

**ПСИХОЛОГІЧНІ  
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ  
СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

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

**Том 2**

Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ  
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

*Збірник матеріалів*

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

**Том 2**

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

Ніжин – 2023

УДК 159.9(05)

П86

Рекомендовано Вченою радою  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
(НДУ імені Миколи Гоголя)  
Протокол № 4 від 27.09.2023 р.  
Протокол засідання кафедри № 3 від 25.09.2023 р.

**Редакційна колегія:**

*Ковтун А. Ю.* – к. психол. наук, доц.

*Литовченко Н. Ф.* – к. психол. наук, доц.

*Никоненко О. П.* – к. біологічн. наук, доц.

*Папуча М. В.* – доктор психол. наук, професор

**Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності:**

**П86** збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 березня 2023 р., Т. 2, м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. – 149 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.*

*Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.*

**УДК 159.9(05)**

© Автори статей, 2023

© НДУ ім. М. Гоголя, 2023

## ЗМІСТ

<b>Богун В.</b> ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЙ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	5
<b>Гаращенко Н. І.</b> РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ.....	11
<b>Ерос М. В.</b> СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ .....	16
<b>Зарецька О. О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ «ВНУТРІШНЬОЇ» НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ .....	20
<b>Зелена І. С.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	24
<b>Карпіна В. Л.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....	26
<b>Карченкова А. І.</b> ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНИ ЯК ПРОЯВ ЖИТТЯ .....	35
<b>Лебідь Ю. Д.</b> РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НУШ .....	40
<b>Литвиненко Л.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ТРЕНІНГІВ ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ .....	47
<b>Мельник О. М.</b> ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	50
<b>Мироненко П. Л.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКТИВНИХ КОРИСТУВАЧІВ СОЦМЕРЕЖ .....	57
<b>Моткова А. С.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ.....	61
<b>Мухін В. Є.</b> СПРИЙМАННЯ ВІЙНИ СУЧАСНИМИ ПІДЛІТКАМИ .....	64
<b>Остапенко О. В.</b> ВПЛИВ СИТУАЦІЙ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ОСОБИСТІСТЬ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДАЛАННЯ .....	69

<i>Палиця К. В.</i> НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ, ЯК РУШІЙНА СИЛА ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	75
<i>Плавко О. О.</i> ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ....	78
<i>Процько І. С.</i> ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	81
<i>Рень Л. В.</i> ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ .....	86
<i>Розсудовська Л. М.</i> ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В АСПЕКТІ ПРОФЕСІЙНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ .....	90
<i>Сєрогодський М. Л.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ.....	98
<i>Соломко Ю. М.</i> ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	104
<i>Степура Є. В.</i> ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ .....	108
<i>Терещенко К. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ .....	111
<i>Тернопольська-Чернікова Т. В.</i> СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І ПІДТРИМКИ У ЛЮДЕЙ З ПТСР .....	115
<i>Ткаченко Л. І.</i> ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	120
<i>Федорова А. К.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ АВА-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ .....	128
<i>Хахуда А. Г.</i> ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	132
<i>Хачатурова С. О.</i> ТРАВМАТИЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	136
<i>Чайка О. В.</i> СМИСЛ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ .....	147

# ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЙ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Богун Вікторія**

**Місце роботи:** Військовий госпіталь в м. Київ,  
*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

**Науковий керівник**

*кандидат психологічних наук, доцент*

**Литовченко Н.Ф.**

## **1. Комунікація в сім'ї**

Фундаментом розуміння сім'ї в системному підході є взаємодії і взаємини її членів, провідником яких служить комунікація. Вона становить основу (тканину) параметрів сімейної системи реалізується через особливості комунікації між членами сім'ї. У *комуникативному напрямку* ССТ вона визначається як одиниця аналізу всієї системи.

Вивчення комунікації в сім'ї спочатку спиралося на дані кібернетики і теорій інформації, будувалося з залученням понятійного апарату і логіки цих областей знання. Одиниця комунікації (поведінки) називається повідомленням, а обмін повідомленнями – інтеракцією. Спілкування ж на тему самої комунікації, її дослідження прийнято називати метакомунікації.

У роботі П. Вацлавік, Дж. Бівін, Д. Джексона «Прагматика людських комунікацій» описані аксіоми людської комунікації [1].

Образ сім'ї може бути описаний за допомогою наступних характеристик, що мають відмінності як між сім'ями в цілому, так і між окремими їх представниками: диференційованість, адекватність, динамічність, емоційна оцінка. Основні спотворення сімейних уявлень проявляються у формі неповноти, помилковості, ригідності, «сімейної агнозії» (заперечення) – нездатність членів сім'ї адекватно сприймати деякі сторони її життя.

Феномен сімейного самосвідомості представляється складним багаторівневим утворенням, що включає в себе історичні аспекти сім'ї, її образи з їх емоційним забарвленням, переживання приналежності до даної сімейної групи. У ньому можна виділити наступні компоненти:

- сімейна історія (факти сімейної історії та обізнаність в них, сімейні реліквії, сімейний календар);
- сімейна ідеологія (сімейні міфи, ціннісні установки);
- сімейна ідентичність (переживання своєї приналежності до сімейної групи у кожного члена сім'ї, що включає когнітивну, емоційну, поведінкову і ціннісну складові).

В. Сатир порівнює спілкування з парасолькою, під яким відбувається взаємодія характерів. Здатність людини до формування довірчих і близьких відносин залежить від його спілкування з оточуючими. У процесі спілкування люди обмінюються інформацією, визначають цінність партнера, змінюють самооцінку [1].

Дитина, приходячи в цей світ, не знає як взаємодіяти з людьми, він росте і вчиться, спілкуючись з родичами. До шкільного віку кожен уже володіє багатьма способами спілкування, має уявлення про реакцію людей і розуміє, що дозволено, а що – заборонено. Цими уявленнями ми користуємося все життя. В. Сатир стверджує, що якщо є необхідність, то можна поміняти тип спілкування. Вона порівнює людини в процесі комунікації з кінокамерою. Тобто мозок сприймає не тільки картинку, але і звуки в процесі спілкування.

Спокій або напруга в процесі комунікації залежить від сприйняття інформації (зовнішній вигляд, звук голосу, запах, дотик, почуття, думки) і її порівняння з минулим досвідом (батьки, інші люди, книги, фільми, очікування, цінності). Але двоє, спілкуючись, можуть тільки здогадуватися і фантазувати про те, що відчуває і думає партнер. Ці фантазії і припущення і стають основою непорозуміння і конфліктів. Цей процес запускається ще до того, як люди починають обмінюватися словами, в частки секунди, відповідно, реакція на партнера по спілкуванню буває не завжди зрозуміла другого [2].

## **2. Сім'ї військовослужбовців як об'єкт психологічної роботи**

Вперше на наслідки військових подій та вплив війни на психіку людини та стосунки в сім'ї, звернули увагу після Першої світової війни. Коли протягом 4 років було зруйновані міста, суспільство, сім'ї – це дуже сильно вплинуло на психіку людини та її реакцію на трагічні події в таких великих масштабах, до яких людина того часу була не готова, ні фізично, ні морально. Вперше на цей феномен звернув увагу британський психолог Ч. Маєрс, спостерігаючи та досліджуючи перших хворих військових після повернення з війни. Але згодом британські військові психіатри дали цьому явищу назву «травматичний невроз», «бойовий невроз». Але згодом почали помічати, що на такі симптоми почали звертатись звичайне цивільне населення та медичний персонал, який допомагав та був задіяний у відновлення та реабілітацію військових. Так згодом, через деякий час це явище стали називати «Посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). З часом, після завершення Першої світової війни про ПТСР забули, хоча симптоми та реакції в багатьох людей тривали протягом всього їх подальшого життя [4]. Але з початком Другої світової війни питання та інтерес до ПТСР знов починає набирати обертів. Проте наслідки війни вплинули не тільки на здоров'я та психіку людину. Значні зміни відбулись і в стосунках в сім'ї, між чоловіками їх дружинами та дітьми [3].

Причиною таких змін стало те що за роки війни, в той час поки чоловік перебував на фронті, жінка змушена була сама нести відповідальність, турботу та безпеку за всю сім'ю. Але після завершення війни, і повернення чоловіків назад додому, і нібито як полегшення та щастя повинні були відчувати обидва партнери. Але все відбувалось навпаки.

Це приносило їм тільки розчарування та складність стосунків. Покалічений, змучений, хворі, виснажені чоловіки, не здатні були до роботи. І це додавало жінкам інших турбот та зобов'язань, бо чоловік був ніби то як ще однією дитиною. Так само і жінки вже не були такими, як до війни. За роки війни вони значно постаріли, від перевантажень як фізичних так і психологічної перевтоми, це вплинуло не тільки на її світосприйняття, але на характер та



нервову систему в цілому. Це призводило до ще більших розчарувань та роздратувань в сім'ї, а згодом і до розлучень. Стосунки між дітьми і батьками також були складними та напруженими. Діти так само не впізнавали своїх батьків після повернення з фронту або полону. Молодші їх взагалі ніколи не бачили або не впізнавали бо були ще зовсім малими, коли вони йшли на фронт. Старші діти, за часи відсутності батька, брали на себе відповідальність за молодших братів та сестер, турботу та забезпечення необхідним, що колись виконував батько. Але коли батьки повертались з війни, старші діти вже не могли і не хотіли передавати цю владу назад батькові. Часто батьки застосовували до них фізичну силу, що не могло не вплинути на їх взаємодію. Діти часто тікали з таких сімей на вулицю до таких саме дітей або були більш прив'язані до матерів. На державному рівні, в той час, це також регулювалось і ставились до жінки за вимогами навантажень та вимог праці так само як до чоловіків. Роль чоловіка звелася до доповнення жінки, як трудового ресурсу і до «захисника батьківщини». Сексуальне життя подружжя часто було спрямована лише на репродуктивну функцію, народити здорову дитину, та було під пильним наглядом суспільства в цілому. Контролювалось та регулювалось дуже пильно.

В напрямку терапії пар зараз відбуваються великі зміни. Різноманітні спостереження та результати досліджень стали поштовхом для розвитку та вдосконаленні терапії пар. За останніми дослідженнями, які були присвячені подружньому дистресу та задоволеності шлюбом, було з'ясовано який мають вплив негативні та позитивні стосунки на їх якість життя та на стан здоров'я людей. Всі ці дослідження також пов'язані з вивченням природи дорослих любовних стосунків. Всі отримані результати на різних рівнях та в різних дослідженнях, узгоджуються між собою та об'єднуються в єдину зв'язну картину. Наше розуміння важливості близьких стосунків і того, як вони можуть зруйнуватись, наша здатність заздалегідь запланувати процес змін та обрати правильні втручання та пояснити процеси, коли дорослі любовні стосунки досягли критичної точки. Подружня терапія постає перед нами, як мистецтво і

наука. Існуючі патерни подружнього дистресу, які отримані емпірично та є орієнтирами в сфері дорослої прив'язаності, допомагають терапевту рухатись разом з парою в покращенні їх стосунків від неблагополуччя до більш стабільних та гармонійних стосунків [3].

Для кожної родини, не залежно від країни проживання, підписання контракту чи призив на військову службу членів сім'ї завжди є стресом. Кожен член сім'ї відчуває дуже різні почуття та емоції, у зв'язку з чим виникають різні наслідки, яких вона не обирала та не погоджувалася. Щодня приходиться мати справу з цими переживаннями, боротьби та значних жертв, до прикладу [3]: – сім'я функціонує без одного з батьків (чоловіка чи жінки) тривалий час у період підготовки або виконання бойового завдання; – сім'ї часто не вистачає військовослужбовця у свята, дні народження і спеціальні події, на яких він не може бути присутнім, перебуваючи далеко на навчанні або виконуючи бойове завдання; – якщо військовослужбовець навіть живе з родиною, то його робочий день невнормований; – сім'я налаштована на сприйняття військової служби понад усе і на функціонування за умов відсутності одного з її членів; – кожний член сім'ї переживає дистрес, тому що близька людина може не повернутися з війни чи з бойового завдання, або повернутися змінена – психологічно і / або фізично .

Специфіка терапії з такими родинами вимагає зауважень певних умов та потреб роботи з усією сім'єю. Військовослужбовці США після участі в бойових діях в Афганістані та Іраку мають певні умови та рекомендації, ще до початку терапії з сім'єю, тримати всю сім'ю у фокусі терапії, проводити терапію родини як цілісної системи [4]. Відомо, що сім'я, то є маленька система яка пов'язана та має вплив на всіх членів родини. Тому для ефективності та кращих змін необхідно працювати зі всіма членами сім'ї. Де основну увагу терапії треба зосередити на сім'ї загалом, динаміці її життя, проблемі адаптації до життя після війни, на її і на справжньому її зціленні від труднощів. Ефект терапії є двостороннім: здорова сім'я допомагає зціленню військовослужбовця, і навпаки. Така природа сімейних систем, як елемента будь – якої системи,

особливо сімейної, завжди взаємопов'язані, функціонування та вплив одного з елементів на всіх інших. У США розроблено ціла низка програм, протоколів і динамічних моделей, спрямованих на допомогу ветеранам в індивідуальній терапії. Незважаючи на те, що в багатьох дослідженнях незмінно демонструють вплив психотравми на всіх членів сім'ї все одно спостерігається брак даних щодо якоїсь однієї універсальної схеми терапії родин військових. У деяких дослідженнях висвітлено підсистеми чоловіка чи батька або пари, але тільки в декількох роботах подано дослідження терапії сімейної системи в її цілісності [4].

### **Список використаних джерел**

- 1.Алексеєнко Т. Ф. Молода сім'я : умови виховання дитини : науково-метод. посіб. / Т. Ф. Алексеєнко. К. : Кондор, 2004.
2. Варій М. Й. Основи соціальної психології військового колективу : [навч. посіб.] / М. Й. Варій. Л. : Сполом, 2000. – 249 с.
3. Качан І. І. До питання про соціальний захист військовослужбовців / І. Т. Качан // Право військової сфери. 2005. № 6.
4. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім і до політичного терору [Текст]:Д-р Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2.

# **РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ**

***Гаращенко Наталія Іванівна***

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

***Науковий керівник***

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри загальної та практичної психології*

***Литовченко Н.Ф.***

## **Розвиток особистості в ситуаціях невизначеності**

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, повну відсутність інформації.

Психологічний зміст категорії невизначеності, 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.

Такої ж думки дотримується О.Е. Кригер: ситуація невизначеності викликає у свідомості різноспрямовані тенденції. З одного боку – пошук сенсу та спроби вирішення проблем, які виникають в умовах невизначеності, з іншого – необхідність прояву активності, пошуку додаткових особистісних і

когнітивних ресурсів, які не завжди сприяють пошуку адекватного рішення. Ця особистісна дилема підтверджує, що 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 .

В ситуації невизначеності також часто потрапляють підлітки з надмірною вагою.

Отже, **основними джерелами формування самооцінки** підлітка є внутрішні та зовнішні детермінанти. Основними видами вважаються адекватна та неадекватна самооцінка, причому остання підрозділяється на завищену та занижену і так чи інакше негативно впливає на самопізнання та самовідношення.

Вже пізніше, у молодшому шкільному та підлітковому віці самооцінка постає як цінність, значимість, якою індивід наділяє себе загалом і окремі сторони своєї особистості, діяльності та поведінки внаслідок порівняння їх із будь-яким особистим, цінним собі критерієм, ідеалом. Такий порівняльно-порівняльний процес називається самооцінюванням. Його суть впорядкувати знання про себе відповідно до їхньої значущості для індивіда. При цьому для одних людей цінністю є зовнішні дані, для інших – моральність та мораль, для третіх – фінансове благополуччя.

За результатами робіт О.М. Молчанова, можна також помітити, що крім внутрішньої складової (досягнення за обраними параметрами, рівень розвитку здібностей та домагань) самооцінка також залежить від зовнішніх детермінантів. Це соціальне середовище людини, її культура та підтримка .

**Зовнішні джерела самооцінки** також є основними чинниками, яких залежить її формування. До них можна віднести

- Сім'ю ( умови життя в родині, стиль виховання, відношення батьків до інтересів, захоплень дитини) ;

Стили виховання в сім'ї діляться на гіперопіку, авторитарний, ліберальний та демократичний.

