. Копінг-поведінка людини направлена перш за все на припинення стресу, планування своїх дій, оцінку ситуації, пошук соціальної підтримки.

Мотивація людини бути успішною забезпечує високий рівень активності, що в свою чергу сприяє вибору конструктивних форм копінг-поведінки при розв'язанні стресових, кризових, ситуацій невизначеності. Більше того, енергія, яка йде від мотивації «хочу бути успішним», спонукає людину шукати нові форми копінг-поведінки з використанням цієї енергії, власних сил та здібностей.

Список використаних джерел

1. Вдовиченко А. В. Особливості копінг - поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки»)*. 2013. Вип. 114. С. 17-20.

2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2003. 159 с.

3. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дніпропетровськ, 2016. 113 с.

4. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 20 с.

5. Туленков М. В. Афіліація. *Велика українська енциклопедія* : веб-сайт. URL: [https://vue.gov.ua/Афіліація_\(психологія\)](https://vue.gov.ua/Афіліація_(психологія)) (дата звернення: 05.03.2023).

6. Хілько С. О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Вип. 45. С. 144-150.

НАВЧАТИ ДИСТАНЦІЙНО, ЕФЕКТИВНО ТА ЗА ЦІННОСТЯМИ НУШ: ЗАСТОСУВАННЯ ІКТ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стрільчук І. А.

здобувачка вищої освіти І курсу, другого (магістерського) рівня ОП

Початкова освіта

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,

м. Ніжин, Україна

Науковий керівник

кандидат педагогічних наук, доцент

Гордієнко Т.В.

Сучасний вчитель – це не просто людина, яка викладає уроки в школі. Сучасний вчитель – це людина, яка вміє швидко адаптуватися до нових умов, знаходить нестандартні рішення проблем, вміє викладати матеріал свого предмету так, щоб це було цікаво, корисно і просто для засвоєння здобувачами освіти не зважаючи ні на час, ні на відстань, ні на ситуацію в країні.

Дистанційне навчання не є звичним ні для вчителя, ні дітей, ні для батьків. Проте наразі є величезна кількість інформаційно – комунікаційних технологій, які дозволяють навчати дітей поза школою. Основна проблема полягає у виборі правильних технологій з урахуванням особливостей предмету викладання та індивідуальних особливостей кожного класу.

Що ж називається «дистанційним навчанням»? На основі аналізу педагогічної літератури можна сформулювати наступне визначення: під дистанційним навчанням розуміється організація освітньої діяльності із застосуванням дистанційних освітніх технологій, які передбачають використання інформаційно – телекомунікаційної інфраструктури для передачі інформації та опосередкованої синхронної та асинхронної взаємодії здобувачів освіти та вчителів [1]. Отже, дистанційне навчання – це спосіб отримання освіти із використанням комп'ютерних та сучасних інформаційних технологій, що надає дітям можливість навчатися на відстані. Технології дистанційного навчання складаються із педагогічних та інформаційних технологій дистанційного навчання.

Педагогічні технології дистанційного навчання – це технології опосередкованого активного спілкування вчителя з учнями з використанням телекомунікаційного зв'язку та індивідуальної роботи учнів з навчальним матеріалом.

Інформаційні технології дистанційного навчання – це технології створення, передачі та збереження навчальних матеріалів, організації і супроводу навчального процесу дистанційного навчання за допомогою телекомунікаційного зв'язку. [3]

Для ефективного навчання дітей початкової школи в складних умовах війни вчитель може використовувати багатий арсенал існуючих нині інформаційних технологій. Розглянемо основні форми онлайн – комунікації вчителя із молодшими здобувачами освіти.

Сервіс Google Classroom – це безкоштовний сервіс для навчальних закладів. Його мета – спростити створення, поширення і класифікацію завдань, прискорити обмін файлами між учителями та здобувачами освіти. Google Classroom об'єднує в собі: Google Drive для створення і обміну завданнями, Google Docs, Sheets and Slides для написання текстів і створення презентацій, Gmail для спілкування і Google Calendar для написання розкладу (наприклад, якщо спланувати конференцію в Zoom, який дозволяє автоматично додавати заплановані зустрічі в календар). –

Переваги використання онлайн – платформи Google Classroom:

- до кожного матеріалу можна робити фото та прикріплювати їх до завдань, редагувати їх і робити окремі копії;
- ділитися файлами з інших додатків;
- мати офлайн – доступ до інформації;

- вчитель може онлайн слідкувати за роботою здобувачів освіти тобто в режимі реального часу бачити документи, в яких вони виконують завдання чи виправляють помилки);
- можна коментувати роботи і виставляти оцінки;
- відправляти на повторну перевірку (після виправлення помилок) та отримати іншу оцінку;
- публікувати і коментувати оголошення;
- вчитель може надсилати електронні листи до одного чи багатьох здобувачів освіти в інтерфейсі Google Classroom [4].

Сервіс ClassDojo – це закрита освітня соціальна мережа, розроблена британськими вчителями та ІТ – технологами, яка має високий ступінь захисту особистих даних. Вона пристосована для стаціонарних ПК, ноутбуків, планшетів і мобільних телефонів. Значна перевага платформи ClassDojo – можливість спілкування учнів на сторінці «Класу»: після того як учитель створив пост, здобувачі освіти можуть його коментувати. Педагог може їм щось пояснювати там же.

ClassDojo – гарний інструмент для організації навчального процесу в умовах війни, працювати з яким можна при наявності у дітей смартфонів та інтернет – підключення. Ця освітня платформа дає можливість вчителю початкових класів оцінювати не тільки активність, кмітливість, зібраність дітей, а й їхні навчальні досягнення (особливо працюючи зі здобувачами освіти першого класу, де їх знання не оцінюють балами).

При необхідності вчитель має можливість одразу писати коментарі батькам, що дозволяє налагодити тісну співпрацю з багатьма батьками.

Даний інтернет – ресурс створює умови для збереження психофізичного – здоров'я дітей, розвиває внутрішню мотивацію навчання, сприяє становленню адекватної самооцінки дітей [4].

Сервіс для проведення онлайн – уроків Zoom є простим та зручним у користуванні. Він підходить для індивідуальних та групових занять. Користувачі можуть використовувати додаток як на комп'ютері, так і на планшеті чи смартфоні. До відео конференції може підключитися будь – який користувач за посиланням або ідентифікатором конференції. Заняття можна запланувати заздалегідь, а також зробити посилання для постійних зустрічей у певний час. У платформу вбудована інтерактивна дошка, яку можна демонструвати здобувачам освіти. Крім того, є можливість легко й швидко перемикатися з демонстрації екрана на інтерактивну дошку. Можна робити запис зустрічі в

хмарне сховище та локальний диск, допускати учасників до зустрічі через кімнату очікування, ставити реакції. Платна версія також передбачає можливість розподілу учасників по сесійних кімнатах (ідеальний варіант для організації групової роботи), виходити в прямий ефір у соціальних мережах [4].

Під час дистанційного навчання для створення навчальних матеріалів, вправ, завдань можна використовувати різні інтернет – ресурси. Найпоширенішими є MYSIMPLESHOW, LEARNINGAPPS, WORWALL, CLASSTOOLS, LOOM та інші.

MYSIMPLESHOW – це ресурс для створення власних коротких відео з малюнками та голосовим супроводом. Необхідно лише набрати текст до кожного з кадрів і відібрати запропоновані програмою зображення, розташувавши їх у необхідному порядку. Останній крок – вибір голосу озвучування або музичного супроводу. У програмі є низка безкоштовних можливостей, а також набір платних опцій.[2]

LEARNINGAPPS – ресурс для створення застосунків, у якому зібрані вже готові вправи. Можна створити власні ігри на закріплення матеріалу: вікторини, кросворди, «Лінія часу», «Знайди пару» тощо.

WORWALL – це ресурс, на якому безкоштовно можна створювати різні невеликі ігри: вікторини, кросворди, пошук слів, лабіринт тощо. Ігри доволі яскраві, анімовані, які чудово підходять для дітей молодшої школи.

LOOM – ресурс для запису відео з екрана комп'ютера з можливістю додавати голосовий супровід. Зручний варіант для озвучування презентацій, пояснення матеріалу на основі візуальних даних. Усі відео зберігаються в особистому кабінеті. Є можливість завантажити відео або поширити його. Мобільний додаток дозволяє робити запис екрана з голосовим супроводом так само. Базовий пакет є безкоштовним.[2]

Таким чином, використання нових інтернет – ресурсів та сервісів на заняттях НУШ із дистанційною формою урізноманітнює навчально - виховний процес, робить його цікавим, живим, ефективним.

Список використаних джерел

1. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія: матеріали – міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня, 2017), відп. ред. Л. Б. Ліщинська/ Вінниця: ВТЕІ КНТГУ, 2017. – 102 с.