- Досягнення підлітка в навчальній та позашкільній діяльності (таланти, творчість та здібності дитини до певних видів діяльності, танців, певних видів спорту чи в окремих науках, розумові здібності дитини, оцінки в школі ) ;

Роль вчителя у формуванні самооцінки підлітків, не обмежується тільки тим, як він оцінює навчальні успіхи дітей. Підлітки так представляють образ «ідеального вчителя» : вчитель, який має здатність до « розуміння», емоційно чутливий, сердечний. Тобто у вчителі підлітки бажають бачити старшого друга. Це означає, що в особі вчителя підлітку головне знайти еталон людських відносин.

Мабуть, тому школярі в підлітковому віці так емоційно реагують на «несправедливість» вчителя.

- Статус дитини серед своїх однолітків( повага, репутация, впливовість, кількість друзів серед однокласників, адаптація та певне місце в колективі)

Підліток старшого шкільного віку вже самостійно розподіляє свій час, обирає друзів і т. д. Зростання самостійності дитини витісняє функції батьківської влади. В сім'ях, в яких присутній авторитарний тип виховання, ця автономізація іноді може викликати гострі конфлікти, батьківський приклад підлітки уже не сприймають так абсолютно та некритично, як у дитинстві. У підлітка з'являються інші авторитети, крім батьків. Чим старший підліток, тим ймовірніше, що ідеали вона знаходить у більш широкому колі стосунків , зате всі недоліки та суперечливості в поведінці близьких і старших сприймає дуже гостро та болісно. Подолання цих протиріч відбувається відповідно до того стилю виховання, який переважає в сім'ї.

- Зовнішні дані підлітка ( краса та привабливість, гарний фізичний розвиток) ;

Діти, які мають певні проблеми з зовнішністю часто переймаються цим питанням( особливо дівчатка), соромляться, відчувають себе невпевнено. Відчувають певний дискомфорт в оточенні однолітків.

- Соціальний статус підлітка( ким працюють його батьки, рівень фінансової забезпеченості сім'ї, як часто підліток може дозволити собі – піти в кафе, кіно, разом зі своїми однолітками.

Це також впливає на рівень самооцінки. Оскільки однолітки можуть глузувати з дітей, які мають нижчий соціальний статус.

Узагальнюючи досвід багатьох учених, можна припустити, що ці джерела цілеспрямовано чи спонтанно є першопричиною відхилення самооцінки одну дитину від самооцінки іншого, що, власне, свідчить про її видову розмаїтість.

У підлітковому віці змінюється відношення до школи (головне для учня – бути прийнятим колективом). В цей період учні вже не прагнуть до високих балів, для них найважливішим є взаємовідносини з однолітками. Ці взаємовідносини стають головними в інтересах підлітка і в залежності від відчуття власної значимості впливають на самооцінку підлітків.

Підлітки, які прагнуть на визнання серед однолітків , через брак досвіду, недостатній рівень відповідальності, терпіння у досягненні мети – можуть отримати негативні наслідки – розчарування, втрату віри в себе , низьку самооцінку. Може виникнути відчуття нерозуміння істинного «положення» : «Що мені в собі подобається, а що ні?», « В чому заключаються мої можливості і здібності?», «Чого я можу досягнути в житті?». Також може виникнути протиріччя між позитивною оцінкою себе в сім'ї та в школі і негативним досвідом в інших сферах життя. ?». Це призводить до почуття тривоги, внутрішньої напруги, яке знижується за рахунок запуску механізмів психологічного захисту.

В 15 років підлітки – відчувають великий самоінтерес та інтенсивніше відчувають позитивне відношення від інших, ніж в 14 і 16. В даному випадку

відмічається тісний зв'язок між уявним відношенням інших до себе і самоінтересом підлітка: відчуття цінності своєї особистості проектується у вигляді позитивного відношення інших до себе, на основі симпатії, терпеливості і довіри. Виходить, що якщо підліток сам до себе відчуває підвищений інтерес і увагу, то йому здається, що іншим він теж цікавий та приємний. Можна інтерпретувати даний зв'язок по-іншому, з позиції зародження самооцінки – чим позитивніше до підлітка відносяться оточуючі його люди, тим позитивніше він відноситься до самого себе.

### **Список використаних джерел**

1. Виховання особистості І. Д. Бех – Київ «Либідь»2006. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/717891/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D1%83\\_%D0%B4%D0%BE\\_%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85\\_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/717891/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BD%D0%B0_%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D1%83_%D0%B4%D0%BE_%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf)
2. СИТУАЦІЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПАРАДИГМІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ СУСПІЛЬСТВА Курова А. В. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. DOI URL:<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10>



## СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

*Ерос М.В.*

*магістрантка 2 курсу факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв, ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна*

Зміна системи культурно-історичних цінностей відбивається у сенсі життя та ціннісних пріоритетах кожної особистості. Тому питання становлення, розвитку та зміни психологічних цінностей та питання смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації перебувають у сфері уваги як психологів, так і філософів, педагогів, соціологів, психофізіологів, політологів, економістів. Таке всебічне дослідження охоплює всі рівні аналізу проблеми: індивідуально-психологічний, культурно-історичний, соціально-економічний тощо. На рівні індивідуальної свідомості сформовані цінності та сенс життя лежать в основі будь-яких оцінок та впливають на будь-які рішення людини, а тому вони є основою управління життям та діяльністю людини [1].

Альберт Ейнштейн вважав: «Життєві цінності людини – це фундамент, на якому базується все її життя».

Тому поняття «цінність», «ціннісна орієнтація» і «сенс» виникли на перетині низки дисциплін: філософії цінностей, аксіології, соціальної та культурної антропології, соціології, психології, а також численних теорій і течій у цій області. Тому дослідження ціннісних орієнтацій вирізняється різноплановістю та багатозначністю.

Іноді ціннісні орієнтації визначаються як змістовна сторона спрямованості особистості або як різновид стосунків, трапляється визначення цінностей як системи фіксованих соціальних установок ціннісної матеріальної та духовної культури, або як усвідомлених і прийнятих особистісних сенсів.

Становить інтерес класифікація цінностей, запропонована В. Франклом, у якій виокремлено «цінності творчості», «цінності переживання» та «цінності ставлення». Ці групи відображають три основні напрями згідно з, якими людина може знайти сенс у житті. Перший пов'язаний із тим, що індивід дає світові у своїх творіннях, другий – із тим, що він бере від світу у своїх зустрічах і переживаннях, і третій- із тим, яке місце він посідає стосовно своєї ситуації в тому разі, якщо він не може змінити долю. Ця класифікація якнайточніше виражає суб'єктно-об'єктну сутність цінності. В. Франкл вважає, що людина знаходить сенс життя, переживаючи і переосмислюючи певні цінності. Буття сенсів і цінностей об'єктивне, але вбачається індивідами неповторним, унікальним чином.

Науковий та дослідницький інтерес до смисложиттєвих орієнтацій особистості (пошуку, переживання, втрати сенсу) виявив його винятковий характер у структурі суб'єктивного світу особистості (як психологічної метапотреби) та ініціював процес філософського обґрунтування психологічної теорії, інтеграції її теорії та методології.

Життєві кризові ситуації або ситуації невизначеності чи соціальної нестабільності, різкі життєві зміни, впливають не тільки на звичне соціальне середовище людини, яке у свою чергу знижує її особистісний потенціал, але й порушують ціннісні параметри життєдіяльності, що ведуть до спотворення життєвої картини світу, ускладнюють самореалізацію особистості загалом [2].

Як зазначає Грейс Крайг, у дорослому віці, людина може пластично змінювати свої переконання, установки і цінності у відповідності до тих ролей, якими вона живе. Потреба особистості у визначенні сенсу постає, коли внутрішні очікування не співпадають із зовнішньою реальністю, тобто реалізацією цих очікувань; коли людина стикається із конфліктом внутрішнього і зовнішнього. Саме в такі моменти настає переламний момент переоцінки очікуваних цінностей, а нова життєва ситуація та сама людина на новому етапі розвитку потребують утворення нових ціннісних установок і сенсів. До цього моменту людина частіше за все перебуває у злагоді зі своїми

внутрішніми установками та тими очікуваннями, які людина здатна власноруч організувати.

Втрата сенсу життя веде або до повної втрати або до дифузії особистості (тобто коли у людини є відчутні протиріччя у сприйнятті самої себе; недостатня впорядкованість внутрішнього світу) а також це може призводити до сплутаності, про що зазвичай сигналізують сумніви в собі, незрозуміння себе, розгубленість та дезорієнтація. Таким чином правомірно стверджувати, що криза особистості є неминучим супутником сенсожиттєвої кризи.

Зокрема, кризовою називають ситуацію, коли людина зіштовхується з перешкодою в реалізації важливих життєвих цілей і коли вона не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів, розвивається за двома напрямками: з'являється у вигляді цілого ряду несприятливих зовнішніх дій [1].

Таким чином, криза свідчить про наявність або відсутність додаткових сил для вивільнення потенціалу, для змін та подолання рубежу між старим і новим. Процес переживання кризової ситуації в більшій мірі здійснює вплив на особистість, зміну сенсу життя, оскільки при переживанні складної ситуації відбувається трансформація, перебудова внутрішнього світу людини. Вплив негативного (сумного) досвіду (наприклад, переживання тяжкої втрати, невиліковна стадія раку, втрата всього через залежність, серйозна інвалідність, близька зустріч зі смертю), тобто переживання сильних страждань, вони змінюють людину, водночас в неї може змінитися сенс життя. Після певних подій (кризових ситуацій) особистість перестає приймати життя як належне, такі люди набувають сильного почуття вдячності за все: говорять про дорожочінність близьких людей, власного життя та тіла, красу та дива природи. Таким чином відбувається трансформація сенсу життя, при якій особистість відчуває новий зв'язок із Всесвітом, що стає менш матеріалістичним і більш альтруїстичним, при цьому майно і кар'єрне зростання втрачають свою значущість, тоді як творчість, любов і альтруїзм стають набагато важливішими.

Такі люди відчувають себе дуже «живими». В цілому таку трансформацію можна описати як набуття нового сенсу життя [3].

Ми згодні з думкою авторів, але кожен осмислює своє життя виходячи зі свого світогляду, віку та становища у суспільстві, потреб та інтересів, сподівань та устремлінь.

### **Список використаних джерел**

1. Зливков В.Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. – 219 с.

2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод.видання / І.Д.Бех. К.: Либідь, 2003. 280 с.

3. Мурзіна О.А. Формування професійних ціннісних орієнтацій майбутніх юристів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : / Мурзіна Олена Анатоліївна ; КПУ. К., 2017. 20 с.

# ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ «ВНУТРІШНЬОЇ» НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ

*Зарецька О. О.*

*кандидат філологічних наук, провідний науковий співробітник*

*лабораторії когнітивної психології*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

*Київ, Україна*

Ситуація «внутрішньої» невизначеності в нашому розумінні – це невизначеність щодо себе, своїх якостей, можливостей, рис. Розрізняємо ситуації «зовнішньої» і «внутрішньої» невизначеності за такою ознакою: про невизначеність щодо зовнішніх обставин йдеться чи спричиняє це відчуття рефлексивний погляд на себе, необхідність визначитися щодо себе. Можна сказати, що «зовнішня» невизначеність описується структурою «людина – ситуація інформаційної невизначеності», а «внутрішня» – структурою «людина – її уявлення про свій внутрішній світ, свої риси, навички, тобто про себе як людину».

Інформаційна невизначеність, за Н.В. Чепелевою [5], викликає хаос у смисловій системі особистості, руйнацію вже наявних зв'язних структур. З точки зору психолого-герменевтичного підходу, необхідність вирішувати нові для особистості завдання на інтерпретацію інформації й систематизацію неузгоджених смислів ставить особистість перед необхідністю дискурсивного конструювання свого досвіду, перебудови, «переписування» автонаративу – тобто розвитку своєї особистісної ідентичності.

Тут доречно нагадати про відомий феномен «людина-в-ситуації» [4]: роль ситуаційного контексту настільки суттєва, що у по-справжньому новій для людини ситуації практично неможливо передбачити її поведінку. Це торкається і «зовнішньої», і «внутрішньої» невизначеності. Це яскраво ілюструє поведінка реципієнтів у різного роду опитуваннях.

Всі, хто проводив психологічні експерименти, стикалися з цим феноменом. Йдеться про розгубленість реципієнта перед питаннями, які торкаються його самого, його психологічних якостей, звичок («внутрішня» невизначеність), а також своєї поведінки у тих чи інших типових ситуаціях («зовнішня») [1; 3].

Зіткнення з цими проблемами під час проведення експерименту супроводжується такими типовими реакціями:

- Розгубленість, драматичне переживання факту неможливості визначитися, який же ти насправді – факту незнання себе;
- Агресію по відношенню до експериментатора, що задає такі «незручні» питання: «як він не розуміє, що на ці питання неможливо відповісти». Коли питання торкаються саме можливої поведінки у певних ситуаціях, які автори методики вважають діагностичними, виникає питання про валідність методики, бо подальші обговорення з реципієнтами ілюструють саме феномен «людини-у-ситуації»: «Я не можу відповісти, бо це залежить від ситуації», – тобто там, де автори методики вбачають одну типову ситуацію, реципієнт передбачає свою різну реакцію і різну поведінку в залежності від безлічі задіяних у ситуацію факторів.

Якщо говорити про психологічні механізми виникнення «внутрішньої» невизначеності, то це може бути [1; 2; 3; 5]:

- незвичка і неготовність рефлексувати – нерозвиненість такої метакогніції як рефлексія;
- нерозвиненість децентрації – погляду на себе з позиції іншого;
- психологічні «заперечення», неприйняття якихось фрагментів чи навіть пластів свого досвіду;
- супротив автонаративу, рамки якого не дають можливості зазирнути в очі правді про себе. Людина живе в полоні виробленої нею самою «історії про себе», і все, що не вписується в цю історію, зустрічає неприйняття, часто агресивно забарвлене. Це теж одна з форм заперечення, особливо цікавого в контексті психолого-герменевтичного дослідження;

- невміння, неготовність внутрішні смисли знання про себе адекватно назвати, неволодіння відповідними поняттями;
- нерозвиненість інтерпретаційної компетентності особистості [3];
- незавершеність ідентифікації, ідентифікаційні проблеми особистості.

У [5] аналізуються витoki ідентифікаційних проблем особистості, серед яких провідну роль відіграє міфологізація свідомості як продовження і відображення мозаїчності й міфологізації культури в сучасному світі. Н.В. Чепелева яскраво описує механізм цього явища: «У цьому випадку в свідомості особистості представлений не «Я-текст», що є суттєвим відображенням її ідентичності, а мозаїка різноманітних типових сюжетів. Поява якогось типового сюжету, ситуації, ключового слова запускає увесь міфологічний ланцюг, тобто накладає на ситуацію міфологічні інтерпретаційні патерни або спонукає людину до типової стереотипної поведінки, що не завжди відповідає вимогам тієї чи іншої конкретної ситуації» [5].

Переживання невизначеності може носити деструктивний характер (викликаючи агресію, відмову від подальшої участі в експерименті, озлоблення тощо), але може мати і конструктивні наслідки у вигляді усвідомлення необхідності переосмислення свого досвіду, поглиблення і деталізації знання про себе як особистість, інколи навіть усвідомлення необхідності психоедукації. Все це прокладає шляхи до майбутнього переосмислення свого досвіду й розвитку власної особистісної ідентичності.

### **Список використаних джерел**

1. Зарецька О. О. Визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у наративному конструюванні досвіду дорослих : *Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості*: монографія. / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 121–142. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> (дата звернення 20.11.2022).

2. Зарецька О. О. Життєва ситуація і особистісний розвиток: методологічні аспекти проблеми : *Соціально-психологічні чинники взаємодії суспільства та освіти*: Матеріали методологічного семінару НАПН України 17 листопада 2010 року : Зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інтерпрес ЛТД, 2010. С. 471–478.

3. Зарецька О. О. Інтерпретативна компетентність дорослої особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 4. 2022. С. 7–12. URL: [http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2022/2.pdf](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/2.pdf). (дата звернення 20.11.2022).

4. Категорія «ситуація» у технологіях інтелектуальної діяльності. *Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання* / За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. Київ: Вид-во НПУ імені Драгоманова, 2009. Т. 8. Вип. 6. С.93–98.