2. Інструменти для організації дистанційного навчання в умовах війни. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvitanow.org/wp-content/uploads/Instrumenty-dlia-orhanizatsii-dystantsiinoho-navchannia-v-umovakh-viiny.pdf>

3. Кухаренко В. М., Рибалко О.В., Сиротенко Н. Г. Дистанційне навчання та умови застосування. Х., 2002. – 320 с.

4. Панова Н. В. Використання інформаційних технологій як ефективного засобу навчання учнів НУШ в умовах карантину. Практичний посібник./ Укладач Панова Н. В./ Коростень, 2021. – 26 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ

Терещенко А.А.

студентка Ніжинського державного університету

імені Миколи Гоголя,

м. Ніжин, Україна

Науковий керівник

кандидат біологічних наук, доцент

Никоненко О.П.

Поняття «переживання» в нас час дуже часто використовується для опису свого психологічного стану. Це справді так, адже вперше проблема переживання з'явилася в інтроспективній психології ХІХ століття, яка була орієнтованою на аналіз внутрішніх психічних станів особистості. А поясненням слугує визнання того, що внутрішній світ людини тісно пов'язаний з її емоціями і почуттями. Все, що людина сприймає, чує, бачить, викликає у неї відповідний емоційний відгук, з цього випливає, що ми можемо сприймати навколишній світ за допомогою переживань.

Категорія переживань вивчалась як у вітчизняній, так і зарубіжній психології і незважаючи на дослідницьку діяльність багатьох психологів і їхнє теоретичне обґрунтування цього терміну у своїх працях (Г.Сельє, А.Ліндслі, В. Томкінс, К. Роджерс, В. Дільтей, Л. С. Виготський та інших) в цілому, проблема природи переживання залишається ще й досі однією з мало розробленою і не досить проясненою психологічної науці.

Поняття переживання дуже широке й існує велика кількість визначень. Дослівно це поняття означає *особливий процес* пере-життя,перенесення, подолання якоїсь, як правило, важкої, події, почуття або стану, у психологічному значенні це може бути переосмислення, усвідомлення, оцінка, відношення

людиною до свого внутрішнього стану, події, ситуації, навколишнього середовища, які утворюють її особистісний досвід.

На думку, М.В Папучи:" ...існують особливі життєві ситуації, які ставлять суб'єкта перед необхідністю переживання. Це критичні ситуації, що характеризуються неможливістю жити та «реалізовувати внутрішні необхідності свого життя [5].

Кожен автор, який звертається до переживання як психологічному феномену, зустрічається з одним з його багатьох граней так у психологічній літературі переживання розглядається, принаймні, у трьох площинах: як форма відображення явищ дійсності в емоційній сфері психіки особистості, яке безпосередньо представлене у свідомості суб'єкта як подія його життя, своєрідний синтез знання і ставлення»; як «прагнення, бажання, які репрезентують в індивідуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів і цілей його діяльності та сприяють усвідомленню особистістю власного ставлення до подій, що відбуваються»; як «форма активності суб'єкта у критичній життєвій ситуації, що виявляється в перетворенні психічної реальності».

Існує також багато інших підходів щодо розуміння переживання: як базова категорія психології; як форма вияву ставлення до ситуацій; як діяльнісний підхід; як цілісний психічний акт, що включає всі аспекти психіки й відображає усю повноту буття індивідуальності; як просту одиницю аналізу психіки, яка являється найбільш змістовною одиницею в структурі свідомості, динамічною і репрезентуючою особистість в ситуації соціального розвитку; як центральний компонент внутрішнього світу особистості; як змістовну основу емпатичних процесів (Л.П. Журавльова); як вияв потягів, що відображають міру їхньої значущості для суб'єкта. (З. Фрейд) тощо [1; 5; 6; 7].

Переживання людина суб'єктивні, вони відображають, з одного боку, впливи як зовнішніх, так і внутрішніх умов (подразників) на свій емоційний стан, зумовлений взаємовідносинами з навколишнім світом.

Це твердження правдиве, переживання і справді завжди є суб'єктивними, так як тільки певна особа з певними особливостями нервової системи, (що в свою чергу, впливає на індивідуальні форми поведінки і характеру) типу конкретного темпераменту (від значною мірою залежать емоційна чутливість, інтенсивність, тривалість емоційних переживань і ступінь емоційної стійкості людини до певних подій), з індивідуально-неповторним характером, умовами зовнішнього середовища, соціальних факторів (сім'ї, батьків, вчителів, друзів), та особистісною значущістю ситуації, переживає даний процес по своєму.

Проблемами психології переживань є те, що існує безліч граней розуміння цього поняття, існують різні варіанти уявлення про цей процес, при цьому, переживання може мати неусвідомлене виявлення, що в свою чергу, ускладнює узагальнення психологічного поняття, його класифікації, проблем і є важким в його описанні і осмисленні.

Це підкреслюють наведені вище різні підходи щодо визначення і підходів переживань, які є дуже різними, вони, як коробка з пазлів, де всі його маленькі частинки - це суміш з різних картин пазлів.

Взаємодія понять переживання і емоційного вигорання.

Коли людина вже не переживає – це не тому, що їй не страшно, а тому, що в неї нервова система вимкнулась, вона каже: «Я не можу більше». Це ніби як сигналізація. Вона працювала-працювала, потім вимкнулася (Психотерапевтка Ольга Кухарчук)

Наше життя сповнене різними видами переживань і це є нормальною, природньою реакцією людини на різні види подразників, але якщо особа на протязі довгого періоду часу переживає якусь неприємну ситуацію/ ситуації, події чи негативні емоції (страх, постійна небезпека життю, навмисні нагадування про цю подію, безсоння), то нервова системи перенавантажується і не може впоратися, тоді ця людина може нічого не відчувати, або в неї виявляється емоційне вигорання у будь-яких сферах життя, робота, навчання чи простих буденних справах.

Вивчення саме такого стану проводилося американськими психологами Крістіна Маслах та Сьюзан Джексон, які характеризували його як емоційне спустошення або емоційне вигорання. **Синдром емоційного вигорання (СЕВ)** – це реакція організму, що виникає в результаті тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності.

Спочатку даний феномен виник в США. Першим дослідником, синдрому вигорання вважається Герберт Фрейденбергер, саме ним у 1974 було опубліковано статтю «Вигорання персоналу» (Staff burnout) у Journal of Social Issues. Стаття ґрунтувалася на його спостереженнях за волонтерами (включаючи самого себе) у безкоштовній клініці для наркозалежних. Він визначив вигорання як набір симптомів, що включало виснаження від надмірних вимог до роботи та фізичних симптомів, таких як головний біль і безсоння, "спалахування гніву" і ригідне мислення. Він зауважив, що працівник з вигоранням "видається, діє і виглядає пригніченим". Після цієї публікації виникло чимало досліджень на цю тему. Вже в 1981 році Крістіна Маслах та Сьюзан Джексон опублікували першу методичку для оцінки і вимірювання вигорання - Maslach Burnout Inventory (MBI)

[4], чим започаткували конструктивне, цілеспрямоване дослідження феномена вигоряння. Саме ця шкала вимірювань стає найпопулярнішим інструментом для визначення ступеня вигоряння в емпіричних дослідженнях.

К. Маслах одна з провідних фахівців з даної проблеми в зарубіжній психологічній науці, визначила вигоряння, як синдром фізичного та емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, а також втрату розуміння та співчуття до клієнтів. [3; 4].

Емоційне вигорання - це емоційна перенапруга сповнена певними переживаннями, стресом, повне виснаження власних емоційних ресурсів, спустошеність і втома, які пов'язані із будь-якою діяльністю людини .

Правильність цієї думки можна обґрунтувати найбільш поширеною та науково обґрунтованою в західній психології трифакторною моделлю емоційного вигоряння (К. Маслах, С. Джексон) [3; 4] згідно якої вигоряння є тривимірним конструктом, що включає три основні компоненти: *емоційне виснаження, деперсоналізацію і редуцію професійних досягнень*. Деперсоналізація на думку авторів це негативне, цинічне ставлення до інших осіб, при цьому контакти з оточуючими стають знеособленими та формальними, з'являється відчуття ізоляції, почуття самотності. Редуція професійних досягнень проявляється у зниженні почуття компетентності у професійній сфері, негативному самосприйнятті у професійному плані, втраті ідеалів, надій та перспектив. Тому, може проявлятися у зниженні емоційного тону, втраті інтересу до навколишньої дійсності або емоційному перенасиченні, дратівливості, агресивних реакціях, посилення тривоги та появи симптомів депресії [2].