5. Чепелева Н. В. Дискурсивне конструювання досвіду в ситуаціях інформаційної невизначеності. *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів* : Матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року: Зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Педагогічна думка, 2021. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/726024/> С. 211–218 (дата звернення: 03.08.2021)



# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*Зелена І. С.*  
*м. Київ, Україна*

Право на освіту є одним з природних невід'ємних основних прав і свобод людини. Воно гарантує гармонійний духовний розвиток індивіда і допомагає йому стати корисним і повноцінним учасником соціального, політичного, духовного і культурного прогресу.

З 24 лютого 2022 року в Україні введено воєнний стан у зв'язку із широкомасштабним вторгненням РФ на територію України. Саме за таких умов для закладів вищої освіти серед інших питань постало питання способу здійснення освітнього процесу та збереження якості навчання. Безперечним вибором в організації освітнього процесу стало його провадження за дистанційними технологіями навчання, використання методів синхронного, асинхронного та індивідуалізованого навчання, особливо на територіях, де ведуться бойові дії або тимчасово окупованих.

Сьогодні в таких нелегких умовах висуває все більш високі вимоги до майбутнього фахівця: вміння мислити, вирішувати нестандартні завдання і знаходити альтернативні оптимальні рішення, осмислювати наслідки своєї діяльності для себе і оточуючих. Головною рушійною силою такої поведінки і діяльності є мотивація. Тому питання про мотиви професійної діяльності сучасних студентів набувають особливого значення.

Мотиви розглядаються як одна з мобільних систем, на яку можна впливати. Навіть якщо, вибираючи майбутню професію, студент вибір зробив не цілком самостійно, не в повній мірі усвідомлюючи перспективи, то, формуючи або змінюючи стійку систему мотивів діяльності, можна допомогти майбутньому фахівцеві в професійній адаптації і професійному становленні

Мотивація, пов'язана з професійним інтересом в процесі оволодіння професією, виступає в якості ресурсу і передумовою для становлення професіонала. Для студента важливі стійкі професійні мотиви навчальної

діяльності і цілком адекватні уявлення про свою майбутню роботу. В цьому випадку студент буде прагнути до постійного розвитку креативності, націленої на отримання нового знання і формування професійно важливих якостей. Формування і розвиток мотивів до професійної діяльності в студентів відбувається тоді, коли вони знаходять задоволення своїх потреб в тій навчальній діяльності, яку вони виконують безпосередньо в даний момент часу. Особливе значення має наявність в структурі особистості того, хто навчається мотивації професійного самовдосконалення. Вона включає три компоненти: ставлення до своєї майбутньої професії; ставлення до себе як до майбутнього професіонала; ставлення до самовдосконалення .

Стосовно психологічних особливостей професійної мотивації у випускників вузів, то слід зазначити також про три основні комплекси даного явища, а саме: інтересу, обов'язку і самооцінки професійної схильності [2]. Інтерес індивіда з'являється на основі конкретних дій і змістовому захопленні (інтерес до процесу праці, який включає як його базові функції, так і отриманий результат). На успішність випускників закладів вищої освіти також має значний вплив орієнтація на сам процес і на отриманий результат. Інакше кажучи, мотивація соціального і пізнавального характеру безпосередньо сприяють успішній професійній підготовці студентів [1].

Отже, мотивація у системі професійної діяльності є найважливішим компонентом структури професійного становлення особистості як майбутнього фахівця.

### **Список використаних джерел**

1. Вієвська, М. Формування мотивації фахівця до безперервно професійної освіти / М. Вієвська, Л. Красовська // Вища школа. – 2011. – № 1. – С. 75-82.
2. Єрохін, С. А. Концепція професійної мотивації студентів як фактору конкурентності на ринку праці / Єрохін С. А., Нікітін Ю .В., Нікітіна І. В. // Юридична наука. – 2011. – №1. – С. 20-28.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

***Карпіна В. Л.***

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

***Науковий керівник***

*кандидат психологічних наук, доцент*

***Ковтун А. Ю.***

Насильство в закладах освіти має різну природу і характер, проявляється як у формі одноразових насильницьких дій, так і у вигляді постійних знущань, принижень і систематичного цькування (булінг). Особливу небезпеку становить систематичне насильство – цькування або булінг.

На даний момент тема булінгу є надзвичайно актуальною та масовою. Булінг у наш час став більш глобальним та масовим явищем. Вирішення цього питання потребує нових ідей та висококваліфікованих працівників. Варто зауважити, що саме навчальний заклад забирає більшу частину часу дітей та підлітків. Адже, саме у ньому молодь не тільки отримує знання, але і соціалізується, розвивається, проходить етапи становлення особистості та пізнання самого себе. Важливим є не просто боротьба з булінгом у теорії чи впровадження певних заходів, а саме визнання даної проблеми як працівниками освітнього закладу, так учнями і батьками.

Проблему булінгу почали досліджувати зовсім недавно, у 60–70-х роках ХХ ст., коли суспільство замислилося над існуванням зв'язку між явищами девіантної та агресивної поведінки в соціумі та тим, як людина виховується, зростає та навчається протягом шкільних років, та почало усвідомлювати важливість вивчення причин та наслідків цього явища, щоб в результаті мати важелі впливу та контролю над ситуацією. Булінг можна вважати першим

кроком до справжнього насильства та злочинної поведінки, що доводять дослідження.

Булінг лише в меншості випадків є фізичним насиллям, а більш розповсюдженим знуцанням, яке відбувається між дітьми, є вербальне приниження та різного роду образи, а також виключення з референтної групи, неприйняття та ізоляція, розповсюдження неправдивих чуток та інша поведінка, яка тим чи іншим шляхом завдає шкоди потерпілому. Усі ці різноманітні дії приводять до приниження потерпілого та отримання кривдником задоволення від цього, і цикл насильства не обривається, а лише набирає обертів. Це ще раз доводить необхідність зовнішнього втручання в таке коло [5].

Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, "to bully" – задиратися, знуцатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини. Особливою ознакою булінгу є довготривале "відторгнення" дитини її соціальним оточенням.

Часто саме в сім'ї діти отримують перший досвід насильства і згодом переносять його на однолітків. Щодо притаманних їм особистісних рис, то дослідники називають домінантність, агресивність, низький рівень емпатії, гіперактивність та імпульсивність. Завдяки поєднанню таких рис вони іноді стають лідерами агресивних угруповань, мають високий соціальний статус серед однолітків. Вони схильні проявляти агресію не лише до обраних у закладі освіти жертв, а й у спілкуванні з іншими дітьми і навіть дорослими (батьками, учителями тощо). Хлопці-агресори більше схильні до проявів агресії фізичного типу, а дівчата – вербальної та соціальної. Перші спроби цькування інших такі діти можуть робити вже в ранньому шкільному віці.

Найчастіше булінг відбувається там, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знуцанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти

її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

За результатами дослідження UNICEF, кожна четверта дитина (24 %) зазнала булінгу з боку однокласників протягом останніх трьох місяців, а 67 % пережили прояви такого насильства.

Найголовнішою проблемою, що стосується цькування в закладі освіти, експерти називають розрив між поколіннями. Причинами цього є природна втрата монополії батьків на авторитет, посилення цінностей індивідуалізму в суспільстві, який витісняє на другий план цінності сім'ї, та розвиток інформаційних технологій, що дозволяє дітям самостійно отримувати необхідну інформацію.

Саме через цей розрив у комунікації поколінь 48 % дітей, відповідно до того ж опитування UNICEF, ніколи не розповідали про випадки насильства в закладі освіти, а 25 % – говорили про це не з дорослими, а з другом, братом чи сестрою. З тих, хто мовчать, – 40 % соромляться про це говорити, а 22 % заявили, що це нормальне явище [1, с. 28].

Сьогодні, в процесі реформування системи освіти, проблеми цькування в шкільному середовищі дуже часто стають перешкодою для досягнення мети всебічного розвитку дитини. Допомога дорослих дуже потрібна дітям та молоді в будь-якому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Заклад освіти відіграє важливу роль у створенні умов для здобуття учнями та ученицями знань в безпечному освітньому середовищі, формуванні ставлень та навичок, які потрібні, щоб уникнути та запобігти проявам насильства, безконфліктного спілкування, ненасильницької поведінки [4, с. 4].

Дорослі, які здійснюють контроль за навчальними закладами, і ті, хто в них працює, зобов'язані створювати безпечні умови, які сприяють збереженню гідності дітей та сприяють їх розвитку. Збереження тенденції стійкого зростання кількості дітей з різними проблемами розвитку найближчим часом

приведе до збільшення частки соціально дезадаптованих осіб серед громадян працездатного віку і подальшого загострення соціально економічних проблем. Для багатьох дітей зіткнення з насильством відбувається в навчальних закладах, і це може спонукати їх самих до вчинення насильства. Вплив на суспільне сприйняття насильства в загальноосвітніх навчальних закладах здійснює також і те, яку увагу приділяють засоби масової інформації екстремальним випадкам, що призводять до травмування або навіть до загибелі дітей. Разом з тим, загибель та серйозні поранення дітей внаслідок насильства значно рідше трапляються в загальноосвітніх навчальних закладах, аніж удома чи за місцем проживання дитини. В деяких суспільствах агресивна поведінка, зокрема участь у бійках, не вважається серйозною дисциплінарною проблемою. В інших, натомість, хуліганські дії часто асоціюються з дискримінацією відносно учнів та учениць із бідних родин або окремих етнічних груп або ж учнів та учениць, які мають ті чи інші відмінні риси (наприклад, зовнішні особливості, фізичні або розумові вади) [2, с. 4].

Потреби педагогів:

1. Покращення поінформованості про поширені форми насильства, особливо малі.
2. Оволодіння навичками правильної ідентифікації насильства у власній поведінці.
3. Підвищення розуміння необхідності надання допомоги дитині-агресору за будь-яких обставин і незалежно від причини, які викликали таку її поведінку, зокрема того, що покарання агресора не є способом розв'язання проблеми, а лише кроком до ескалації насильства.
4. Підвищення розуміння необхідності надання допомоги дитині, яка постраждала від насильства, зокрема від малих форм насильства.
5. Поінформованість щодо можливих форм профілактичної роботи, спрямованої на подолання насильства серед дітей, на всіх рівнях профілактики та оволодіння навичками їх практичного застосування.

6. Впровадження механізмів залучення батьків до ведення профілактичної роботи серед дітей.

7. Ознайомлення з наявною методичною літературою та матеріалами із зазначеної тематики.

8. Підвищення поінформованості про форми роботи шкільного психолога та соціального педагога, їхню професійні здібності та можливості, а також про їх спроможність надати дитині допомогу у випадку насильства.

9. Наявність психолога та соціального педагога у кожній школі, а за їх відсутності – закріплених за школою відповідних фахівців із числа працівників соціальних служб.

10. Опанування кожним педагогом навичок «первинної психологічної допомоги» дитині у випадку насильства: вислухати дитину, заспокоїти її, підтримати.

11. Розроблення чіткого алгоритму дій у випадках прояву насильства серед дітей, знання всіх видів допомоги постраждалій дитині та дитині-агресору, які можуть бути надані на базі школи.

12. Поінформування про наявність та контактні дані конкретних фахівців (психологів, психіатрів, соціальних працівників, юристів, медиків, тощо) та відповідних установ, організацій, які можуть або зобов'язані надати допомогу у розв'язанні ситуації з насильством у школі. Налагодження контактів із такими установами та організаціями.

13. Оволодіння сучасними методиками попередження насильства в дитячому середовищі.

У закладі освіти вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить педагогічним працівникам. Проте впоратися з цією проблемою вони зможуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій.

Для успішної боротьби з насильством у закладі освіти:

- усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у закладі освіти є неприйнятними;

- кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання миролюбства має бути включено до шкільної програми;

- спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила, складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими;

- дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил;

- жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є недопустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії;

- аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога;

- залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході;

- учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущанням і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих;

- потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства. Ці механізми мають забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними;



- для успішного запобігання та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів [3, с. 32].

Позитивний соціально-психологічний клімат в закладі освіти – найважливіший елемент профілактики насильства. Його вважають позитивним, якщо всі учасники освітнього процесу відчують себе в безпеці, залученими у життя колективу, демонструють позитивну поведінку і взаємодію.

У закладі освіти з позитивним соціально-психологічним кліматом:

- керівництво і педагогічний колектив систематично здійснюють заходи для підтримки позитивних стосунків між усіма учасниками освітнього процесу;

- схвалюють і заохочують індивідуальні відмінності та самобутність;

- освітній процес та позаурочна робота побудовані за принципом інклюзивності;

- не допускають дискримінації учнів, вчителів та інших працівників закладу за будь-якою ознакою;

- стосунки між усіма учасниками освітнього процесу – учнями, педагогами та іншими співробітниками, керівництвом закладу і батьками – базуються на принципах поваги, відкритості і довіри;

- використовують активні форми навчання та інтерактивні методики, які передбачають дискусію, відкрите обговорення, прийняття різних точок зору;

- учнів підтримують і мотивують були прикладом позитивної поведінки для інших;

- заохочують учнів і батьків брати участь в розробці та ухваленні рішень, які стосуються діяльності закладу освіти;

- заходи з попередження насильства, безпеки, фізичного і психологічного здоров'я та благополуччя учнів охоплюють всі аспекти освітнього процесу і життя закладу освіти;

- проблеми, які виникають, в тому числі випадки насильства, не приховують, а відкрито обговорюють, щодо кожного випадку вживають

заходів, допомогу надають як тим, хто зазнав насильства, так і свідкам та самим кривдникам.

Вивчення та результати аналізу соціально-психологічного клімату в закладі освіти допомагають визначити проблемні місця і напрямки роботи для гармонізації стосунків.

Зазвичай, такий аналіз проводить практичний психолог закладу освіти, соціальний педагог або зовнішній експерт, використовуючи різні методи. Одним з найбільш зручних та поширених методів збору інформації є анкетування. Анкетування всіх учасників освітнього процесу треба проводити анонімно [3, с. 68].

Одним з важливих заходів профілактики насильства в освітньому середовищі формування у здобувачів освіти умінь і навичок розвитку та підтримки здорових міжособистісних стосунків. Для цього до навчального плану закладу освіти необхідно включити тренінгові програми і просвітницькі заходи, завдяки яким діти набуватимуть навичок управління своєю поведінкою, шанобливого ставлення до однолітків і дорослих, конструктивного вирішення конфліктів, розпізнавання маніпуляцій і опору негативному впливу, самостійного прийняття рішень. У рамках таких програм слід обговорювати питання, пов'язані із сексуальним і репродуктивним здоров'ям та поведінкою. Подібні програми допомагають дітям засвоювати загальнолюдські цінності, вчитися поважати права і гідність людини, її самобутність, гендерну рівність, підвищувати самоповагу і зміцнювати самооцінку.

### **Список використаних джерел**

1. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 18.05.2018 № 1/11-5480. МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ. МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ. «Запобігання та протидія насильству» МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ. Київ – 2018.

2. Методичні рекомендації «Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в загальноосвітньому навчальному закладі». К: 2016. Авторки: Соловійова О.Д., Дубровська Є.В.

3 Попередження насильства в закладах освіти: методичний посібник для педагогічних працівників. Видання друге, доповнене та оновлене. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2020.

4. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.

5. ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА БУЛІНГУ. Анна КОРОЛЬ.[https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/poperedzhenya\\_dl/buling\\_article.pdf](https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/poperedzhenya_dl/buling_article.pdf)

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНИ ЯК ПРОЯВ ЖИТТЯ**

***Карченкова А. І.***

*магістрантка Ніжинського державного*

*університету імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

***Науковий керівник***

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри*

***Наконечна М. М.***

Дослідження теми «переживання» сьогодні знаходиться у своєрідній невизначеності і потребує більшого прояснення. В психологічній літературі співіснують два поняття: «переживання» та саме «емоційні переживання». Одні автори говорять в цілому про переживання (як внутрішнє явище психічного життя людини), і згадують емоції тільки як елементи більш загального процесу переживання. Інші дослідники розглядають тему «емоційних переживань» як безпосередній процес емоцій, що відбувається в психіці людини. В умовах такого змішування понять визначення переживання стає ще складнішим.

У цій статті ми пропонуємо проаналізувати саме термін «переживання». Автори пропонують нам різні спроби визначення цього явища. Ми можемо їх розділити на більш загальні та навпаки деталізовані, на наукові та метафоричні, на більш складні чи спрощені.