У рамках цієї ж трикомпонентної моделі вигорання К. Маслах, С. Джексон умовно поділили симптоми вигорання на фізичні, поведінкові та психологічні. До фізичних вони віднесли: втома, почуття спустошення і знемоги, астенизацію, дифузні тілесні недуги, розлади сну і т. п. До поведінкових і психологічних - почуття нудьги, розчарування, вини, негативне ставлення до клієнтів, до себе (дегуманізацію та деперсоналізацію), негативне самосприйняття у професійному плані, прагнення до дистанціювання, погіршення якості життя тощо.

Потрібно доповнити, що симптом емоційного вигорання вивчався і вивчається багатьма дослідниками (А. Пайнс, Г. Фрейденберг, В. Шауфелі, К. Маслах, Л. Г. Сельє та ін.), існує багато, підходів до його визначення, класифікацій симптомів, причин виникнення, протікання, стратегії подолання, запобігання, фактори профілактики емоційного вигорання. Тут же було описано найчастіше вживаний в психологічній літературі підхід і симптоми. Науково-

психологічний аналіз численних досліджень дає підстави стверджувати, що даний синдром є складним процесом поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного й розумового виснаження, фізичної втоми, особистісного відмежування та зниження задоволення від виконання будь-якої роботи і життєдіяльності загалом.

На даний час, не існує однозначної відповіді на запитання про те, що ж є головним у виникненні емоційного вигорання, що є основною причиною його виникнення(особистісні характеристики людини чи організаційні моменти).

Також, проблемо вивчення даного синдрому є ототожнення його вигорання із суміжними явищами: стресом, депресією, синдромом хронічної втоми, професійною деформацією і т. п. Не можливо, поки що провести чіткі кордони де починається емоційне вигорання, а де переростає в депресію.

Список використаних джерел

1. Варава Л. А. Категорія переживання: Сучасний стан і перспективи дослідження. Актуальні проблеми науки та освіти: Збірник матеріалів XVII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ: За заг. ред. К.В. Балабанова. Маріуполь: МДУ, 2015. 291-293 с.

2. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. Коновчук Н.С. Правничий вісник університету "КРОК". 2012. Вип. 14. 91-95 с.

3. Leiter, S. E. Jackson. Journal of Organizational Behavior. 2012. No. 33. Pp. 296

4. Maslach, C. Burnout .C. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter. Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. Pp. 397–422.

5. Папуча М.В. Психологія переживання в кризовій ситуації. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Суми, 2018.75с.

6. Папуча М.В. Психологія переживання подій,збірник наукових праць, Ніжин,2020.10 с.

7. Шпак М.М. Роль переживання у структурі емоційного інтелекту особистості, Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Випуск 31,2016. 556 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Фальковська Л.М.

*старший викладач кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна*

Сучасне життя сповнене невизначеності. Завбачити більшість подій у глобальному, соціальному, економічному, політичному, власному житті – все це означатиме неабияку обізнаність та виснажливу роботу з постійним глибоким моніторингом фактів, пошуком закономірностей, побудовою прогнозів тощо. Якщо це не входить у сферу професійних обов'язків або життєвих інтересів особистості, то стане серйозним випробуванням для пересічної людини. Світ цифрових технологій та штучного інтелекту позбавив частково людину від рутинної роботи, однак людська психіка почасти ледь встигає за цими темпами, тому стрес, фрустрація, цейтнот, екстрим, інформаційний шум постають викликами сьогодення.

На додачу до сказаного, сучасний українець наразі уже більше як рік намагається і живе у ситуації повномасштабної війни, де невизначеність стосується всього «тут і зараз» – від планів на завтра до життя чи смерті. Як належно функціонувати та повноцінно жити в умовах повномасштабної невизначеності, коли ворог не гребує нічим – сіє терор, де основним є не тільки руйнація в усій країні, а й внесення сум'яття та дестабілізації психічного стану населення. Саме тому вивчення толерантності особистості до невизначеності як складової її резильєнтності та як умови збереження власного психічного здоров'я постає важливою складовою надання психологічних послуг та розробки рекомендацій.

Втім сучасний науковий дискурс пропонує декілька точок зору на поняття «толерантність до невизначеності». Починаючи з першого вжитку, термін «толерантність до невизначеності» («tolerance for ambiguity») розглядається: як ставлення до ситуації, що є неоднозначною, динамічною, невідомою та як емоційна та перцептивна особистісна властивість (Е. Френкель-Брусвік, 1949); як базова риса особистості, яка виявляє себе у ситуації загрози та проявляється у тенденції сприймати невизначені ситуації як бажані (С. Баднер, 1962); як риса особистості, що пов'язана з низкою поведінкових феноменів, наприклад із небажанням аналізувати проблеми в конкретних термінах та надаючи перевагу

ясним, зрозумілим ситуаціям (Р. Нортон, 1975); як риса особистості, що виявляється у здатності розуміти конфлікт та напруження, котрі виникають в ситуації подвійності, невизначеності та проявляються у прийнятті невідомого, здатності протистояти у суперечливій ситуації (Р. Халлман, 2005); як стабільний у часі конструкт, що змінюється лише під впливом нового досвіду або цілеспрямованої активності самого суб'єкта (І. Леонов, 2014); як динамічна характеристика особистості – метакогнітивна та мотиваційна навичка, що регулює процес переробки інформації в подоланні протиріччя, породжені невизначеною ситуацією чи завданням (К. Merenluoto та Е. Lehtinen, 2004); як інтегральна характеристика особистості, що є чинником розвитку її ідентичності (А. Гусев, 2007); як особистісний тип ставлення до хаосу і невизначеності як до джерела зростання і розвитку особистості (П. Лушин, 2017); як властивість особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність світу нейтрально або позитивно та зберігати здатність реагувати на неї проактивно (Г. Громова, 2022).

Протилежний полюс толерантності до невизначеності є інтолерантність до невизначеності, що почасти представлено в структурі багатьох опитувальників, спрямованих на вивчення суті явища. Інтюлерантність до невизначеності зазвичай описують як властивість особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність ситуації як щось небажане або загрозове і реагувати на неї підвищеною невпевненістю, тривогою, ступором, розгубленістю [1]. Водночас ставлення до невизначеності є вмінням витримувати складність і непередбачуваність світу, що репрезентується у готовності людини сприймати об'єктивну невизначеність.

В структурі явища толерантності до невизначеності часто виокремлюють два компоненти: емоційно-поведінковий та когнітивний. *Емоційно-поведінковий компонент* проявляється в умінні/невмінні ефективно діяти в умовах несподіванок та можливості саморегуляції тривоги, пов'язаної із страхом невідомого, *когнітивний компонент* полягає у переконанні щодо своєї здатності/нездатності опанувати несподівані та складні ситуації та прийняття/неприйняття факту об'єктивності невизначеності у світі. З'ясування міри сформованості цих показників стане основою закладання підвалин резильєнтності зростання особистості.

Наразі особливої уваги заслуговує практично-прикладна сторона вивчення толерантності до невизначеності з метою застосування отриманих емпіричних даних (адаптованої української версії тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, коротка версія (IUS-12) [2]) для задіяння

трансформаційного потенціалу толерантності до невизначеності [1] у долатті наслідків травматичних подій, для пом'якшення зіткнення з несподіваним, складним, непередбачуваним та сприяння виходу зі стресу в умовах війни та після нашої перемоги.

Список використаних джерел

1. Громова, Г.М. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47(50), 115–130. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217).

2. Хілько С. О. Психолого-педагогічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 24–25 квіт. 2014 р.). Хмельницький: ХНУ, 2014. С. 162–164.

3. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 105–117.

ТРАВМА-ІНФОРМОВАНІ ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ УЧНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Харченко Н.А.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна*

Бондарчук В.А.

*бакалавр кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна*

Травма-інформовані практики (TIPs: поради, підказки, заходи) – це моделі надання допомоги та підтримки, які враховують поширеність дитячої травми та її подальший вплив на розвиток, навчання та благополуччя. TIPs прагнуть брати участь у всіх аспектах консультування та освіти з розумінням травми та травматичних впливів і мають на меті створити середовище, яке надає пріоритет безпеці, вибору, контролю та розширенню можливостей дітей. Це альтернатива

традиційним поведінковим підходам до розуміння та втручання щодо проблем з психічним здоров'ям і проблемної поведінки учнів [1]. Поради можуть включати загальні підходи до надання підтримки з урахуванням травми (які не обов'язково вимагають детального розкриття усіх аспектів травми), а також послуги, пов'язані з травмою, такі як оцінка травми, психоосвітні програми та/або втручання, орієнтовані на травму. Крім того, Підказки часто зосереджуються на освіті та розширенні можливостей учнів, сімей та/або шкільного персоналу шляхом пропаганди безпеки, самопідтримки та здоров'я. Заходи можуть опосередковувати та/або усувати психологічні наслідки травми для розвитку, такі як порушення прихильності, посттравматичний стресовий розлад, проблеми з психічним здоров'ям і труднощі з навчанням. Крім того, TPs можуть відігравати важливу роль у соціально-емоційному розвитку, благополуччі та загальних успіхах учнів у навчанні [3].

Вчителі, які працюють у травма-інформованому підході, усвідомлюють поширеність і вплив травми, розпізнають її ознаки, систематично реагують, використовуючи найкращі практики та принципи відновлення та резилентності і протистоять повторній травматизації осіб (як учнів, так і колег). Педагоги визнають емоції та досвід учнів, реагують, використовуючи специфічні для травми втручання, які сприяють емоційній саморегуляції дітей, коли активуються їхні реакції на стрес (наприклад, розслаблення, глибоке дихання або рух), використовують наративні практики, щоб допомогти дитині обдумати свій досвід і усвідомити власні потреби [4].

Щоб ефективно реагувати на потреби учнів і протистояти повторній травматизації, підходи з урахуванням травми вимагають зміни традиційних практик управління класом. Замість того, щоб карати за неправильну поведінку, вчителі, які поінформовані про травму, можуть використовувати практики, засновані на фактах, такі як позитивна освіта з інформацією про травму (TIPE), когнітивно-поведінкове втручання у випадку травми в школах (CBITS) або майндфулнес практики. Ці підходи віддають перевагу потребам учнів, створюють атмосферу співпраці та довіри, а також дозволяють учням навчитися просоціальної поведінці навіть в екстремальних умовах.

У цьому контексті показовим є досвід організації освіти в Сирії. Виявлено, що сирійські громадяни сильно мотивовані почуттям відповідальності за відбудову та формування майбутнього Сирії через освіту. Крім того, культурні та релігійні фактори є одними з найсильніших факторів, пов'язаних зі сприйняттям війни [2].

Вчителі можуть сприяти відновленню дітей після травми, наприклад, сприяючи відновленню знайомих (традиційних) ролей і розпорядку дня. Ми акцентуємо на найбільш проблемних, у нашому випадку перспективних темах подальших досліджень навчального процесу під час війни. Насамперед, це роль вчителів – на якому етапі закінчуються їхня робота як учителя, а на якому починаються діяльність соціального працівника чи психолога, якщо у мирний час найважливіше було дати певний набір знань, то нині актуалізується роль учителя як опікуна, «старшого мудрішого друга», який вчить не так академічним знанням, як життєвим навичкам.

Пошук балансу у задоволенні потреб різних учнів – як спілкуватися з учнями, які пережили травмівні події і тими, хто за час війни з ними не стикався, при цьому що роками вчителів вчили важливості класного колективу, де всі діти рівні, тобто однакові; війна показала, що рівень травматизації учнів різних, а отже до них треба шукати різні підходи як у викладанні академічної дисципліни, так і у повсякденному шкільному спілкуванні. Пошук балансу між «війною» і «миром» - вчителям під час війни необхідно навчитися тримати рівновагу у взаємодії з учнями не заперечуючи ні війну, яка й далі триває, ні надмірно акцентуючи на ній. Щодня запитувати у дітей як їхні справи, що робили на вихідні, під час війни є потужною соціальною підтримкою, діти відчуватимуть турботу, а отже й, захищеність принаймні під час уроків в школі. Під час війни кожна дитина має свою історію, про яку варто говорити, якщо дитина має бажання, а вчитель – сили вислухати. Потреба в професійних знаннях щодо дитячої травми. Більшість вчителів говорять про відчуття нестачі компетентності щодо того, як їм діяти, коли дитина зазнала травми, єдине чим вони добре користуються – це відволікання, зокрема й на навчальну діяльність. Опрацювання власних травм війни, горювання, переживання втрати. Часто робота з травмованими війною дітьми актуалізує власну вторинну травму, що у свою чергу, зумовлює відчуття безсилля й, зрештою, відмову від емоційних контактів з дітьми, спілкуючись з ними лише в контексті викладання та оцінювання свого предмету.

Тому дуже необхідно опрацювання вчителями свого особистого травмівного досвіду, ефективної комунікації з колегами та підтримки з боку колег, які можуть мати подібний травмівний досвід та досвід роботи з травмованими війною дітьми, особливо це стосується роботи з братами/сестрами, які навчаються в різних класах та навіть у різних школах.

Список використаних джерел

1. Maynard B. R., Farina A., Dell N. A., Kelly M. S. Effects of trauma-informed approaches in schools: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*. 2019. Vol. 15. P. 1-2.
2. Overstreet S., Chafouleas S. M. Trauma-informed schools: Introduction to the special issue. *School Mental Health*. 2016. Vol. 8. P. 1-6.
3. Phifer L. W., Hull R. Helping students heal: Observations of trauma-informed practices in the schools. *School Mental Health*. 2016. Vol. 8. P. 201-205.
4. Wiest-Stevenson C., Lee C. Trauma-informed schools. *Journal of evidence-informed social work*. 2016. Vol. 13(5). P. 498-503.

ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Черненко Т. В.

*аспірантка кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Питання професійної підготовки вчителя до роботи з дітьми з порушеннями функцій опорно-рухового апарату (далі – ПФОРА) в інклюзивному закладі вимагає ретельного вивчення та формування рекомендацій. Сучасні зміни в усіх сферах життя, навчання та діяльності людини в умовах модернізації системи освіти, зумовлених реформою «Нова українська школа», активного впровадження інклюзивної форми навчання, ставлять нові завдання перед педагогами. Серед них – необхідність постійно навчатися, оновлювати знання, уміння, формувати практичні навички у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (далі ООП), удосконалювати професійні компетентності. Адже, незважаючи на пріоритетність наразі інклюзивної освіти, певне коло науковців наголошують на серйозних проблемах в її реалізації. На нашу думку однією з них є кадрове забезпечення закладів дошкільної, загальної середньої освіти, недостатня професійна та психологічна підготовка вчителів до навчання учнів з особливими освітніми потребами, у тому числі з ПФОРА. Новим викликом в системі інклюзивної освіти стали пандемія COVID 19 та особливо війна в

Україні. Ці обставини визначили актуальність теми дослідження. **Мета статті** полягає у розкритті особливостей підготовки вчителів до роботи з дітьми з порушеннями функцій опорно-рухового апарату в умовах інклюзивного закладу освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тенденції реформування освіти в Україні, аналізу стану здоров'я дітей актуалізують проблему вдосконалення змісту підготовки вчителів до роботи з дітьми з ПФОРА в інклюзивному закладі освіти, пошуку та розробки ефективних методів навчання, виховання та реабілітування. «Саме компетентні вчителі, корекційні педагоги, психологи, соціальні педагоги живлять механізми соціального супроводу особливих учнів», – зазначають науковці О. Романенко, Л. Ханзерук, О. Чеботарьова, А. Шевцов. А наразі акцентуємо і на важливій ролі в роботі з дітьми з ПФОРА в інклюзивному закладі освіти асистента вихователя, асистента вчителя. Питання підготовки вчителів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами постійно перебуває у колі наукових інтересів вітчизняних вчених. Дослідження В. Бондаря, В. Засенка, С. Миронової, В. Синьова присвячені підготовці вчителів до роботи з дітьми з порушеннями інтелекту; Н. Базими, В. Нечипоренко, Т. Скрипник, Д. Шульженко – з дітьми з розладами аутистичного спектру; О. Глоби, А. Заплатинської, Л. Ханзерук, О. Чеботарьової, А. Шевцова – з дітьми з ПФОРА; О. Таранченко, В. Шевченка, М. Ярмаченка – з дітьми, які мають порушення слуху; Є. Синьової, С. Федоренко – з дітьми, які мають порушення зору. М. Шеремет, Н. Пахомова та інші наголошують на оновленні змісту професійного навчання логопедів. Актуальними у контексті нашої роботи є дослідження А. Колупаєвої, З. Ленів, Л. Ханзерук, А. Шевцова, у працях яких розкривається підготовка педагогів до роботи в умовах інклюзивної освіти.

Виклад основного матеріалу. Новим, важливим викликом у системі освіти в Україні стало забезпечення усіх категорій дітей, у тому числі з ПФОРА, доступу до якісної освіти. Реалізувати його стало можливим завдяки активному впровадженню інклюзивної форми навчання. Дитиноцентризм має стати основою сучасної системи освіти України. Однак певні перешкоди виникли у зв'язку з пандемією COVID 19 і досить значні з повномасштабною війною. Вітчизняні заклади освіти у 2020–2021 роках не змогли швидко налагодити навчання дітей з ООП. Світова криза призвела до загострення нерівності у праві та можливостях різних категорій дітей на здобуття якісної освіти. І зовсім складно стало організувати навчання в умовах війни, зберігати психологічне здоров'я. Це означає, що значна кількість дітей з ООП не отримує якісних послуг у навчанні, вихованні та реабілітуванні. Майбутні наслідки можуть бути тяжкими. Успішне

вирішення залежить від сьогоднішніх зусиль учасників освітнього процесу: педагогів, учнів, батьків.