Наприклад, є розуміння переживання як «атрибута акта свідомості, який не містить образу відображуваного і проявляється у формі задоволення чи незадоволення (страждання), напруження чи розслаблення, збудження чи заспокоєння)». Досить спрощене визначення, що зводить переживання до майже біологічного процесу.

Для контрасту можна навести розуміння переживання, як його бачить Ф. Василюк: «Переживання ми розуміємо як особливу діяльність, особливу роботу з перебудови психологічного світу, спрямовану на встановлення

сміслової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення свідомості життя». Таку спробу визначення переживання можна віднести до метафоричних пояснень, які ніби «шукають призначення» явища (для чого воно існує). Але «підвищення свідомості життя» не завжди є результатом процесу переживання.

Можливо, Керролл Ізард тому і не говорить окремо про явище переживання, бо його складно визначити, не кажучи вже про дослідження переживань реальної групи людей. Замість того, щоб говорити про переживання, дослідник обирає розглядати процес «переживання *емоцій*». К. Ізард зазначає, що «суб'єктивне переживання емоцій є головним організаційним чинником свідомості й основою вибірковості та цілеспрямованості людського розуму». Він акцентує увагу більше на тому, для чого існує переживання емоцій (замість дослідження «чим воно є»), і пропонує досліджувати окремі емоції. Теорія диференційних емоцій К. Ізарда визнана науковцями, але вивчення окремих емоцій не дає можливості дослідити цілісний процес переживання людини.

Для того, щоб розмежувати та пов'язати обговорювані терміни, зауважимо, що «переживання емоцій» чи «емоційні переживання» ми будемо розглядати як частину більш цілісного явища «переживання». Тому ми приймаємо до уваги визначення авторами і емоційних переживань як частин цілого явища переживання.

Наприклад, зарубіжні автори розглядають такі складові переживання емоцій: «основні афективні почуття і тлумачення психологічної ситуації, дуже ймовірно, перцептивно класифікуються і переживаються як єдине ціле, подібно до того, як колір, глибина і форма переживаються разом при сприйнятті об'єкта. Спираючись на це сприйняття, ментальна репрезентація емоції може бути прикладом того, що Едельман (1989) називає "теперішнім, що пам'ятається"» [2, с. 386]. Визначаючи афективну та когнітивну складову, Barrett намагається показати цілісну структуру явища, де елементи пов'язані між собою. Для дослідника «переживання емоцій – це концептуальна структура, що зберігається в пам'яті, умови якої включають поточні

сприйняття, пізнання, дії та основний афект» [2, с. 386]. Ментальна репрезентація ніби стає основою, яка продукує собою звичний спосіб переживання емоцій. І це дійсно так, тому що різні люди можуть дуже суб'єктивно переживати одні і ті ж явища, згідно своїх концептуальних структур.

В літературі пропонується цікаве, доступне для розуміння, метафоричне визначення емоційного переживання: «Емоційне переживання людини, таким чином, аж ніяк не синонім простого "афективного хвилювання", хоча останнє і є специфічною рисою будь-якої емоції. Якщо "афективні хвилювання" можна уподібнити окремим звукам, то емоційні переживання – це *музика*, секрет якої аж ніяк не тотожний секрету пристрою рояля. У музиці звуки об'єднуються в мелодію не за законами фізики, а за законами гармонії». Музика не зводиться до суми звуків. Її неможливо «дослідити», розкладаючи на ноти та компоненти музичних інструментів. Музика існує «ні для чого». Вона існує, коли є Слухач.

За прикладом такого метафоричного визначення емоційних переживань як музики, можна спробувати визначити безпосередньо термін переживання. Якщо емоційні переживання – це *музика*, то цілісне переживання – то є *кінокартина*, де *музика* є гармонійною невід'ємною складовою *цілого*. Якщо емоційні переживання існують, тому що є творець цієї музики, який одночасно є слухачем, то цілісне переживання відбувається завдяки Спостерігачу, що одночасно є актором кінокартини і її глядачем.

Дуже цікавий варіант визначення переживання пропонує М.В. Папуча: «переживання ми розуміємо як "одиницю аналізу" особистості – складну міжфункціональну динамічну систему, що виражає у знаковій формі загальний стан особистості, що виникає під дією враження. Переживання існує лише як вираження, конструюючи зовнішнє і внутрішнє смислове поле життя особистості (зовнішній і внутрішній світ) [1, с. 32]. Дійсно, можна визначити переживання як систему, що складає в собі окремі елементи фізичного, нейробіологічного, гормонального, психічного, ментального, когнітивного та

емоційного станів. Система, що виникає та динамічно існує під дією, як зазначає М.В. Папуча, «враження».

Дослідник не зупинився на визначенні переживання як явища. М.В. Папуча бачить процес переживання максимально практично і наочно. Він пропонує досліджувати переживання як процес «внутрішньої оповіді», яке можна своєрідно матеріалізувати шляхом розповіді: «...переживання під час оповіді заспокоює й утворює у внутрішньому світі зрозумілий і безпечний досвід. Таким чином, переживання в часовому вимірі злите з оповіддю, а остання дає поштовх переживанню зі своїх енергетично насичених емоцій, образів, думок, зі "шматків" (образів, думок, емоцій), що викликають тривогу своєю незрозумілістю і непорядкованістю» [1, с. 30]. Нам здається, що переживання не завжди можливо «матеріалізувати» в оповідь. Деякі переживання можливо виразити тільки поглядом, дотиком, піснею, картиною, музикою або танцем. Але, ми погоджуємося, що дослідження оповіді людини дійсно досить практичний та доступний інструмент як спосіб дослідження переживання. Саме через процес оповіді психотерапія має можливість допомогти людині трансформувати свої переживання.

Мабуть, для поняття переживання не може існувати одного визначення, тому що воно належить до нематеріальних понять, таких як свідомість, щастя, буття. Його не можна спрощувати, зводити до суми складових. Метафоричні визначення допомагають наблизитися до визначення поняття, але не додають точності, яка потрібна науці. Іноді автори самі собі ускладнюють завдання, намагаючись через визначення переживання віднайти якісь логічні «спрямування», для чого воно існує. Можна припустити, що переживання просто існує. Як явище, що є цінним само по собі.

Переживання нам бачиться як психічний процес, який відбувається в особистості, де Спостерігач відображує процес існування людини одночасно у внутрішньому і зовнішньому світі. Особистість – це складна стала система, яка обумовлена фізичними, нейробіологічними, гормональними та іншими організмичними чинниками, а також звичними схемами мислення, світогляду,

самоідентифікації, поведінки, афектів, когніцій, реакцій тощо. «Спостерігач» – це дзеркало особистості, що робить внутрішній і зовнішній світ людини усвідомлюваним. Внутрішній світ людини – це її думки, схеми мислення, фантазування, конструювання минулого, майбутнього, спілкування з собою і уявними іншими тощо. Зовнішній світ людини – це суб'єктивна дійсність навколо людини. Саме суб'єктивна, тому що дійсність проходить через сприйняття людини, яке фільтрує і корегує реальність через систему особистості.

Внутрішній та зовнішній світи людини мають умовне поділення. Тому що суб'єктивізація сприйняття зовнішнього також є внутрішнім процесом. Таким чином, переживання є процесом відображення цілісного існування людини. Це не стороннє віддзеркалення, а самостворення через відображення. Можна сказати, що через переживання проявляється саме життя як найглибша сутність.

### **Список використаних джерел**

1. Папуча М.В. Проблеми психології переживання: монографія. – К.: Видав-ий дім «Слово», 2021. – 236 с.
2. Barrett L. The Experience of Emotion / Lisa Feldman Barrett, Batja Mesquita, Kevin N. Ochsner, and James J. Gross. / Article in Annual Review of Psychology. January 2007. DOI: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085709 / Source: PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17002554/>



## **РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НУШ**

*Лебідь Ю.Д.*

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*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 вмінь 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 багатої, 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. Олена Атемасова. « Практична психологія у початковій школі », 2010 р. – С.87.
2. Колодій Т. Впровадження технології критичного мислення на уроках в початковій школі. К.: Педагогічна думка, 2014 р. – С.67.
3. Сухомлинський В. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості // Вибрані твори: 5-т. – 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. Олошко 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 р. – С.38.

# ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ТРЕНІНГІВ ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

*Людмила Литвиненко*

*дипломований психолог,*

*н.с. лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту  
психології імені Г.С. Костюка НАПН України.*

*Керівник Кризового центру медико-психологічної допомоги.*

*м. Київ, Україна*

Тренінг є однією із найпопулярніших технологій сучасної психологічної практики. Слово "тренінг" походить від англійського "to train", що означає "навчати, тренувати". Науковці визначають тренінг як цікавий процес пізнання себе та інших, ефективна форма опанування знань, інструмент для формування умінь і навичок, форма розширення досвіду, спілкування [1, 2]. У широкому розумінні поняття «тренінг» застосовується до всіх форм і напрямків групової роботи.

Психоедукаційні тренінги для персоналу медичних закладів в першу чергу передбачають вибір конкретних форм, методів та способів навчання, що враховують специфіку цієї цільової аудиторії. Медичні працівники постійно стикаються з проблемами реабілітації воїнів. Майже кожен із них має ознаки посттравматичного стресового розладу.

Люди, які пережили травму, потребують інформації про те, що з ними сталося? Як травма впливає на них? Без цього розуміння ті, хто пережив стрес і залишився живим, не усвідомлюють, що з ними відбувається; часто вони відчують, що з ними щось не так. Першим кроком для тих, хто працює із ветеранами, військовослужбовцями і іншими травмованими людьми, є психоедукація.

Психоедукація – це просвіта, пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я. У контексті травми психоедукація повинна інформувати про природу травми, як вона впливає на мозок, на когнітивну,



фізичну, емоційну, духовну та соціальну сферу. Потрібно розповідати про те, що травма може впливати на нашу здатність опрацьовувати думки, викликати відчуття сорому, провини, страху, гніву та болю; може впливати на м'язи, суглоби, травлення та обмін речовин, температуру, сон, імунну систему, тощо. Також травма впливає на те, як ми починаємо бачити світ і ту реальність, яка нас оточує – як правило, ми бачимо її небезпечною. Травма впливає на подружні стосунки, стосунки з родиною, друзями, колегами та незнайомими людьми.

Чому важливо розуміти це? Психоедукація дає можливість визнати, що людина не пошкоджена, що вона може відчувати низку симптомів, які є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. З цими симптомами важко жити, але вони розвинулися як захисна реакція, щоб вижити. І якщо людина буде їх розуміти – їй простіше буде ними керувати. Таким чином ветерани, військові та інші групи постраждалих вивчають інформацію про симптоми: як їх розпізнавати, як їх передбачати, що вони означають, як з ними справлятися; це зменшує у них почуття сорому, збентеження, а також відчуття того, що вони є ненормальними, особливо, якщо ми пропонуємо інформацію доступною мовою.

Важливим в просвіті є те, що ми підкреслюємо і відзначаємо той факт, що якщо людина змогла пережити жахливий досвід війни, тоді у неї є всі необхідні ресурси, щоб подолати симптоми цього досвіду. Психоедукація може показати, як людина може турбуватися про себе; яка у неї є сила, міцність, мужність, зовнішні та внутрішні ресурси витримати травматичну подію, вистояти перед негараздами; що вона може робити (техніки і стратегії), щоб навчитися управляти своїм життям. В роботі ми можемо використовувати метафори, показувати малюнки про мозок, про його основні структури, задіяні в процесі подолання травми; рекомендувати перегляд певних фільмів (а потім разом обговорювати і розбирати), читання книг; слухати музику та вчити різним формам розслаблення.

Структура любого тренінгу є запорукою його ефективності. І саме складання «карти» тренінгу дасть нам можливість врахувати максимальну

кількість факторів, різноманітні зв'язки між інтересами учасників, метою, навчальними прийомами і техніками, і, головне, як перенести досвід медичних працівників в навчання. З допомогою «карти» можливо покращити і методичне планування. Для цього нам потрібно чітко усвідомлювати яка *мета* тренінгу. Важливо заздалегідь налаштуватися на учасників групи і їх потреби. Згідно мети розписується програма. Тренер повинен розуміти що мають отримати, чого мають навчитися учасники? Важливим в картографії тренінгу є розуміння чітких *рамоч*: скільки планується занять, яка частота зустрічей, заняття будуть проходити у вільний чи робочий час, хто організовує перерву на каву, приміщення. Важливо розуміти який *склад* учасників: хто прийде в групу, яка мотивація, чи є якісь особливості? Який досвід принесуть із собою на тренінг?

Отже, коли основні напрями роботи визначені в «карті», настає час для наповнення кожного окремого заняття змістом. Потрібно думати які *методи* будуть використані в роботі тренера. Багато в чому ефективність буде залежати від того, які методичні засоби (форми і методи роботи) використовує тренер. Тренінгові засоби спрямовані на словесну і несловесну передачу інформації, створення необхідного інформаційного середовища, регуляцію рівня задоволення потреб, включення у певним чином організовану діяльність. Особливістю тренінгу є те, що в ньому можна використовувати різноманітні засоби, сукупність яких дозволяє формувати середовище, котре дасть змогу медичному персоналу відчувати підтримку, можливість особистісного зростання, швидко досягати необхідних навичок і вмінь у виконанні поставлених завдань.

### **Список використаних джерел**

1. Соціальна педагогіка: теорія і технології : [Підручник] / За ред. І. Д. Звереві. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 316 с.
2. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. 2008. Т. II. – 286 с.

## **ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

***Мельник О. М.***

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

***Науковий керівник***

*кандидат психологічних наук, доцент*

***Кресан О. Д.***

Останнім часом багато людей в різних країнах світу, в тому числі й в Україні, пережили немало випробувань, таких як: пандемія, карантин, ізоляція та війна. В зв'язку з цим, люди не можуть достатньо вільно спілкуватися, подорожувати, насолоджуватися життям та часто прагнуть втекти від проблем реального світу у віртуальний. Інтернет стає все поширенішим та важливішим засобом пошуку інформації, встановлення та підтримки зв'язків, купівлі товарів, отримання задоволення від спілкування з іншими людьми. Все це може спровокувати у людей, які мають певні соціально-психологічні особливості, до виникнення інтернет-залежності.

Метою даної статті є теоретичний аналіз вивчення інтернет-залежності особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

В літературі багатьох країн такі терміни, як «залежність», «адикція», «адиктивна поведінка» вказуються як еквівалентні. Одним з видів нехімічної адикції є залежність від інтернету. Деякі дослідники вживають термін «*віртуальна адикція*», який означає загальне поняття для визначення інтернет-адикції та залежності від комп'ютерних ігор. На нашу думку, під **інтернет-залежністю** можна розуміти нав'язливе або компульсивне бажання увійти в мережу інтернету, знаходячись off-line, та неможливість вийти з інтернету, знаходячись on-line, що спричиняє порушення нормального процесу життєдіяльності людини.

Слід згадати, що першим визначення інтернет-залежності дав американський психіатр І. Гольдберг в 1996 р. Він трактував інтернет-адикцію як певний розлад поведінки зі зниженням рівня самоконтролю, який характеризується нездоланим бажанням користуватися інтернетом та призводить до негативних наслідків для навчальної, побутової, соціальної та психологічної діяльності людини. Крім того, слід зауважити, що дослідник надавав перевагу використанню терміну «патологічне використання комп'ютера» [2].

Великий вплив на дослідження інтернет-залежності здійснила професор К. Янг, яка презентувала інше поняття, а точніше «проблемне використання інтернету» (ПВІ). В її розумінні інтернет-залежність є широким поняттям, яке визначає значну кількість проблем поведінки та контролю над потягом та включає в себе такі складові, як: пошук новизни, прагнення до постійної стимуляції почуттів, емоційну прихильність, задоволення від відчуття себе «віртуозом». Крім того, К. Янг стверджує, що *існує зв'язок інтернет-адикції з депресивними розладами*. Хворі з депресивними розладами, які найбільше бояться зради та потребують соціальної підтримки, доволі часто використовують саме інтернет для подолання труднощів в міжособистісних відносинах у реальному житті. Прагнучи заповнити внутрішню порожнечу та уникнути вирішення реальних проблем, адикти, які вибрали саме інтернет засобом втечі від реальності, вирішують, що це і є для них правильний вихід. Насправді ж виявляється, що це не так. І якщо певні їх надії не справджуються, то це може призвести до поганих наслідків.