Як зазначають науковці, нині близько 25% учителів 48 країн світу акцентують на потребі в професійному розвитку у сфері навчання учнів з ООП. Українські вчителі, які не мають спеціальної освіти, також потребують навчання інклюзії та системної підготовки до роботи з дітьми з ПФОРА, оскільки порушення функцій опорно-рухового апарату спостерігаються у 5-7 % дітей (можуть бути вродженими чи набутими). Серед таких внаслідок ураження нервової системи лікарі виділяють дитячий церебральний параліч, поліомієліт. До вроджених патологій відносяться: вивих стегна, кривошия, клишоногість, деформації стоп, аномалії розвитку хребта, недорозвиток і дефекти кінцівок, аномалії розвитку пальців кисті, артрогрипоз (природжене каліцтво). Значно збільшилася кількість дітей, які упродовж життя отримують захворювання та ураження опорно-рухового апарату (травматичні ушкодження спинного мозку, кінцівок, поліартрит), захворювання скелету (туберкульоз, пухлини кісток, остеомієліт), системні захворювання скелету (хондродитрофія, рахіт). Як наслідок у дітей спостерігається недорозвиток, порушення або втрата рухових функцій. На сучасному етапі домінуючим серед зазначених вище розладів є дитячий церебральний параліч (близько 90 %) [1; с. 36]. Крім рухових розладів, у дітей із ПФОРА можуть бути порушення мовлення, зору, слуху, інтелектуального розвитку. Усе це потрібно знати і враховувати вчителю під час організації освітнього процесу. Розглянемо основні особливості підготовки вчителя, який немає спеціальної освіти, до роботи з дітьми зазначеної категорії.

1. Перед початком роботи педагог повинен ознайомитися з висновком про комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку дитини та рекомендаціями фахівців Інклюзивно-ресурсного центру. Обґрунтований зв'язок педагогічних, психологічних і медичних галузей знань. «Саме точне знання специфіки первинних порушень психофізичного розвитку та їх психолого-педагогічних наслідків для дітей, відповідної диференціації «особливих освітніх потреб» дає можливість педагогу і психологу розробити правильний маршрут подальшого розвитку дитини та методи її ефективного навчання [3; с. 6]».

2. Професійна готовність педагога до роботи в умовах інклюзії включає три аспекти: теоретичний, практичний і психологічний. Знання основ психології та корекційної педагогіки, індивідуальних відмінностей дітей, здатність до адаптації, модифікації навчальних програм (за потреби). Робота у команді психолого-педагогічного супроводу.

3. Психологічна готовність майбутніх педагогів до реалізації завдань інклюзивної освіти. Важливою є співпраця з психологом закладу освіти, Інклюзивно-ресурсного центру.

4. Співпраця (за потреби) та взаємодія з корекційними педагогами (ортопедагог (вчитель-дефектолог), логопед, тифлопедагог, сурдопедагог, олігофренопедагог, реабілітолог). Корекційна робота спеціаліста з дітьми з комплексними порушеннями орієнтована індивідуально на кожного учасника освітнього процесу, спрямована на усунення недоліків розвитку та на загальний розвиток дитини.

5. Важливим аспектом є вміння планувати організацію освітнього процесу та підготовку навчання дітей означеної категорії. Знання основних вимог до створення безбар'єрного освітнього середовища та спеціальних гігієнічних умов для навчання дітей [4; с. 5].

6. Компетентнісний підхід до навчання дітей з ПФОРА.

7. Володіння педагогічними технологіями. Використовувати для навчання інформаційні технології. Їх розвиток дає можливість вчитися і навчати в будь-якому місці й у будь-який час. Сучасні цифрові технології сприяють розвитку критичного мислення, створюють умови для творчих пошуків. Одночасно не допускати інформаційного перевантаження. Поєднувати традиційні та новітні технології.

8. Серед пріоритетних аспектів – робота педагогів має бути спрямована на розвиток особистісних якостей, творчих здібностей дитини, уміння самостійно здобувати знання, врахування індивідуальних особливостей кожної дитини., формування мотивації у дітей з ПФОРА.

9. Забезпечення змістовної та методичної наступності між дошкільною, початковою, середньою та старшою ланкою освіти, організація співпраці з позашкільними закладами.

10. Організація просвітницької роботи з батьками дітей інклюзивного закладу. Гуманізація, демократизація освітнього процесу.

11. Систематичне підвищення кваліфікації педагогів, які працюють в інклюзивному закладі освіти.

Висновки. Актуальність і значущість вирішення проблеми підготовки фахівців до навчання, виховання та реабілітування дітей з ПФОРА в інклюзивному закладі освіти лежить у площині досліджень спеціальної та інклюзивної педагогіки. Погоджуємося з думкою науковців, що забезпечення підготовки вчителів до роботи з дітьми з ПФОРА в інклюзивному закладі освіти є процесом складним і тривалим. Нами визначені основні особливості. Вони

потребують інноваційних підходів в організації освітнього процесу, спрямованого на реалізацію індивідуальних можливостей, розвитку кожної дитини з ПФОРА, формування її компетентностей, які стануть підґрунтям для формування навичок практичної життєдіяльності. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у напрямку вивчення питання підготовки вчителів на курсах підвищення кваліфікації при обласних інститутах післядипломної педагогічної освіти.

Список використаних джерел

1. Гаяш О. В. Поради вчителям щодо навчання дітей з особливими освітніми потребами у класі з інклюзивним навчанням : методичні рекомендації / Укладач О. В. Гаяш. Ужгород : Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2014. 108 с.

2. Нечипоренко В. В. Підготовка фахівців для корекційної роботи з аутичними дітьми дошкільного віку. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. Вип. 39. С. 81-90.

3. Шевцов А. Г., Романенко О. В., Ханзерук Л. О., Чеботарьова О. В. Дитина з порушеннями опорно-рухового апарату в загальноосвітньому просторі. Навчально-методичний посібник. К : Видавничий Дім «Слово», 2014. 200 с.

4. Шевцов А. Г., Романенко О. В., Ханзерук Л. О., Чеботарьова О. В. Сім'я і дитина в умовах інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник. К. Видавничий Дім «Слово», 2013. 112 с.

5. Швадчак Надія. Глобальний моніторинг ЮНЕСКО «Інклюзія й освіта: усі означає всі». URL: <https://nus.org.ua/articles/usi-oznachaye-vsi-10-rekomendatsij-dlya-vprovadzhennya-inklyuzyvnoho-navchannya-vid-yunesko/>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Шеляг З. М.

*Студентка другого (магістерського) рівня освіти
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

Пам'ять – фіксація, збереження і наступне відтворення людиною її досвіду. Це необхідна передумова оволодіння основами будь-якої професії, а також опанування надбаннями науки, культури, мистецтва [2,с.7]. Пам'ять є однією з найважливіших складових когнітивного розвитку дітей дошкільного віку. Здатність запам'ятовувати у дошкільнят є обмеженою, адже їх мозок ще не повністю розвинувся. Це означає, що діти можуть запам'ятати обмежену кількість інформації. Вони здатні утримувати в пам'яті лише фрагменти подій, що відбуваються в їхньому житті. Ця форма пам'яті називається епізодичною і допомагає дітям зберігати інформацію про свій досвід. У дітей дошкільного віку короткочасна пам'ять зазвичай триває всього кілька секунд. Однак з віком період запам'ятовування збільшується.

На процес розвитку пам'яті дітей дошкільного віку значно впливає їх оточення, батьки зокрема. Адже діти навчаються запам'ятовувати інформацію, спілкуючись з дорослими та іншими дітьми. Про вплив дорослих на розвиток пам'яті дитини Тетяна Дуткевич зауважує: «Супровід дорослим різних моментів життя дитини читанням напам'ять віршиків, проговорюванням скоромовок призводить до того, що дитина також запам'ятовує та відтворює їх. Читання казок, оповідань, супроводжуване показом ілюстрацій сприяє розвитку не тільки словесної, але й образної та емоційної пам'яті» [1, с. 210].

Чим старшою стає дитина, тим більше інформації вона здатна запам'ятовувати. Розвиток мозку є ключовим фактором, який впливає на пам'ять дитини. Чим більше дитина використовує свій мозок, тим більше розвивається її пам'ять. Тому середовище, наповнене стимулами, позитивно впливає на розвиток пам'яті. Дитина, яка зростає у багатому на стимули середовищі, зазвичай має кращу пам'ять, ніж дитина, що знаходиться в менш стимулюючому середовищі. Серед важливих чинників розвитку можна назвати: генетичні фактори, повноцінне харчування, відпочинок та достатній сон. Саме ці фактори покращують функції мозку, зокрема пам'ять.