У свою чергу Р. Девіс в 1999 р. запропонував когнітивно-біхевіоральну модель для «проблемного використання інтернету», а саме виділив такі категорії, як:

- Специфічне патологічне використання інтернету (СПВІ) та
- Генералізоване патологічне використання інтернету (ГПВІ).

Перша категорія включає в себе активацію вже існуючих специфічних функцій інтернету (сексуальні інтернет-служби, інтернет-аукціони, інтернет-

гемблінг). При цьому тематика інтернет-залежності може бути реалізована поза межами мережі, тобто в реальному житті. Іншу категорію можна визначити як надмірне нецільове використання інтернету. Тобто, коли людина проводить багато часу в мережі без будь-якої конкретної мети. До цієї категорії відносяться: залежність від перегляду електронної пошти, спілкування в чатах, постійний перегляд новин чи іншої інформації. В цьому випадку також спостерігається значний зв'язок з соціальними аспектами мережі [2]. Таким чином, на нашу думку, Р. Девіс не тільки доповнив визначення К. Янг та виділив основний його зміст, але й наглядно показав, що патологічне використання інтернету може не тільки активізувати вже існуючу патологію, а й виступити як самостійний вид залежності.

У свою чергу А. Хол та Д. Парсонс в 2001 р. дали визначення такому поняттю як інтернет-залежна поведінка (ІЗП). Вони погоджуються з тим, що надмірне використання інтернету може нашкодити когнітивній, поведінковій та афективній сферам особистості, але не підтримують патологічну етіологію цієї проблеми [5]. Вчені представляють надмірне використання інтернету як певний розлад, який розглядається як компенсація недоліків поведінки в реальному житті. На їх думку, цю патологію вдало можна компенсувати за рахунок когнітивно-біхевіоральних взаємовідношень.

Слід згадати також вклад у вивчення даного питання М. Орзак, яка не тільки систематизувала критерії інтернет-залежності, а й виділила основні фізичні та психологічні симптоми даного виду адикції. До психологічних симптомів у цій концепції відносяться наступні: відчуття ейфорії під час роботи в інтернеті, нездатність контролювати час, який людина проводить в мережі, байдужість до захоплень, які вона мала раніше, погіршення емоційних відносин з родичами, друзями, колегами, відчуття роздратування, безглуздості, якщо вона не знаходиться в мережі інтернету, людина може говорити неправду родичам про час, який проводить в інтернеті, в неї погіршується учбова чи трудова діяльність. До фізичних симптомів належать такі: сухість та почервоніння очей, регулярні головні болі, мігрені, болі в спині, нехтування

особистою гігієною, погіршення імунітету, проблеми зі сном, зміна режиму сну та харчування, можливе виникнення тунельного синдрому[4].

Ми не можемо погодитися з думкою К. Мітчелла та тих науковців, які вважають, що інтернет-залежність не можна віднести до групи самостійних захворювань. Так як на даний час не існує наукового підтвердження того, що поява симптомів інтернет-залежності має первинний характер, то можна припустити, що поява інтернет-залежної поведінки може бути спровокована іншим психічним захворюванням, яке лежить в його основі. Натомість, нам імponує думка таких дослідників як Х. Шаффер, М. Хол та Б. Вандер, які вважають, що інтернет може бути як засобом реалізації вже сформованої залежності, так і самостійною формою інтернет-залежності. Наприклад, М.Гріффітс стверджує, що існує значна частина людей, які надмірно використовують інтернет, і при цьому не є безпосередньо інтернет-адиктами, а лише використовують мережу для підтримки іншої своєї адикції. Але, досліджуючи це питання, він вважає, що є і безпосередня залежність від інтернету, хоча відсоток таких адиктів відносно є невеликою частиною користувачів інтернету [3].

Психіатр Бурова В.А. ( Лоскутова В.А.) говорить про те, що інтернет-залежність – це нав'язлива потреба людини у використанні інтернету, яка супроводжується соціальною дезадаптацією та значно вираженими психологічними ознаками. Цікавим є її дослідження, згідно з яким, приблизно 80% користувачів інтернетом відчувають ні з чим не зрівняне відчуття інтелектуальної волі, коли знаходяться у віртуальному світі. Але вони не враховують те, що віртуальна реальність може сприяти виникненню тільки віртуального почуття волі, яке при тому ще має і наркотичні властивості залежності та вимагає постійного підкріплення. Якщо несподівано зникає можливість доступу до інтернету, то інтернет-залежна особистість відчуває стан, подібний до стану «ломки» у наркомана. Крім того, при перебуванні достатньо довгого проміжку часу в подібному стані, людина починає відчувати

почуття неповноцінності та інтелектуальної інвалідності, яке призводить до зниження самооцінки.

З точки зору вченого А. Войскунського, інтернет-залежність має такі форми, як: пристрасть до роботи з комп'ютером, захоплення інтернет-іграми, онлайн аукціонами або електронними покупками, залежність від порнографічних сайтів, обговорення відповідної тематики в чатах, залежність від будь якого спілкування в чатах або від участі в групових іграх. Крім того, він запропонував перелік критеріїв, які характеризують залежність, а саме: пріоритетність, толерантність, зміна настрою, симптоми розриву, конфлікт та рецидив. На наш погляд, цікавою є думка психолога А. Жичкиної, що «формування інтернет-залежності особистості – це компенсація недоліків реальної соціалізації». Така інтернет-залежна особистість може існувати як «для себе», тобто втілювати своє ідеальне «Я» або, навпаки, реалізувати деструктивні тенденції, так і «для інших», тобто прагнути створити певне враження на оточуючих. У свою чергу, дослідник Н.А. Носов вважає, що «головним механізмом розвитку інтернет-залежності» є зміщення цілей у віртуальну реальність, щоб доповнити відсутні області життя людини, яке забезпечується шляхом ілюзованого задоволення головних потреб людини, за рахунок створення нової особистості у віртуальній реальності. «Головними об'єктами інтернет-залежності» він запропонував вважати такі як: віртуальні знайомства, мережеві комп'ютерні ігри, пошук різної інформації по базам даних, кібер-секс та пристрасть до онлайн біржових торгів та азартних ігор [2]. У свою чергу В.М. Менделевич, враховуючи головні об'єкти Інтернет-адикції, виділив наступні види інтернет-залежних людей, а саме: інтернет-трудоголіки, інтернет-гемблери, інтернет-еротоголіки, інтернет-сексоголіки, інтернет-адикти відносин та інтернет-покупці.

Ми погоджуємося з точкою зору психолога А.А. Антоненко про те, що зміщення цілей з реального життя людини у віртуальний світ відбувається внаслідок того, що в інтернеті є можливість *приховати будь-який прояв життя людини*. В мережі можна дуже просто приховати своє реальне ім'я, стать,

емоції, почуття, переживання, є можливість змінити свою роль за рахунок створення *нової реальності* та *нової бажаної особистості*.

Розглядаючи питання дослідження інтернет-залежності українськими психологами, слід згадати значний внесок Л. Юр'євої та Т. Більбот. Вони запропонували класифікацію *технологій первинної профілактики* комп'ютерної та інтернет-залежності, серед яких:

- інформаційні заходи (публікації, телефон довіри, психологічна служба),
- освітні (просвітницькі заходи, програми навчання батьків, психологів),
- зайнятості (клубна робота, тимчасове працевлаштування),
- корекція сімейних відносин (емоційна підтримка, психологічний захист),
- релігійні (культура релігійних почуттів, усвідомлення вищої духовної і моральної сили) [2].

Іншим відомим українським дослідником інтернет-залежності слід назвати психолога В. В. Посохову, яка займалася дослідженням інтернет-залежності у дітей та підлітків та визначила їх головні причини, а саме: емоційна незрілість, низька толерантність до фрустрації, схильність до регресуючої поведінки, наявність тривоги та депресії, слабкі адаптаційні можливості, неадекватний рівень домагань та відсутність критичного ставлення до своїх можливостей, наявність проблем у міжособистісному спілкуванні [1].

Ознайомившись з науковою літературою та зробивши аналіз досліджень різних науковців, що вивчають Інтернет-залежність, ми можемо зробити висновок, що дане питання вивчається доволі широко та не має єдиної думки. Ми лише не можемо погодитися з думкою тих вчених, які стверджують, що Інтернет-залежність відрізняється від інших видів адикцій тим, що в певний момент часу може відбутися перенасичення інтернетом. Наш погляд зумовлюється тим, що не можна навіть приблизно визначити, коли в залежної від інтернету людини може наступити даний момент перенасичення і чи



наступить такий момент взагалі, а тим часом, особистість не тільки може втратити свій соціально-економічний статус, а й навіть травмувати свою психіку або завдати іншу шкоду своєму здоров'ю.

Перспективами подальшого дослідження цієї проблеми є її вивчення в емпіричному плані за допомогою психодіагностичного інструментарію.

### **Список використаних джерел**

1. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис. кандидата психол. наук : 19.00.07 / Посохова Віра Валеріївна. К., 2006. – 155 с.
2. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот [Электронный ресурс]. Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
3. Griffiths M. D. Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? *Clin. Psychology Forum*. 1996. No 5 (97). P. 32-36.
4. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? / M. H. Orzack // *Psychiatric Time*. 1998. Vol. 15 (№8). P. 34–38.
5. Hall A., Parsons J. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy // *Journal of Mental Health Counseling*. 2001. Vol 23, N 4. P. 312-327.

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКТИВНИХ КОРИСТУВАЧІВ СОЦМЕРЕЖ

*Мироненко П. Л.*

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

Сучасне суспільство характеризується значним впливом соціальних мереж на поведінку людей та їх психологічний стан. Спілкування у соцмережах є невід'ємною частиною життя багатьох людей у всьому світі. Однак активне використання соціальних мереж може мати певні психологічні наслідки, які можуть впливати на життєву поведінку користувачів.

Нещодавні дослідження показують, що активні користувачі соцмереж мають певні психологічні особливості, які відрізняють їх від інших користувачів та можуть впливати на їх життя та поведінку. Деякі з цих особливостей включають схильність до ризикованої поведінки, залежність від інтернету та погіршення психічного здоров'я. З іншого боку, соціальні мережі можуть створювати додаткові можливості для спілкування та підтримки у складних життєвих ситуаціях [5].

Активні користувачі соціальних мереж виявляють схильність до ризикованої поведінки, такої як інтенсивне використання соцмереж, бездумне відкриття особистої інформації та участь у спільнотах з невідомими людьми. Дослідження показують, що довготривале користування соцмережами може викликати залежність від інтернету та зниження рівня психічного здоров'я [4]. Крім того, активні користувачі соціальних мереж мають більшу схильність до ризикованої поведінки, такої як викладання особистої інформації та спілкування з незнайомцями [6].

Деякі дослідження також показали, що взаємодія зі спільнотами у соцмережах може створити віртуальну особистість, яка може відрізнитися від

реальної та впливати на поведінку в реальному житті. Наприклад, дослідження, проведене Філом Жаккіно з університету Каліфорнії, показало, що люди, які мають велику кількість друзів у соцмережах, мають більше шансів на ризиковану поведінку та проблеми з психічним здоров'ям [3].

Виходячи з дослідження Андреассена, Паллесена, та Гріффітса у їх праці «Зв'язок між залежністю від використання соціальних медіа та відеоігор і симптомами психічних розладів: широкомасштабне перехресне дослідження»[1] можна виділити такі особливості:

1. Використання соцмереж може призвести до залежності від інтернету та суттєво погіршити психічний стан користувача.
2. Взаємодія зі спільнотами у соцмережах може створити у користувача віртуальну особистість, яка відрізняється від реальної та може впливати на його поведінку в реальному житті.
3. Використання соцмереж може сприяти розвитку соціальної компетентності та зміцненню відносин з друзями та родиною.
4. Соцмережі можуть бути важливим джерелом інформації та підтримки для людей, які переживають складні життєві ситуації.
5. Активні користувачі соцмереж мають схильність до порівняння свого життя з життям інших користувачів, що може призвести до розвитку комплексів та незадоволення своїм життям.
6. Використання соцмереж може впливати на настрій та емоційний стан користувача, зокрема, збільшувати рівень стресу та депресії.

Таким чином, бачимо, що вплив соціальних мереж на особистість та її життя може мати як позитивний, так і негативний характер.

Ще одним із цікавих досліджень є робота «Використання соціальних медіа та сприйняття соціальної ізоляції серед молодих дорослих у США» ("Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.") авторства Брієнни Беєр та її колег, опублікована в журналі American Journal of Preventive Medicine [2].

Дослідження присвячене вивченню зв'язку між використанням соціальних мереж та почуттям соціальної ізоляції серед молодих дорослих у США. У дослідженні було опитано понад 1800 молодих людей віком від 19 до 32 років про їхнє використання соціальних мереж та про їхні почуття соціальної ізоляції. Дослідники дійшли висновку, що використання соціальних мереж не тільки не допомагає зменшити почуття соціальної ізоляції, а навпаки, може поглиблювати ці почуття. У той же час, дослідження показало, що люди, які більше спілкуються з друзями і родиною в реальному житті, менше схильні до почуття соціальної ізоляції, незалежно від того, як часто вони використовують соціальні мережі.

Отже, це дослідження підтверджує важливість збереження реальних соціальних зв'язків і спілкування в реальному житті для зменшення почуття соціальної ізоляції, незалежно від того, як часто людина використовує соціальні мережі.

Таким чином можемо зробити висновок, що розуміння психологічних особливостей активних користувачів соціальних мереж є важливим для розроблення стратегій зменшення можливих негативних наслідків та підтримки позитивного впливу соцмереж на психічний стан та поведінку людей. Загалом, психологи звертають увагу на вплив соцмереж на психічне здоров'я та поведінку людей, особливо в активних користувачів. Наслідки використання соцмереж можуть бути як позитивними, так і негативними, тому важливо бути обережним та збалансованим у своєму використанні соціальних мереж.

### **Список використаних джерел**

1. Andreassen, C. S., Pallesen, S., Griffiths, M. D. (2017). The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 959.

2. Beier, B., Frisch, J., Ostergaard, S. D. (2020). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 46-54.
3. Gonzales, A. L., Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 79-83.
4. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 3528-3552.
5. Lin, F., Zhou, Y. (2019). Examining the Effects of Social Media Use on the Mental Health of Youth: A Systematic Review. *Children and Youth Services Review*, 104.
6. Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2012). The association of parenting style and child age with parental limit setting and adolescent MySpace behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 311-318.

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

*Моткова А. С.*

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук, доцент

**Литовченко Н. Ф.**

Вся наша країна, на жаль, зараз перебуває у ситуації невизначеності, яка пов'язана з військовою агресією Росії проти України. Психіці людини завжди важко справлятися з ситуаціями невизначеність, а особливо якщо вони пов'язані із небезпекою. А коли таких невизначеностей багато і вони глобальні, накопичувальний ефект призводить до особистісної кризи.

Саме життєстійкість є тим вмінням, за допомогою якого особистість здатна до ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Найбільший вклад в дослідження феномену життєстійкості було зроблено американським психологом Сальваторе Мадді, який розглядає поняття «життєстійкість» як психологічну живучість і розширену ефективність людини, що пов'язана з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [4].

Дослідженням питання життєстійкості займалось багато як зарубіжних так і українських вчених, таких як В. Флоріан, М. Мікулінчер, О. Таубман, М. Тірні, М. Лавелле, В.Панченко, Т.Титаренко, В.Чернобровкін, О. Залеська та багато інших.

Життєстійкість є комплексною категорією психології особистості та реалізується через оцінку життєвих змін як менш стресових; створення мотивації для трансформації та подальшого подолання (через відкритість новому та готовність діяти у кризовій ситуації); посилення імунних реакцій;

підвищення відповідальності відносно власного здоров'я та, як наслідок, орієнтація на здоровий спосіб життя; всебічне прагнення до активної соціальної підтримки, яке сприяє трансформаційному подоланню. Високому рівню життєстійкості завжди відповідає активна життєва позиція, використання будь-яких обставин на свою користь, оцінка життєвих обставин як тих, що є свідомо обраними, інтерпретація стресової або кризової ситуацій як потенційного отримання нового досвід [3].