На здатність запам'ятовувати значно впливає й емоційний стан дитини, рівень її здоров'я. Здорові та емоційно стабільні діти зазвичай мають кращу пам'ять. Сприйняття інформації також впливає на здатність дитини до запам'ятовування. Важливим умовою є форма подачі інформації, важливо, щоб вона була зручною та адаптованою для дитини дошкільного віку. Як зазначає Тетяна Дуткевич «На розвиток словесної пам'яті позитивно впливає процес слухання та переказу творів художньої літератури, спілкування з дорослими та однолітками» [1, с. 207].

Важливо, що стрес також позначається на різних аспектах пам'яті, залежно від його типу та тривалості. Короткотривалий стрес може покращувати зорову та робочу пам'ять, акумулюючи зосередженість та увагу на потрібному завданні. Також, короткотривалий стрес допомагає утримувати у пам'яті важливі деталі, необхідні для подальшого вирішення проблеми, що виникла у зв'язку зі стресовою ситуацією. Тривалий стресовий стан зумовлює негативний вплив на роботу пам'яті, знижуючи її функцію. Саме тривалий стрес призводить до підвищення рівня гормонів стресу, таких як: кортизол та адреналін, що може пошкоджувати певні ділянки мозку, відповідальні за пам'ять та інші його функції. Тобто короткотривалий стрес покращує деякі аспекти пам'яті, а тривалий призводить до зниження її функції. Саме тому важливо знайти спосіб керувати стресом та зберігати здоровий рівень функції пам'яті.

На жаль, війна може негативно впливати на пам'ять дитини, особливо якщо вона безпосередньо знаходиться або знаходилась в зоні бойових дій або має спогади, пов'язані з воєнними діями. До чинників, що мають негативний вплив на пам'ять дитини відносимо: тривалість війни, ступінь насильства, частота та інтенсивність травматичних подій, а також наявність або відсутність підтримки з боку дорослих.

Негативний вплив війни на пам'ять, а саме: погіршення розвитку пам'яті та затримки в розвитку пам'яті дитини. Це зумовлено обмеженням доступом до освіти, недостатньою кількістю розваг та відпочинку, а також відсутністю системності у навчанні.

Війна, як негативний досвід, може спричинити стрес у дітей, що також негативно позначається на пам'яті, адже високий рівень стресу знижує функції пам'яті та уваги, а також збільшує ризик виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що суттєво впливає на функціонування пам'яті. Війна може супроводжуватися травматичними подіями, такими як: втрата близьких людей чи домашніх улюбленців, знищення домівок та навколишнього середовища.

Ці події можуть мати серйозний вплив на пам'ять дитини, зокрема на робочу та емоційну пам'ять, адже війна зумовлює вихід із зони комфорту та постійний страх.

Війна може призвести до втрати стійкої пам'яті про своє життя до війни. Факторами впливу є: перерви у навчанні, зміна місця проживання, втрата родини чи друзів, структурні зміни в її житті. На жаль, це може мати болючі наслідки навіть у дорослому віці. Якщо дитина не зможе зберегти стійку пам'ять про своє минуле, то це може вплинути на її здатність до самоідентифікації, формування особистісної ідентичності, а також може створювати відчуття безпорадності та відсутності контролю над власним життям.

Вплив війни на пам'ять дитини – це дуже складний та непередбачуваний процес. Важливо надавати дітям, які ростуть в умовах війни, підтримку, відчуття безпеки, відповідні знання та навички, що допоможуть збільшити шанси на нормальне життя, успіх у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
2. Люблінська Г. О. Дитяча психологія. – К.: Вища школа, 1974. – 356 с.
3. Пам'ять дитини/ Упоряд.: С Максименко, Л. Терлецька, О. Главник. — К.: Главник, 2004. – 112 с.

ПОЗИТИВНА ЕТНОКУЛЬТУРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК ТОЛЕРАНТНОЇ МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Щотка О.П.,

*канд. психол.наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти,
психології та менеджменту Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя,
м.Ніжин, Україна*

Звернення до проблеми чинників толерантної міжкультурної комунікації пов'язане з активізацією міграційних процесів, викликаних війною. Виникає необхідність з одного боку, укріплення етнокультурної ідентичності української молоді, а з іншого боку, потреба у підготовці здобувачів освіти до продуктивної, діалогічної, толерантної взаємодії в мультикультурному просторі.

Етнокультурна ідентичність визначається як компонент самосвідомості, що виникає в наслідок ідентифікації особи з конкретною етнічною групою та включає о прихильність до цієї групи [7]. Досліджуючи етнонаціональну ідентичність психологи виходять з того, що це соціальний феномен, який виник через потребу людини належати до дуже специфічних великих соціальних груп – етносу та нації. Етнокультурна ідентичність розглядається як така, що пов'язана не лише з заданими параметрами етнічних груп, але і зі свідомим вибором особистості.

Відповідно з поглядами Rotherham & Phinney, етнокультурна ідентичність складається з п'яти компонентів: (1) самоідентифікація як члена конкретної етнічної групи, (2) приналежність та відданість цій групі, (3) тверде ставлення до групи (4), загальні підходи та переконання, (5) конкретні етнічні традиції та практики [5]. Branch [1] далі додає, що компоненти етнічної ідентичності функціонують на двох різних рівнях: індивідуальному (самовизначення) та груповому (засвоєння). За словами Douglass та Umaña-Taylor [2], етнічна ідентичність – це процес, вона знаходиться в постійному розвитку, що включає постійну трансформацію.

Дослідження з етнокультурної ідентичності в психології пов'язані з двома основними теоретичними підходами: теорія соціальної ідентичності, розроблена Теджфелом та Тернером, та теорія розвитку етноідентичності, що належить Е.Еріксонау, Марсія та Фінні. Відповідно до теорії соціальної ідентичності, люди схильні до само-класифікації як члени групи та демонструють фаворитизм щодо цієї групи. Ідентичність, що формується стає частиною особистості окремих осіб та підвищує самооцінку людини. У цьому сенсі етнічна ідентичність є тоді типом соціальної (групової) ідентичності, яка потрібна для груп меншин [6].

Теорія розвитку представлена різними моделями, однак всі вони дійшли висновку, що етнокультурна ідентифікація – прогресивний процес, який відбувається впродовж життя, чим старшою є дитина, тим міцнішою є етнічна ідентичність.

З точки зору нашого дослідження уваги заслуговує саме теоретичні моделі розвитку етнокультурної ідентичності. Враховуючи ідеї розвитку ідентичності Е.Еріксона та Д.Марсія, Ж. Фінні вдало описала процес індивідуального розуміння етнічної приналежності. Вона пише, що спочатку ми маємо справу з дифузною етнокультурною ідентичністю, коли людина не зіткнулася з етнічною приналежністю як проблемою, не зацікавлена в етнічній приналежності, знає про етнічну приналежність, засновану на думках інших. Далі здійснюється пошук етнокультурної ідентичності, що відзначений обізнаністю про етнічну приналежність, а також підвищується інтерес індивіда до того, щоб дізнатися про

етнічну приналежність. Нарешті, при досягненній етнокультурній ідентичності відбувається інформування про етнічну приналежність іншими, вона стає помітною оточуючим [3]. Ці ідеї були розвинені у чотириступеневу модель Ж. Фінні, згідно з якою становлення ідентичності проходить декілька етапів: самоідентифікація, затвердження та приналежність, етнічна поведінка та практика, і нарешті досягнута ідентичність. Перший компонент, самоідентифікація, відноситься до «етикетки», що використовує людина при зверненні до себе. Другий компонент, підтвердження та приналежність, відноситься до переживання гордості, що є частиною групи. Третій компонент, поведінка та практики, включає соціальні компоненти етнічної групи, такі як мова, релігія та культурні традиції, серед іншого. Останній компонент, досягнення етнічної ідентичності, відноситься до розуміння та прихильності індивідуальній ідентичності [4]. Стадії два та чотири є важливими ідентифікаторами етнічного розвитку.

Отже, виходячи зі сказаного, можлива слабка, чітко не виражена етнічна ідентичність або її повна відсутність, принаймні на усвідомленому рівні. Можемо говорити про гіпоідентичність. Вона може виявлятися в запереченні значимості етнічного чинника і етнічної належності як в своєму житті, так і в суспільстві загалом.