Життєстійкість є важливим особистісним ресурсом, що сприяє подоланню стресів та набуттю високого рівня як психічного, так і фізичного здоров'я. Життєстійкій особистості характерні три основні важливі риси: сприйняття дійсності такою, якою вона є; глибокі переконання стосовно того, що життя має сенс, а також виражені вміння до імпровізацій та нетривіального вирішення проблем. Остання властивість формується під впливом трьох порівняно автономних компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику, вираженість яких стає перешкодою виникнення внутрішньої напруги в кризових ситуаціях внаслідок стійкого опанування стресів за рахунок їхнього сприйняття як менш значущих.

Розвинений компонент залученості дає особистості можливість отримувати від власної діяльності задоволення, почувати себе важливою та цінною. Особистість з розвиненим компонентом прийняття ризику вважає, що все, що з нею відбувається, сприяє особистісному розвитку завдяки здобутому досвіду, не зважаючи на кінцевий результат. Компонент контролю дає людині переконання, що вона сама здатна обирати власний шлях та власну діяльність [5].

Благодійний фонд «Діти Героїв», під опікою якого зараз знаходиться майже 4000 дітей, які втратили одного чи двох батьків внаслідок військової агресії, запустив проект «Діти Героїв. В пошуках Сенсу». В рамках цього проекту вже відбулось 75 інтерв'ю з опікунами дітей, наріжним каменем якого є відповідь на питання: «Що дає змогу жити та рухатись далі?», тобто які основні риси та компоненти є запорукою їхньої життєстійкості в важкій кризовій ситуації, яка пов'язана з насильницькою втратою близької людини.

В даній вибірці представлено 90% жінок та 10% чоловіків. Отримані відповіді стосуються саме переконання особистості, що життя має сенс.

Основні відповіді можна розподілити на декілька груп (одна людина у своїй відповіді могла надати декілька варіантів відповідей):

- Життя заради дітей та їхнього майбутнього (75% опитуваних)
- Реалізація сімейних планів та цілей, життя «за двох», в ім'я пам'яті загиблого чоловіка/дружини (40%)
- Очікування та віра в перемогу, як основа життєстійкості (30%)
- Бути прикладом героїзму, незламності та сили (20%)
- Волонтерство та допомога іншим (20%).

Отже, якщо проаналізувати дані відповіді, то найбільш очевидним є те, що особистість, переживаючи таку важку втрату, можуть фокусувати свою увагу і прагнення саме на дітях, бачачи в них продовження життя. Розвинений компонент залученості в соціальне життя, яке дає відчуття власної значущості та цінності, а також сприймання отриманого досвіду як складової особистісного розвитку дає потужний фундамент життєстійкості.

### Список використаних джерел

1. Кравчук Світлана. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. – Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. №XI, 2018. Режим доступу [http://psy-lpr.at.ua/Materials/kravchuk\\_s.l-lviv-vipusk\\_11\\_2018.pdf](http://psy-lpr.at.ua/Materials/kravchuk_s.l-lviv-vipusk_11_2018.pdf)
2. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)
3. Хаустова О. Метаболічний синдром X (психосоматичний аспект). – К. : Медкнига, 2009. – 126 с.
4. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Apr. 44.
5. Maddi, S. Hardiness: The courage to grow from stresses. The journal of Positive Psychology. – 2006. – Т. 1.



## СПРИЙМАННЯ ВІЙНИ СУЧАСНИМИ ПІДЛІТКАМИ

***Мухін В.Є.***

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

***Науковий керівник***

*кандидат психологічних наук, доцент*

***Кресан Ольга Дмитрівна***

Нікому не секрет, що військовий конфлікт суттєво впливає на психологічний стан людей. Сотні, як не тисячі, громадян України залишилися сам на сам із психологічними травмами війни розв'язаної Російською Федерацією. Кожного дня все більше і більше людей потребують психологічної допомоги по всій країні. Тому наша задача, як психологів, не стояти осторонь. Ми маємо досліджувати теперішню ситуацію, вивчати її, розуміти та розбиратись у специфіці роботи з людьми під час війни. Окремо треба виділити підлітків, тому що це, мабуть, найбільш чутливий період життя кожної людини. І можна лише уявити з якими складнощами зараз стикаються молоді люди через вразливий віковий період. Варто зазначити, що воєнний конфлікт може призводити до різного роду проблем, стресу, посттравматичного розладу та інших неприємних психологічних наслідків у підлітків. Робота з ними під час війни має свої особливості, і для ефективного втручання потрібно використовувати методи психологічного дослідження.

З точки зору науки про свідомість людини, підліток – це період розвитку людини, який настає після дитинства і перед дорослістю. Він охоплює віковий діапазон приблизно від 10 до 19 років, але конкретні межі можуть різнитись в залежності від дослідників та культурних контекстів. Варто зазначити, що підліток характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, тому нижче буде перераховано особливості цього періоду.

### 1. Фізіологічні зміни

Підлітковий період супроводжується різноманітними фізіологічними змінами, такими як швидкий ріст, зміни у статевому розвитку, формування секундарних статевих ознак і зростання енергетичних потреб.

### 2. Психологічний розвиток

Підлітковий розвиток супроводжується розширенням когнітивних здібностей, формуванням ідентичності, розвитком моральних цінностей та появою абстрактного мислення. Підлітки починають формувати свої власні думки, почуття, цінності та життєву позицію.

### 3. Соціальний контекст

Підлітковий період характеризується значною соціальною зміною. Підлітки активно взаємодіють з ровесниками, формують нові соціальні зв'язки, навчаються встановлювати і підтримувати стосунки. Вони також досліджують свою самостійність, пробують нові ролі та навчаються незалежності від батьківського впливу.

### 4. Емоційний розвиток

Підлітки переживають інтенсивні емоційні зміни і відкривають для себе широкий спектр емоцій. Вони можуть бути схильними до експериментування зі своїми почуттями, досліджувати свої границі та розвивати самосвідомість.

### 5. Пошук ідентичності

Підлітки постають перед завданням пошуку своєї особистої ідентичності. Вони стикаються з питаннями про свої інтереси, цінності, мети та місце в світі. Цей процес може супроводжуватись конфліктами та нерозумінням.

Враховуючи ці особливості підліткового періоду, психологи працюють з підлітками, надаючи їм підтримку, допомогу в розвитку навичок саморегуляції, планування та прийняття рішень, а також сприяючи їхньому емоційному та соціальному добробуту.

Але як вже було зазначено вище, що підлітки, які переживають війну, можуть зазнати значних змін у своєму психологічному стані. Війна створює складні та стресові умови, які можуть вплинути на різні аспекти їхнього життя і

добробуту. Тому варто мені зазначити нижче деякі зміни, які можуть виникнути у психологічному стані підлітків під час війни.

#### 1. Посттравматичний стрес

Війна може спричинити у підлітків посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Вони можуть мати нічні кошмари, флешбеки, панічні атаки або почувати тривогу, депресію та відчуття безпорадності. Травматичні події війни можуть залишати глибокий слід на психологічному стані підлітків.

#### 2. Емоційна нестабільність

Підлітки під час війни можуть бути схильні до емоційної нестабільності. Вони можуть відчувати інтенсивність емоцій, таких як гнів, страх, сум, роздратування та безнадія. Ці емоції можуть перебувати на високому рівні протягом тривалого часу і впливати на загальний психологічний стан підлітків.

#### 3. Стрес і тривога

Війна створює постійний стрес та тривогу в житті підлітків. Вони можуть жити в постійному стані напруження та тривоги через загрозу безпеки, руйнування середовища, втрату рідних та близьких. Це може призводити до загального погіршення самопочуття та зниження якості життя.

#### 4. Соціальна ізоляція

Війна може призводити до соціальної ізоляції підлітків. Вони можуть втрачати зв'язок з ровесниками, друзями та навіть родиною через переміщення, розриви у стосунках або втрату близьких. Соціальна ізоляція може погіршити їхній психологічний стан та спричинити почуття самотності та відчуження.

#### 5. Знижена мотивація та навчальні проблеми

Війна може впливати на навчальну діяльність та мотивацію підлітків. Вони можуть втратити інтерес до навчання, мати проблеми з концентрацією та вивченням нового матеріалу. Війна створює непевність та перешкоди для нормального навчального процесу.

#### 6. Втрата нормального дитинства

Підлітки, які переживають війну, можуть втрачати можливість насолоджуватися нормальними радощами дитинства. Вони можуть бути

позбавлені доступу до освіти, розваг, молодіжних заходів та здорового зростання. Це може вплинути на їхню психологічну благополучність та розвиток.

Загально кажучи, підлітки, які переживають війну, стикаються зі складностями та викликами, які можуть впливати на їхній психологічний стан. Важливо зважати на це та сприяти відновленню після стресових ситуацій, щоб забезпечити їхнє фізичне та психічне благополуччя і розвиток.

Для того, щоб можна було детально говорити в майбутньому про сприйняття сучасними підлітками війни, варто проаналізувати методи психологічного дослідження, для того що вибрати найкращі або найкращий з них. В умовах сьогодення деякі методи можуть бути не найкращими з точки зору безпеки.

### 1. Опитування

Опитування є одним з найпоширеніших методів психологічного дослідження. Воно може використовуватись для збору інформації про психологічний стан підлітків під час війни. Опитування може бути стандартизованим, застосовувати шкали оцінювання або відкриті питання. Перевагою цього методу є можливість отримати числові дані, які дозволяють порівняти рівень психологічного дискомфорту у підлітків. Однак, опитування має свої обмеження, такі як можливість відповідей, які не відображають справжніх почуттів, а також обмежену можливість отримати детальну інформацію про конкретні психологічні проблеми.

### 2. Спостереження

Спостереження є іншим методом психологічного дослідження, який може бути застосований при роботі з підлітками під час війни. Воно дозволяє спостерігати поведінку підлітків у реальному часі та середовищі. Спостереження може бути систематичним або неструктурованим. Цей метод дає можливість отримати детальну інформацію про поведінку підлітків та їхні реакції на стресові ситуації. Однак, спостереження має обмежену можливість отримати внутрішні переживання та почуття підлітків, оскільки вони можуть бути недоступні для спостерігача.

### 3. Тести

Тести є спеціалізованими методами психодіагностичного обстеження, застосовуючи які, можна одержати точну кількісну або якісну характеристику досліджуваного явища. Від інших методів дослідження тести відрізняються тим, що передбачають чітку процедуру збору й опрацювання первинних даних, а також своєрідність їх подальшої інтепретації. За допомогою тестів можна вивчати і порівнювати між собою психологію різних людей, давати диференційовані і порівняльні оцінки.

### 4. Експеримент

Експеримент – це метод, у якому дослідник змінює один або кілька факторів (незалежні змінні) для вивчення їх впливу на поведінку чи психологічні процеси (залежна змінна). Експерименти можуть бути проведені в лабораторних умовах або на місці реальних подій.

В ході проведення роботи, враховуючи особливості роботи з підлітками під час війни в Україні, комбінація декількох методів може бути найбільш ефективною. Наприклад, поєднання опитування, тестування, інтерв'ю може забезпечити комплексний підхід до збору інформації про психологічний стан та потреби підлітків під час війни. Вони якнайкраще підходять в умовах військового часу з точки зору безпеки та якості результатів. Опитування дозволить отримати широкий огляд ситуації, спостереження допоможуть сприйняти контекст та поведінку, інтерв'ю дозволить детальніше дослідити думки та почуття, а творчі методи дозволять підліткам виразити себе. Тестування можна проводити дистанційно, без нагальної фізичної присутності. А опитування, інтерв'ю можна здійснювати застосовуючи сучасні засоби відеозв'язку.

### **Список використаних джерел**

1. Мандрагеля В.А. Моральне виховання та соціально-етичні аспекти управління і менеджменту в арміях заходу. – К.: АЗСУ, 1997. – 222 с.
2. Блінов О.А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. – К.: НАОУ, 2006. – 88 с.

## ВПЛИВ СИТУАЦІЙ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ОСОБИСТІТЬ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДАЛАННЯ

*Остапенко Олександра Володимірівна*

*Аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології  
факультету психології Українського державного університету імені Михайла  
Драгоманова,  
м. Київ, Україна*

Ситуації невизначеності характеризуються повним нерозумінням людини стосовно своїх потреб, переживань, бажань, почуттів та емоцій, тощо. Нездатність відслідковувати причинно-наслідкові зв'язки є одним з важливих тригерів особистості у період невизначеності. В свою чергу, ситуації невизначеності можуть бути різного характеру: фінансові, соціальні, політичні, екзистенційні, особистісні, тощо. На сьогодні найпроблемнішими сферами, що часто викликають почуття невизначеності у людини є: соціально-економічна, професійна і сфера власного здоров'я.

Вивченням проблеми невизначеності різною мірою займалися як зарубіжні (С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман та ін.), так і українські вчені (Л. Бурлачук, А. Гусєв, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин). Проведений аналіз наукових досліджень із зазначеної проблеми вказує на різноманітність тлумачення невизначеності. Так, Д. Леонт'єв трактує невизначеність як ситуацію з невідомими змінними або відносно невідомість того, що відбувається. 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 [3]. Серед українських дослідників указаної проблеми слід насамперед виокремити роботи: С. Максименка, де автор розглядає невизначеність як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ;

П. Лушин [2], який ситуації невизначеності розглядає як перехідні стани, що спонукають людину переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик; А. Гусева [1], вбачала в ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності. Щодо критеріїв класифікації ситуацій невизначеності, то слід зазначити, що в психологічній науці є роботи з різних аспектів дослідження, зокрема: визначення типів ситуацій невизначеності в професійній діяльності педагога, типи ситуацій невизначеності в психології мислення і ризику та ін.

Ознаки ситуацій невизначеності:

Пояснення наукових принципів невизначеності в соціально-психологічних науках дає змогу виявити й узагальнити можливі ознаки ситуацій невизначеності та їх індивідуальні провісники та поведінкові наслідки. Традиційно основними ознаками невизначених ситуацій вважаються інформативні: відсутність, суперечливість або неоднозначність інформації, яка реалізується в дослідженні рішень (Т. В. Корнілова, але можна стверджувати, що такий інформативний підхід значно звужує невизначеність ситуації, зменшуючи її цілком до суто зовнішніх умов (дійсний брак або надлишок інформації). Також вважається, що в сучасних умовах об'єктивні параметри інформаційної сфери визначають не тільки характеристики невизначених ситуацій, а й ті характеристики, які суб'єкти можуть приписувати ситуаціям, більш-менш оцінюючи їх.

Наступною ознакою ситуації невизначеності можна вважати новизну, складність і суперечливість. Важливо відзначити, що ця ознака може поєднувати у собі зовнішні (інформаційні) та внутрішні (індивідуально-особистісні, наприклад, суб'єктивну неможливість контролю) параметри при провідній ролі внутрішніх диспозицій. Індивідуальноособистісні підстави суб'єктивної невизначеності оцінюються у науці по-різному, але переважно це мотиваційно-потребові стани й особливості когнітивної сфери суб'єкта.

Не можна не погодитися з влучним висловом В.П. Зінченка, він пише, що за будь-яких теоретичних припущень найважче зрозуміти, як би конкретна людина в реальному житті поведилася в умовах невизначеності, зіткнулася з нею і як би її конкретизувала. Хоча, на думку В.П. Зінченка – психологія дала відповідь на це складне питання (оскільки це означає, що цитується особистісний сенс, довільна поведінка, конкретна дія, рефлексія), але перелік ресурсів особистісних характеристик і переживання невизначених ситуацій ще не повністю вичерпано. Продовжуючи дослідження специфіки впливу особистісних характеристик на вибір стратегії поведінки в умовах невизначеності, К.Г. Мажиріна та О.М. Первушин показують, що особливу роль у цьому процесі відіграє саморегуляція, яка бере участь в оптимізації деструктивних психоемоційних станів. і подолання невизначених умов.

Психологічний зміст категорії невизначеності, має як позитивні, так і негативні аспекти. Так, до негативних аспектів можна 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. Такої ж думки дотримується О.Е. Кригер: «ситуація невизначеності викликає у свідомості різноспрямовані тенденції.» З одного боку – пошук сенсу та спроби вирішення проблем, які виникають в умовах невизначеності, з іншого – необхідність прояву активності, пошуку додаткових особистісних і когнітивних ресурсів, які не завжди сприяють пошуку адекватного рішення.

Ця особистісна дилема підтверджує актуальну потребу в нових способах і формах поведінки для забезпечення розвитку людини як системи, що самоорганізується та саморозвивається, з власним вибором. Саме ситуація невизначеності може взяти на себе ці соціально-особистісні функції, оскільки втілює індивідуальне вираження та наявність у суб'єкта здатності керувати власною свободою та відповідальністю, що суттєво підсилює контекст



існування невизначеності. Саме екзистенціальний сенс і смислоутворюючі аспекти невизначеності допомагають активізувати способи поведінки з власною свободою та особистою відповідальністю, що дозволяє побачити проблему невизначеності як екзистенціальну проблему (Т.В. Корнілова), Т. Д. Марцінківська, С. Л. Рубінштейн. У цьому контексті С. Л. Рубінштейн виділив два основних способи існування особистості та її ставлення до життя.

Проблема організації життєвого простору особистості в ситуаціях невизначеності потребує врахування психологічних особливостей реальної життєвої ситуації особистості, зокрема дослідження основних характеристик ситуацій невизначеності: суб'єктивності сприйняття, ставлення особистості до невизначеності.

У деяких людей нездатність впоратися з неоднозначними ситуаціями може призвести до хронічних тривожних розладів. Це впливає на розвиток особистості.

Невизначеність супроводжує всі сфери життя людини: економічну, політичну, соціальну, культурну, професійну, особисту тощо, але найбільш проблемними залишаються такі сфери: соціально-економічна, професійна та особисте здоров'я.

Причинами невизначених ситуацій є: вибір у житті та ситуації, в яких приймається певне рішення, де є кілька варіантів і де немає можливості вибрати; протиріччя в інстанціях всередині особистості; відсутність планів дій, неточні плани, відсутність розуміння того, що і як робити, нездатність передбачити результат і наслідки дій, незнання самої ситуації або недовіра до інформації, таємничість, загадковість подій, невідповідність думкам про ситуацію, невпевненість у майбутньому, нестабільність. в деяких випадках при відсутності життєвого досвіду і появі нових соціальних ролей. Невизначені ситуації завжди супроводжуються сильними емоційними переживаннями, переважно негативними.

А от у результаті успішного подолання ситуації невизначеності в минулому людина набуває позитивний досвід, таким чином використовуючи

невизначеність собі на користь, приймаючи вигідні для неї рішення в майбутньому. Здатність приймати успішні рішення не тільки забезпечує можливість існування людини в мінливих умовах зовнішнього середовища, але й дозволяє їй самореалізовуватись. Розкриваючись повною мірою за необхідності подолання особистістю ситуації невизначеності, процес прийняття рішення є однією зі специфічних форм прояву стратегічного особистісного типу. Важливо, щоб кожна особистість розуміла сильні сторони й обмеження кожного підходу та процедуру прийняття рішення і вміла вибирати кращий спосіб з урахуванням ситуації і власної життєвої стратегії [1].

### **Рекомендації щодо самопомоги у ситуаціях невизначеності:**

Треба звертати увагу на те, що оточує. Можна цілий день переглядати соцмережі чи стрічки новин, не помічаючи, як за вікном цвітуть шикарні квіти, співають пташки, червоніють вишні та шумлять діти. Якщо людина не відчуває себе в безпеці там, де живе, її потрібно створити. Поступово треба збільшувати «радіус» свого буття. Спочатку дослідити квартиру, оглянувши кожен закуток, починаючи з вашої кімнати, а потім і всього будинку.

Шукати точки опори. Коли переповнює відчуття невизначеності, втрачаються старі точки опори, потрібно шукати інші, нехай і дрібні. Для початку це може бути навіть якась річ: домашній плед або чашка, з якої починається кожен ранок до війни, тощо. Передусім потрібно шукати опору в собі. Можна розпочати зі своїх вмінь та навичок.

Нагадувати собі про те, на що ви можна вплинути. Розмірковувати не лише про те, що від людини не залежить. Визначити, на що можна вплинути!

Спробувати дати вихід своїй енергії. Відчуття безсилля, яке часто виникає поряд із невизначеністю, – це дуже підступна річ. Можна сидіти та думати, що безсилі щось зробити, однак насправді найчастіше таке відчуття виникає через те, що людина не знає, де застосувати, куди прикласти свої сили. Якщо людина вирішила опанувати нові навички, навчитися чогось, це теж може допомогти впоратися з відчуттям тривожності та безсилля.

Спілкуватись з людьми, які перебувають у схожій ситуації. Важливо ділитися своїми переживаннями. Якщо емоції накопичуються без вираження назовні, лишаються всередині, рано чи пізно може статися нервовий зрив. Не треба переконувати себе, що «тримаєшся». Можна ділитися почуттями з близькою людиною, якій довіряєш, але найкраще – з людиною, яка перебуває в схожих обставинах.

### **Список використаних джерел**

1. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. – 233 с.
2. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. С. 33-40.
3. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. Journal of Humanistic Psychology. 1963. Vo 1.3. № 1. P. 14- 27.

## НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ, ЯК РУШІЙНА СИЛА ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

*Палиця К.В.*

*Студентка*

*Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя*

*м. Ніжин, Україна*

В часи турбулентності, коли Світові процеси непередбачувані і набувають великої швидкості, людина, бажає того або ні, опиняється в стані невизначеності. В такі часи досить складно планувати, організовувати свій простір, що безумовно, може викликати тривожний стан і почуття розгубленості. Але ж для того і існує така наука, як психологія, яка дає змогу покращити життя людини. Аналізуючи яким чином зовнішній вплив переходить до внутрішнього, і стає регулятором нашої діяльності, винайти такі реакції, які в період невизначеності будуть приводити не до фрустрації, а стануть ресурсом до самовдосконалення.

Мета статті: з'ясувати яким чином переживання невизначеності перетворити на джерело розвитку і реалізації.

*Ключові слова: самовдосконалення, розвиток, планування, реакції, невизначеність, поведінка, вирішення задач.*

Ідея, що закріплює провідну роль розвитку особистості саме за моментами невизначеності, виявляє себе в різних проявах практично у всіх психологічних концепціях особистісного розвитку людини. Тут можна згадати і кризові етапи розвитку в періодизації Д. Ельконіна, і уявлення про кризову природу становлення особистості Е. Еріксона, і уявлення про необхідність позбавлення визначення ззовні в гуманістичній психології, і багато іншого.

С. Мадді припускав, що вибір особистості на користь майбутнього невизначеного є основою всіх тих екзистенційних рішень, які сприяють як душевному, і соматичному здоров'ю [1].

Психологічна дієздатність, благополуччя, якість життя людини напряму пов'язана з тим, на скільки вона спроможна долати невизначеність в житті. В психологічній науці така концепція набула назву «толерантність до невизначеності». Це поняття було введено в середині минулого століття в теорії Т. Одорно і його колег (Р. Сенфорд, Е. Френкель-Брунсвік, Д. Левінсон) і трактувалось як здатність людини впоратися зі складнощами навколишнього світу.

М. Талеб запропонував принципово новий погляд на ймовірнісну структуру уявлень людини про світ, продемонструвавши, що найбільш значущі зміни відбуваються завдяки саме непередбачуваним подіям, які неможливо продумати, а отже, і передбачити.

У книжках М.М. Талеб демонструє, що саме рідкісні та екстремальні події мають найбільше значення як для людини, так і для суспільства. Популярним поясненням його поглядів став приклад, що описує індичку, яку щодня годує м'ясник. З кожним новим днем, після кожного годування, індичка зміцнюється у своєму «переконанні» про хороше ставлення господаря до неї. Однак, на День подяки, уявленням птаха судилося бути зруйнованими.

У своїй новій книзі «Антихрупність. Як отримати вигоду з хаосу» [2] Талеб вводить уявлення про антикрихкість – характеристику, володіючи якою суб'єкт починає не просто бути стійким до невизначеності, але починає отримувати з неї вигоду.

Поєднуючи у своїй роботі методологічний та психологічний аспекти розуміння ризику, Талеб розкриває ідею про можливе у мисленні. Він вважав, що людині необхідно постійно розширювати межі мислення, думати у тому, що здається неможливим. У такому разі він зможе краще орієнтуватися в мінливих обставинах і, отже, краще до них пристосуватися. Отже, контроль невизначеності розуміється автором не як її знищення, бо як готовність до її викликам.

Д.О. Леонтьєв каже, що в результаті опрацювання свого ставлення до невизначеності (наприклад, під час участі в екзистенційних життєтворчих майстернях) вона перестає бути чимось, від чого варто тікати і чого варто

боятися, людина набуває можливості відчувати від неї позитивні емоції. Леонт'єв порівнює ставлення до невизначеності із ставленням до стихії – так, людина, яка не вміє плавати, уникає води, тоді як людина, яка плаває добре, отримує від неї задоволення.

Позитивне ставлення до невизначеності не тільки є можливим, а й необхідним, для особистісного розвитку та подолання критичних, стресових ситуацій. Для формування такого ставлення людині необхідно відмовитися від ілюзій стабільності та однозначності, сприяти розвитку у себе зрілої позиції прийняття невизначеності як джерела нових для неї можливостей.

### **Список використаних джерел**

1. Мадді С.Р. Сенсоутворення у процесі прийняття рішень // Психологічний журнал. 2005. Т. 26, N 6. С. 87-101.
2. Франкл В. Сказати життю «Так!»: психолог у концтаборі. – К.: Альпіна Нон-фікшн, 2009. – 239 с.

## **ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ**

***Плавко О.О.***

*Студентка Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

***Науковий керівник***

*кандидат психологічних наук, доцент*

***Кошова І.В.***

«Що нас не вбиває, то робить сильнішим». Неодноразово кожен із нас мав нагоду чути даний вислів.

Рано чи пізно кожна людина у своєму житті стикається з ситуаціями, які виходять за межі норм звичного життя і травмують її. Події травмуючого характеру, у переважній більшості, вибивають з рівноваги. Ці труднощі, як мінімум, змушують «зупинитися» в безперервному циклі життя. Далі все залежить від індивідуальності людини.

Індивідуальність – це особистість у своїй своєрідності. Людина має риси, властиві лише їй. Індивідуальність – це неповторне поєднання психологічних особливостей людини, які утворюють своєрідність, відмінність її від інших людей [1].

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 [2].

Донедавна тема посттравматичного зростання була далека від нашої країни. Травмуючі події завжди сприймалися виключно з боку негативного досвіду, що спонукають до страждань.

Та чи завжди труднощі несуть негативний характер? Чи можливо пережитий травмуючий досвід обернути на користь?

Приклад життєвого шляху осіб, які пережили катастрофу Herald of Free Enterprise (6 березня 1987) показав, що у 46% осіб погляди на життя змінилися на гірше, але у 43% – змінилися на краще [3].

Тема позитивних змін після пережитого травмуючого досвіду приваблює науковців. Розробляються перші інструменти вимірювання емоційних змін осіб, що перенесли травмуючі події.

Війна чи не найбільша травмуюча подія сьогодення. Мільйони українців стали жертвами впливу неабиякого навантаження на нервову систему. Хтось пережив окупацію, активні бойові дії, втратив близьких, був змушений покинути рідні землі, рятуючи дітей. Але навіть у такий надскладний час певна доля людей не тільки повернулися до нормального життя, а й змінили його: змінили свої погляди, цінності. Хтось пішов навчатися та отримав водійські прав у 56 років, хтось отримує другу вищу освіту такого омріяного напрямку; комусь саме зараз стало сили припинити старі гнітючі стосунки та віднайти своє щастя.

Посттравматичне зростання – це істотні позитивні зміни особистості через призму пережитих травмуючих подій. Це не просто повернення до попереднього життя, а самовдосконалення у сфері стосунків з людьми, відношення до себе, зміни вцілому у життєвій філософії.

Посттравматичне зростання це про усвідомлення та переусвідомлення власних цінностей.

Першозасновники напрямку досліджень посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхоун визначають посттравматичне зростанням як «досвід позитивних змін, унаслідок боротьби зі значною життєвою кризою» [4].

В чому секрет посттравматичного зростання? Чи існують безпосередні важелі, що спонукають індивіда до покращення свого життя після пережитого травмуючого досвіду? Чи можливе практичне застосування їх з метою впровадження у період надання психологічної допомоги?

Цей напрямок плануємо дослідити у подальшій роботі та висвітлити у наступних публікаціях.



### **Список використаних джерел**

1. Васянович Г. П. Основи психології. Київ, 2012. – 114 с.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ, 2017. – 160 с.
3. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress / S. Joseph // Psychological Topics. – 2009. – Vol. 18 (2). – P. 335-344.
4. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – № 1. – Vol. 15. – P. 1–18.

## ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

*Процько І.С.*

*директор, учитель англійської мови Талалаївського ліцею Талалаївської сільської ради Ніжинського району Чернігівської області,  
м. Ніжин, Україна*

Одним з серйозних випробувань сьогодення для всіх учасників освітнього процесу є події, викликані збройною агресією РФ та оголошенням в Україні воєнного стану, згідно з Указом Президента України від 24.02.2022 № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні». Це вплинуло на звичний спосіб життя кожного з нас. Освітня реальність у школі, яка відбувається під час війни, не стала виключенням. В умовах воєнного стану особливо важливо забезпечити права усіх учнів і дати їм можливість продовжувати здобувати освіту. Заклад загальної середньої освіти мусить стати осередком, який забезпечує отримання не лише академічних знань дітьми, але й їх моральної та психологічної підтримки. Особлива увага педагогічного колективу стає прикута не лише на виконання навчальних програми, а й забезпечення психологічного комфорту учнів, формування навичок розуміти, виражати та керувати власними емоціями.

Для того, щоб досягти серйозних результатів у навчанні, будь-яка людина має бути мотивованою. Мотивація – це усвідомлене прагнення у досягненні конкретної мети. Мотивація є надзвичайно важливою в навчальному процесі. Вона є в центрі навчання. Без мотивації первісний ентузіазм швидко проходить і процес вивчення мови перестає бути цікавим [7; 8].

Війна в Україні по-новому відкриває очі на важливість вивчення англійської мови. Чому саме зараз варто її вчити? Уже понад мільйон українських дітей опинилися за кордоном, де змушені адаптуватися до нових умов життя. Мова – чи не єдина можливість для багатьох українських дітей та

підлітків спілкуватися у новому середовищі, в яке вони потрапили через війну. Раніше англійська вивчалась, так би мовити, «про запас», а зараз вона є необхідністю. Багато наших учнів опинилися у різних країнах, де англійська стала засобом для засвоєння інших мов, знайомства з однолітками чи допомоги в організації свого безпечного перебування та підвищення ефективності навчання [4].

Виклики, які нам кидає сьогодні, змінює фокус освіти, навчального процесу та відношення учнів та вчителів до уроку. Кожен урок повинен бути цінним, інформативно актуальним та живим, адже час і увага – є найбільш цінними ресурсами XXI століття.

Сьогодні все чіткіше нам показує, що жити і думати як жили ми вже не будемо, а особливо викладати як ми викладали ми вже не зможемо. Під час організації навчального процесу в дистанційному чи змішаному форматі пріоритетними є вміння самоорганізації, рівноваги та саморегуляції, використання інтерактивних інструментів, серед яких спільний месенджер з учнями класу для постійного зв'язку, підтримки та обговорення, використання мотивуючих відео, які провакують дітей до роздумів. Це дає змогу викладачеві бути в курсі настрою класу та відповідно коригувати завдання та/або їх формат [5].

Зробити процес навчання цікавим та ефективним має передусім вчитель, тож усе залежить від підходів та методик, які спеціаліст застосовує у своїй роботі, як синтезує різні методи, шукає нові можливості підвищити ефективність навчання кожної дитини. Педагогу необхідно поєднувати все – компетенції, компетентності, наскрізні лінії, антидискримінаційний підхід та створювати ситуацію безпеки на уроці.

Сучасні підходи до викладання англійської акцентують увагу саме на комунікації, де головним є моделювання реального, життєвого спілкування, акцент робиться на те, аби навчити дитину мислити іноземною мовою. Регулярна практика спілкування англійською, розширення знань синонімічних фраз та використання тезауруса замість англо-українського словника – це один із тих кроків, які суттєво покращать вміння спілкуватись англійською мовою.

Сьогодні весь світ пропонує об'єднуватись, відкритий до спілкування та підтримки учнів іншими дітьми та викладачами з усього світу. Це допоможе учням трохи відволіктись та налагодити зв'язки [4; 6].