За умов нормального розвитку, особистість прагне зберегти позитивне ставлення до своєї групи і, таким чином, підтримати позитивну ідентичність. Позитивна етнокультурна ідентичність характерна для більшості людей і являє собою баланс толерантності стосовно ставлення до власної та інших етнічних груп. Такий баланс дозволяє розглядати позитивну етнокультурну ідентичність, з однієї сторони, як умову самостійного і стабільного існування етнічної групи, а з іншої – як умову мирної міжкультурної взаємодії в поліетнічному світі. В структурі позитивної ідентичності є врівноважені позитивний образ своєї групи з позитивними ціннісним ставленням до інших етнічних груп. Специфічний механізм підтримки і формування позитивної етнічної ідентичності міжгрупового сприйняття – це внутрішньогруповий фаворитизм. Цей механізм полягає в тенденції надавати перевагу власній групі і її членам при порівнянні з іншими співставними з нею групами. Ін-груповий фаворитизм використовується будь-якими групами для підтримки їх позитивної соціальної ідентичності. При високому рівні етноцентризму розвивається гіперідентичність, яка може трансформуватись в національний фанатизм.

Сучасні дослідження етнокультурної ідентичності в умовах акультурації мігрантів показують, що формування нової етнокультурної ідентичності необов'язково пов'язане з відмовою від базової етнокультурної ідентичності.

Таким чином, формується біетнічна ідентичність, яка є найбільш сприятливою для адаптації в новій домінуючій культурі.

Список використаних джерел

1. Branch, C. W. (1994). *Ethnic identity as a variable in the learning equation*. Albany: State University of New York Press.
2. Douglass, S., & Umaña-Taylor, A. J. (2016). Time-varying effects of family ethnic socialization on ethnic-racial identity development among Latino adolescents. *Developmental Psychology*, 52, 1904–1912. doi:10.1037/dev0000141
3. Phinney, J. S. (1989). Stages of ethnic identity development in minority group adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 9, 34–49.
4. Phinney, J. S. (1992). The multigroup ethnic identity measure: A new scale for use with diverse groups. *Journal of Adolescent Research*, 7, 156–176.
5. Rotherham, M. J., & Phinney, J. S. (1987). *Introduction: Definitions and perspectives in the study of children's ethnic socialization*. Newbury Park, CA: SAGE.
6. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
7. Verkuyten, M. (2018). *The social psychology of ethnic identity* (2nd ed.). Abingdon, UK: Routledge.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ТА ПЕРСОНАЛУ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Щотка О.П.,

*канд.психол.наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти,
психології та менеджменту Ніжинського державного університету імені
Миколи Гоголя, м.Ніжин, Україна*

Маслов В.І.,

*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, початкової
освіти, психології та менеджменту Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м.Ніжин, Україна*

Менеджмент психологічного благополуччя персоналу та здобувачів освітніх організацій є викликом для керівництва тому, що від його продуманості в нинішніх умовах залежить не лише ефективність педагогічної, наукової та навчальної діяльності, але і ефективність закладу в цілому.

В умовах війни в Україні освітні організації намагаються знайти шляхи оптимізації психологічного благополуччя персоналу та здобувачів водночас в

сфері навчального та робочого процесу. Особливого значення для розуміння джерел відновлення та зростання персоналу у стресових умовах набуває концепція «healthy organization» («здорова організація») [12]. G. Lowe характеризує дану організацію як таку, чий культура, клімат та практика формують робоче середовище, що має позитивний вплив на стан здоров'я і безпеку робітників, а також її продуктивність у цілому [42]. Ознаками здорової організації також є орієнтованість менеджменту на превенції, що забезпечує мінімізацію наслідків дії стресорів війни. Менеджменту легше запровадити практики попередження неблагополуччя, аніж потім намагатися зупинити зменшення ефективності функціонування організації у цілому. Ще одна ознака здорової організації – це увага до вразливих груп, чутливість до потреб здобувачів та персоналу.

Аналіз концепції здорової організації, результатів емпіричних досліджень та досвід психологічної допомоги в організації освіти [] дозволяє констатувати, що для мінімізації дії стресорів менеджмент має апелювати до різних рівнів функціонування системи. Менеджмент психологічного благополуччя має реалізовуватися комплексно на таких рівнях: індивідуальному; груповому; організаційному; міжорганізаційному.

На індивідуальному рівні менеджмент психологічного благополуччя забезпечується інтервенціями, що покликані поліпшити ментальний стан та добробут здобувачів та персоналу. Основні інтервенції спрямовані на активізацію мотивації навчання та викладання; на підсилення почуття власної значущості та приналежності до організації, а також на плекання стійкості, структурування робочої та рекреаційної активності, підтримку соматичних ресурсів. Основні психологічні практики – це мотиваційні тренінги, тренінги ризилієнтності. Особливу роль відіграє індивідуальне психологічне консультування здобувачів та персоналу спрямоване на стабілізацію психоемоційного стану, а також на роботу зі складаними темами.

На груповому рівні менеджмент психологічного благополуччя передбачає низку інтервенцій, які спрямовані на розбудову здорових відносин в закладі освіти. Ця стратегія реалізується через створення умов для успішного формування командної взаємодії, креативного співробітництва, зниження конфліктності, а також розвитку чутливості до травмивного досвіду. Основні психологічні практики мають як просвітницький, так і розвивально-корекційний. Доцільними можуть бути віртуальні групи підтримки, тренінги емоційної саморегуляції, партнерського спілкування. Особлива увага має приділятися представникам вразливих соціальних груп (інваліди, літні люди), а також тим, хто переживає суттєві потрясіння – це діти, матері та дружини військових, вимушено переселені особи.

На організаційному рівні стратегічно важливим є забезпечення створення безпечного простору, простору для креативності та інновацій працівників. Остатнє сприяє збільшенню зацікавленості і мотивації. Центральним моментом є створення такого організаційного клімату, який би відповідав за встановлення підтримуючих відносин між всіма суб'єктами освітнього процесу, підрозділами та в самій управлінській команді. Прикладом необхідних інтервенцій можуть бути ті, які спрямовані на реорганізацію робочого середовища у такий спосіб, щоб можна було створити відповідні умови для безпеки психологічного здоров'я та благополуччя людей в організації у цілому. До них мають бути залучені всі співробітники організації, оскільки від їхньої взаємодії залежить вся ефективність навчального закладу.

На міжорганізаційному рівні менеджмент психологічного благополуччя реалізується через інтервенції, що покликані покращити взаємодію між освітніми організаціями. Це може бути обмін досвідом або партнерська підтримка. Крім того, важливими є і суспільно значущі програми такі як працевлаштування викладачів з окупованих територій, спільне відновлення навчальних будівель, тощо.

Ефективні практики зі збереження та відновлення психологічного благополуччя здобувачів та персоналу за умов воєнних дій можуть бути запозичені в Ізраїлі. По-перше, це практика «Помаранчевий день» (тренувальна евакуація на кшталт надзвичайної ситуації), суть якої полягає в тому, щоб встановити перехід з емоцій на логіку. По-друге, це практика активної «психологізація», яка полягає у обізнаності здобувачів, педагогів, менеджерів з методами подолання негативних станів у наслідок надзвичайних подій. Як наслідок, кожен суб'єкт здатен надати психологічний супровід як собі, так й іншим. Третє, впровадження окремої посади дорадника, який повинен моніторити психоемоційну атмосферу всіх учасників навчального процесу, навчати та консультувати здобувачів та персонал з метою знизити психоемоційне навантаження людей та їхнє негативне ставлення до непередбачуваних подій. Дорадник також відповідає за проведення профілактичних програм, які здатні покращити ментальний стан здобувачів та освітян, попередити виникнення в них кризових психічних станів, які вимагатимуть звернення до вузького спеціаліста. І остання практика – це психологічне розвантаження. Вона застосовується після екстремальних подій (наприклад, обстріли), які викликають стан фрустрації та сильного емоційного потрясіння. Такій стан не сприяє навчанню та роботі, тому вчителі не викладають новий матеріал наступного дня, намагаються шляхом бесіди чи гри.

Список використаних джерел

1. Lowe G. Creating healthy organizations: how vibrant workplaces inspire employees to achieve sustainable success. Toronto : Rotman/UTP Publishing, 2010. 256 p.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. Т. 3, № 67. С. 124–133.
3. Карамушка, Л. М. «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. Т. 2-3 № 23, С. 40-49.
4. Щотка О., Андрєєва Я. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та постравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3-4 (27), 64-74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.6>
5. Щотка О. П. Відновлення та постравматичне зростання особистості в умовах війни в Україні: дослідження взаємозв'язку. В Т. М. Титаренко, О.П. Щотка, Я.Ф. Андрєєва (ред.) Виміри особистісних трансформацій: матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року). Чернівці: ЧНУ ім.Ю.Федьковича. 2022. С.16-23.

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Ярошенко Світлана Іванівна

Студентка Ніжинського державного університету

імені Миколи Гоголя,

м.Ніжин, Україна

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Литовченко Н.Ф.

Проблема організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності потребує врахування психологічних особливостей реального стану життєвої ситуації особистості, зокрема, дослідження основних характеристик ситуації невизначеності: суб'єктивності сприйняття, особистісного ставлення до невизначеності, здатності впливати на психоемоційний стан особистості. Таким чином, розглянуто різні підходи до вивчення проблеми

невизначеності в життєвому просторі особистості. Зазначено, що невизначеність супроводжує особистість у всіх сферах її життєдіяльності: економічній, політичній, соціальній, культурній, професійній, особистій тощо. Проте найпроблемнішими залишаються такі сфери: соціально-економічна, професійна і власного здоров'я. Визначено, що ситуація невизначеності завжди супроводжується сильними емоційними переживаннями, в більшості випадків негативного характеру: хвилюванням, сумнівами, невпевненістю, дискомфортом, тривогою, страхом, панікою, розгубленістю, які дисгармонізують особистість та викликають душевні страждання. Також зафіксовано окремі випадки, в яких невизначеність викликає позитивні емоційні стани: задоволеність, упевненість у своїх силах, віру в краще, захват. Установлено, що причинами ситуації невизначеності виступають ситуації вибору та прийняття певного рішення в житті, наявність декількох варіантів та неможливість вибрати серед них; суперечність внутрішніх інстанцій особистості, позицій та пріоритетів, боротьба в ціннісно-смысловій та мотиваційній сфері особистості, нерозуміння себе, неусвідомлення власних бажань, можливостей, цілей; відсутність плану дій, неточність у планах, нерозуміння того, що і як зробити, неможливість передбачати результат і наслідки дій; невідомість самої ситуації або недовіра до інформації, загадковість, таємничість подій, невідповідність уявленням про ситуацію; невизначеність майбутнього, нестабільність; відсутність життєвого досвіду в певних ситуаціях та поява нових соціальних ролей[1].

– «Я-концепція» впливає на всі аспекти життєдіяльності людини, відіграючи провідну роль у розвитку міжособистісних стосунків, у спробах подолання кризових ситуацій, в особливостях перебігу когнітивних та емоційних процесів тощо. Особистість сприймає навколишній світ, будує свої взаємини через призму власної «Я-концепції», яка сприймає формання відчуття визначеності, узгодженості особистості, визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань.

Система освіти покликана закласти фундамент майбутнього визначення дитини, підготувати її до вступу у доросле, самостійне життя. До сучасних учнів ставляться все вищі вимоги стосовно рівня їх знань, збільшується інформаційне навантаження. Потрібно врахувати, що зазначені навантаження припадають на складний віковий період, коли особливого значення набувають стосунки з оточуючими, оцінки і ставлення інших, коли можуть виникати і загострюватись різноманітні особистісні проблеми. Саме тому питання формування позитивної «Я-концепції» набуває тут важливого значення, оскільки її негативні прояви надзвичайно небезпечні і можуть несприятливо позначатись не лише на продуктивності навчання, а й психічному здоров'ї загалом [2].

Я-концепція багатьма вітчизняними та закордонними фахівцями з психології розглядається як різновид системи настанов, зокрема, особистісних стосовно себе (К. Роджерс, Р. Бернс, І. С. Кон та інші). Поняття «Я-концепція» зародилось в 1950 роках в гуманістичній психології.

А. Маслоу висунув ідею про само актуалізацію особистості, зміст якої полягає в тому, що людина намагається реалізуватися в суспільстві. Він аналізує зв'язок само актуалізації з іншими особистісними характеристиками.

Аналіз досліджень К. Роджерса є опорою в процесі розвитку «Я-концепції» особистості, адже він зазначає: «Індивіди наділені потужними внутрішніми ресурсами для самопізнання і вимірювання своїх «Я-концепцій», базових установок та саморегулювання поведінки. Ці ресурси можуть бути задіяні, якщо буде створений певний клімат, який буде забезпечений фасилітуючою психологічною настановою». Відтак ним була сформульована центральна гіпотеза особистісного зорієнтованого підходу.

Р. Бернс розглядає феномен «Я» як «Я-концепцію» – сукупність усіх уявлень індивіда про себе, узгоджених з його оцінкою, тобто як складна структурована картина, що існує в свідомості індивіда самостійною фігурою, котра синтезує як власне «Я», так і безліч взаємовідносин, а також позитивні і негативні цінності та відносини «Я» в минулому, теперішньому і майбутньому. Ця система охоплює оцінні уявлення, котрі виникають у результаті реакції особи на саму себе, уявлення на те, як вона сприймається іншими та уявлення про те, як їй поводитися й надалі.

Можна констатувати, що «Я-концепція» виникає у людини в процесі соціальної взаємодії як неминучий і завжди унікальний результат психічного розвитку, як відносно стійке і водночас піддатливе до внутрішніх змін утворення.

Отож «Я-концепція» є активатором трьох функціонально-рольових аспектів:

1. «Я-концепція» як умова, що забезпечує внутрішню гармонію. Суперечливі уявлення, почуття чи ідеї призводять до де гармонізації особистості, до ситуації психологічного дискомфорту, котрий продовжує суттєві фактори становлення внутрішнього балансу, а саме спонукають особистість до думок про себе.

2. «Я-концепція» як інтерпретація досвіду. Ця функція в поведінці індивіда визначає характер індивідуального аналізу власної активності та самобутності.

3. «Я-концепція» як сукупність очікувань в близькому та далекому майбутньому. Багато дослідників вважають цю функцію провідною, визначаючи «Я-концепцію» як систему установок, а також оцінок різноманітних сфер поведінки.

Особливості самооцінки підлітка. Підлітковий вік є особливим, критичним періодом. Важливою ознакою підліткового віку є фундаментальні зміни в сфері його самосвідомості, які мають кардинальне значення для становлення підлітка як особистості. В цьому віці формується інтелектуальний апарат, що надає змогу свідомо конструювати свій особистий світогляд, індивідуальну систему цінностей і «Я-концепцію». Підліток починає усвідомлювати свою особливість та неповторність, в його свідомості відбувається поступова переорієнтація з зовнішніх оцінок (переважно батьківських) на внутрішні. Таким чином, поступово у підлітка формується своя «Я-концепція», яка сприяє подальшій, свідомій чи несвідомій побутові поведінки молоді людини. «Я-концепція» – це прояв самосвідомості, динамічна система уявлень людини про себе. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом. Центральним компонентом «Я-концепції» є самооцінка особистості. Самооцінка – це цінність, значущість якої надає собі індивід загалом та окремим сторонам своєї особистості, її стосункам з іншими людьми. Самооцінка виконує регуляційну й захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Провідні психологи відмічають поступове збільшення адекватності самооцінки в підлітковому віці. Р. Бернс пояснює це тим, що підлітки оцінюють себе нижче за тими показниками, які вони вважають найважливішими, й це зниження показує на їх більший реалізм, в той час як діти, зазвичай, завищують оцінку власних якостей.

Враховуючи, що «Я-концепція» особистості визначає особливості її поведінки, постає актуальна проблема формування позитивної «Я-концепції» у підлітка, яка б спрямувала його активність на добродійні вчинки, на самопізнання й само активність, на бажання й прагнення творити своє життя, творити себе. Психологи приходять до висновку, що вирішальне значення для формування позитивної «Я-концепції» в підлітковому віці мають взаємодія і спілкування зі значущими іншими. Особливе місце серед них посідають батьки, оскільки саме вони в дитинстві закладають фундамент «Я-концепції». Тепле, уважне відношення батьків є головною умовою формування й підкріплення позитивної самооцінки підлітків. Жорстке, негативне відношення батьків має зворотню дію: такі діти бояться ризикувати, уникають участі у змаганнях, крім того, їм притаманні такі риси характеру, як агресія і грубість, а також високий рівень тривожності.

Список використаних джерел

1. Гусев А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дисканд. психол. наук Київ, 2009. 233 с.
2. Галина Герасименко: Формування позитивної «Я-концепції» підлітків, Ніжин, 2015. 4-6 с.

Наукове видання

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Збірник матеріалів наукових доповідей

XIII Міжнародна науково-практична конференція

(м. Ніжин, 16-17 березня 2023 року)

Комп'ютерна верстка – Никоненко О. П., Нестеренко Т. М.

Макетування – Новгородська А. В.

Технічний редактор – Борис І. П.

Матеріали подано мовою оригіналу.

Друкується в авторській редакції з оригіналу макетів авторів.

Редколегія не завжди поділяє погляди авторів статей.

*Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір,
точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних,
власних імен та інших відомостей.*

Підписано до друку 04.06.2023 р.
Гарнітура Times New Roman
Замовлення № 809

Формат 60x84/16
Обл.-вид. арк. 1,58
Ум. друк. арк. 6,39

Папір офсетний
Ел. видання



Видавництво
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя.
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3А
(04631) 7-19-72
E-mail: vidavn_ndu@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2137 від 29.03.05 р.