З доступом до інтернету вчителі/-ки іноземних мов мають безліч ресурсів для підвищення і осучаснення (апдейту) своєї кваліфікації. Не дивлячись різноманіття інтерактивних інструментів у воєнний та післявоєнний час їх використання не є перевагою. Стрес, переїзди, евакуації, нестабільний інтернет, менше гаджетів в розпорядженні роблять навчальний процес другорядним, але з часом діти та вчителі пристосовуються до ситуації, в якій вони знаходяться і їм потрібно відволікатись на навчальний процес, як звичний розпорядок. Але завдання вже стають іншими. І зараз, як ніколи, постає потреба у розвитку компетенцій XXI століття – критичне мислення, креативність (творчість, інноваційність) та самонавчання; до навичок грамотності – медіаграмотність; до соціальних навичок – навички командної роботи, комунікативність, емоційний інтелект; до особистісних навичок – гнучкість, таймменеджмент. Тому першочерговим завданням для викладачів є створення умов та розробка завдань, які б розвивали ці навички.

Виконання навчальних програм з іноземних мов включає й ознайомлювати учнів із особливостями культури країни, мову якої вони вивчають. Пошукові та творчі завдання культурологічної спрямованості, читання цікавих текстів, і, навіть, виконання рутинних мовних вправ також дозволить здобувачам освіти зосередитись на змістовому аспекті іншомовної підготовки. Працюючи з учнями молодшого та середнього шкільного віку, для вчителя важливо створити такі умови, за яких вони зможуть абстрагуватися від подій, пов'язаних із війною [3; 5].

Вважаємо, що розглядати військову проблематику допустимо з учнями старшого шкільного віку, які є більш готовими рефлексувати та міркувати про такі складні події. Теми життя в країні, де відбувається війна, відсутні у підручниках, проте учнівська молодь стала очевидцем подій, які не можна ігнорувати і приховати. Тому з метою формування та розвитку громадянської

компетентності можливо включити до уроків військової тематики, попередньо підготувавши власні дидактичні матеріали, адаптувавши їх до реалій життя в країні, познайомивши учнів із новою лексикою (military, curfew, aid, support, shelter, refugee, invasion тощо) та активізувавши її у мовленні здобувачів освіти [1].

Предметом спілкування можуть стати особисті історії, волонтерська робота, участь публічних осіб у боротьбі країни з агресором, питання особистої безпеки, створення позитивного образу майбутнього України. З огляду на те, що окреслені теми є непростими з психологічної точки зору, учителям варто проаналізувати психологічну готовність учнів. Отримуючи рефлексивну психологічну підтримку від учителя, учні зможуть по-іншому поглянути на події, які відбуваються в країні та усвідомити, що війна закінчиться і вони повернуться до мирного життя.

Отже, важливим у організації освітнього процесу в ситуації війни є розуміння забезпечення права кожної дитини на освіту, формування ефективної мотивації до вивчення мови, зміна фокусу освіти та пошуку оптимальних форм та методів навчання, забезпечення психологічного комфорту учасників освітнього процесу, особиста саморегуляція та самоорганізація вчителя як основа підтримки та заохочення дітей до навчання у надважкий час війни.

### **Список використаних джерел**

1. Вісім простих способів мотивувати себе вивчати англійську мову:  
URL: <https://learnlifelong.net/dekilka-prostyh-krokv-yak-motyvuvat/>
2. Лист МОН № 1/9530-22 від 19.08.22 року «Про інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році».
3. Навчання іноземної мови в умовах воєнного стану: адаптація до нових умов:

URL:[https://znayshov.com/News/Details/navchannia\\_inozemnoi\\_movy\\_v\\_umovakh\\_voiennoho\\_stanu\\_adaptatsiia\\_do\\_novykh\\_umov](https://znayshov.com/News/Details/navchannia_inozemnoi_movy_v_umovakh_voiennoho_stanu_adaptatsiia_do_novykh_umov)

4. Не про запас: чому англійська потрібна дитині вже тут і зараз:

URL: <https://nashkiev.ua/life/chomu-angliiska-potribna-ditini-vzhe-tut-i-zaraz>

5. Особливості дистанційного навчання іноземної мови в умовах воєнного стану:

URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/111>

6. Хоменко О. В. Які інструменти доцільно використовувати в умовах воєнного та післявоєнного стану на уроках англійської мови в старшій школі:

URL:<https://vseosvita.ua/news/yaki-interaktyvni-instrumenty-dotsilno-vykorystovuvaty-v-umovakh-voiennoho-ta-pisliavoiennoho-stanu-na-urokakh-anhliiskoi-movy-v-starshii-shkoli-67371.html>

7. Як це – сучасно викладати іноземні мови:

URL: <https://nus.org.ua/view/yak-tse-suchasno-vykladaty-inozemni-movy/>

8. Ten commandments for motivating language learners: results of an empirical study by Z. Dornyei and K. Csizer, Language Teaching Research, Hodder Arnold 1998.

# ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*Рень Л.В.*

*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної  
роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,  
м. Чернігів, Україна*

Повномасштабне вторгнення росії на територію нашої держави спричинило багато лиха для населення: втрата рідних, житла, роботи, поранення, каліцтва, переживання травматичних подій. Кількість людей, які опинилися у складних життєвих обставинах та потребують соціальної підтримки, значно зросла. Забезпечують надання соціальних послуг населенню, яке цього потребує, фахівці з соціальної роботи, соціальні працівники.

Відповідно до бачення Ф. Парслоу, соціальна робота базується на таких постулатах:

- вірі у цінність кожного людського індивіда;
- вірі у право кожного індивіда на самостійний вибір у житті, що обмежується аналогічними правами іншим індивідів;
- вірі у здатність людини змінюватися.

Окреслене актуалізує питання про необхідність наявності у фахівців соціальної роботи певних особистісних характеристик, серед яких толерантність, прийняття соціального різноманіття суспільства.

Дослідженню структури та механізмів толерантності присвятили свої праці С. Бондирєва, І. Гриншпун, Д. Колесов, М. Мельничук, В. Павленко, І. Федосєєва та ін.; комунікативних аспектів толерантності – В. Бойко, А. Скрябіна; національної, релігійної й расової нетерпимості, ксенофобії – Г. Айзенк, Т. Адорно, М. Боуен, Т. Нельсон та ін. Психологічні аспекти

толерантності були предметом наукових пошуків А. Скок, Г. Олпорта, К. Роджерса та ін.

Відповідно до бачення В. Синявського, О. Сергеєнкової, Н. Побірченко [4], толерантність – характеристика особистості, що проявляється у терпимості до різних поглядів, чужих думок, зовнішніх впливів, у витривалості до несприятливих емоційних факторів, у психічній стійкості за наявності фрустраторів і стресорів.

Зазначимо, що серед етичних принципів діяльності фахівців із соціальної роботи є принцип толерантності. Відповідно до Етичного кодексу спеціалістів із соціальної роботи України (2005) він трактується так: «спеціалісти із соціальної роботи є толерантними до різних емоційних проявів клієнтів, мають належний рівень професійної підготовки, за будь-яких обставин зберігають рівновагу, терпимість. Спеціалісти із соціальної роботи приймають проблеми й обставини клієнтів незалежно від їхнього способу життя, поведінки, соціального і національного походження, статі тощо» [1].

Як зазначає Т. Семигіна [5], толерантність є поважливим та гідним ставленням до клієнта, утриманням від критичних суджень. Професійна толерантність фахівця із соціальної роботи вимагає визнання клієнта таким, яким він є, терпимості до нього, уникнення поділу клієнтів на «гарних» і «поганих», «зручних» та «незручних», недопущення того, щоб особисті переконання й цінності впливали на професійне ставлення до клієнта.

На думку Г. Олпорта, толерантність є особистісною характеристикою людини демократичного суспільства, що поєднує знання про себе, відповідальність, почуття гумору, автономність, здатність до емпатії [3]. Серед узагальнених характеристик толерантної особистості дослідник називає такі:

- орієнтація на себе (толерантна людина більш орієнтована на особисту незалежність, менше – на належність до зовнішніх інститутів та авторитетів);
- потреба у визначеності (визнає різноманітність, готова вислухати будь-яку точку зору й відчуває менший дискомфорт у стані невизначеності);



- відносно менша потреба в порядку (толерантна людина менш орієнтована на соціальний порядок, менш педантична);
- здатність до емпатії (схильність давати більш адекватні судження про людей);
- перевага віддається свободі, демократії (для неї не має великого значення ієрархія у суспільстві);
- знання самої себе (толерантна людина добре усвідомлює свої переваги та недоліки й не схильна у всіх бідах звинувачувати оточуючих);
- відповідальність (розвинуте почуття відповідальності, не перекладає відповідальність на інших);
- захищеність (відчуття безпеки та переконання, що з загрозою можна впоратись).

На нашу думку, ситуації невизначеності мають вплив на окреслені вище параметри толерантності як особистісної характеристики фахівця соціальної роботи.

Під невизначеністю розуміють незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, яка проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із браком, нечіткістю або суперечливістю інформації, що надходить; нову, складну ситуацію, яка має багато суперечливих інтерпретацій або є нерозв'язною; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації; сукупність обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту. Психологічний зміст категорії невизначеності, на думку А. Курової [2], має як позитивні, так і негативні аспекти. Так, до негативних аспектів можна віднести проблеми із випереджувальною функцією психіки, що провокує нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, втрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливості множинних виборів. У контексті досліджуваної нами теми звернемо увагу на те, що серед позитивних аспектів ситуації невизначеності є можливість особистісного та професійного розвитку фахівця, його посттравматичного зростання.

Таким чином, ситуація невизначеності, спровокована російською агресією проти нашої держави, впливає на толерантність як особистісну характеристику. Зокрема, толерантність фахівця соціальної роботи детермінується порушеним відчуттям безпеки, зростанням внутрішньої напруги, моральною невпевненістю, ревізією власної системи цінностей. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні позитивних та негативних аспектів ситуації невизначеності в професійному полі фахівців соціальної роботи.

### Список використаних джерел

1. Етичний кодекс спеціалістів із соціальної роботи.  
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1965643-05#Text>
2. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2021. Випуск 4. – С.51-55.  
URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42633/1/52-.pdf>
3. Павленко В.М., Мельничук М.М. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія. Полтава: ФОП Мирон І.А., 2014. – 244 с.
4. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченко.  
URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
5. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. – 275 с.

## **ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В АСПЕКТІ ПРОФЕСІЙНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ**

***Розсудовська Л.М.***

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

***Науковий керівник***

*доктор психологічних наук, професор*

***Пануча М.В.***

Трансформаційні процеси сучасного суспільства та постійно зростаючий темп життя ХХІ століття вимагають від людини вміння швидкої адаптації до мінливих умов та ефективно протистояти стресогенним чинникам середовища, конфліктам і проблемам. Відтак на психологічну науку покладається забезпечення суспільства ефективними засобами діагностики проблемних сфер та технологій розвитку сучасної особистості. Реалізація означених завдань стає можливою тільки за рахунок застосування новітніх, інноваційних технологій. Саме тому, актуальність теми «Інноваційні форми роботи психолога в аспекті професійного орієнтування в силових структурах», є беззаперечною та зумовленою потребами науки та практики.

Реформування Збройних сил України поставило питання існування її психологічної служби, необхідності психологічної роботи з військовослужбовцями і цивільним персоналом, її приведення до Європейських стандартів. Світовий досвід свідчить про потребу цієї діяльності, її значну користь для персоналу і загальної військової справи подальша розбудова психологічної складової воєнної організації держави вимагає уточнення її елементів, напрямків діяльності та структури. В структурному відношенні психологічна робота як система об'єднує в своєму складі такі елементи, як мета і задачі, суб'єкти, об'єкти, методи і засоби психологічної роботи.

Загальна спрямованість і задачі психологічної роботи визначаються необхідністю всестороннього забезпечення бойової готовності Збройних сил, а також характером конкретних проблем, що роблять негативний психологічний вплив на бойові можливості особового складу, його психічне самопочуття і ефективність військової діяльності. Вкажемо основні психологічні проблеми, на вирішення яких направлена психологічна робота.

Особисті проблеми – це проблеми, які погіршують особовий розвиток військовослужбовців, їх етичне і психічне здоров'я, самопочуття і потенційні бойові можливості. В структурно-психологічному плані дані проблеми можна розділити на наступні групи: 2 – мотиваційні проблеми (відсутність відповідних сучасним задачам силових структур – які спрямовують до зразкового виконання обов'язків по службі, прагненню до військово-професійного вдосконалення); – професійно-кваліфікаційні (непридатність або непідготовленість певної частини військовослужбовців до виконання функціональних обов'язків); – функціонально-психологічні (негативні психофізіологічні стани військовослужбовців, що виникають безпосередньо в процесі діяльності). Прояв особових проблем знаходить свій вираз в труднощах соціальнопсихологічної адаптації військовослужбовця до умов військової служби, у формі конфліктів з оточуючими, різних формах поведінки, що відхиляється, а в змістовному відношенні всі негативні моменти переживаються військовослужбовцями як відчуття тривоги, розгубленості, безвихідності.

Колективно-групові проблеми – проблеми, які погіршують моральнопсихологічний клімат військового колективу. До їх числа відносяться різні види порушень і деформацій внутрішньоколективних зв'язків (моральних, ділових, особистих), розпад позитивних цінностей колективу, роз'єднаність військовослужбовців, що виражається в побутових конфліктах, різні форми психологічної несумісності, існування мікрогруп, що характеризуються негативним стійким прагненням до вибору помилкової, асоціальної і антиармійської мети і орієнтирів.

Проблеми діяльності – проблеми, властиві службовій і учбово-бойовій

діяльності військовослужбовців через невідповідність психологічних якостей воїнів об'єктивним вимогам військової служби і військової спеціальності. Дані проблеми виявляються в зниженні ефективності діяльності, помилках і аваріях, провіні і злочинах при виконанні службових і учбово-бойових задач.

Виходячи з існування перерахованих проблем і необхідності їх першочергового рішення, зміст психологічної роботи зводиться до двох основних напрямів:

1) вдосконаленню психологічних умов, що впливають на психіку військовослужбовців;

2) формуванню і розвитку індивідуальних і групових психічних утворень, що є найважливішим чинником підвищення ефективності функціонування людини в різних видах військової діяльності.

Особливістю психологічної роботи в умовах військової системи є облік того факту, що функціонування людини у кінцевому висновку розглядається як діяльність, направлена на виконання бойової задачі.

Інтереси самої людини тут часто не співпадають, а іноді і суперечать меті і характеру здійснюваної діяльності. Тому на відміну від умов роботи цивільних психологів, де психіка клієнта розглядається як самодостатня в професійно-етичному плані цінність, в умовах армії і флоту психологічна робота повинна бути орієнтований і на інтереси діяльності, і на інтереси людини.

В межах виділених напрямів основними задачами психологічної роботи є: – вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, соціально-психологічних процесів і явищ у військових колективах, а також прогнозування їх розвитку; – психологічна експертиза професійної придатності військовослужбовців і поповнення, що поступає, в цілях їх раціонального розміщення по військових спеціальностях і посадах; – психологічне забезпечення необхідного рівня бойової і мобілізаційної готовності, виконання бойових і учбово-бойових задач, бойового чергування (бойової служби), вартової і внутрішньої служб; – психологічний аналіз процесу бойової підготовки, учбово-виховного процесу, вироблення пропозицій і здійснення

заходів по підвищенню їх ефективності; – психологічна профілактика девіантної поведінки військовослужбовців, сприяння формуванню здорового морально-психологічного клімату у військових колективах; – надання психологічної допомоги військовослужбовцям, членам їх сімей і цивільному персоналу, підвищення психологічної компетентності військових керівників і військовослужбовців; – протидія негативній інформаційно-психологічній дії на військовослужбовцях.

Рішення даних задач припускає тісну взаємодію різних посадовців, що реалізують в своїй діяльності широкий арсенал методів і засобів психологічної роботи на двох методичних рівнях її організації і проведення: 1) на рівні застосування спеціалізованих методів і процедур психологічного вивчення і дії, які здійснюються кваліфікованими фахівцями, що мають відповідну психологічну освіту і досвід діяльності; 2) на рівні заходів, які реалізуються посадовцями в рамках традиційної організаторської діяльності, виховної роботи, навчання особового складу і на основі обліку інформації, отриманої від психолога. Окрім методичних рівнів, що відображають специфіку застосування тих або інших засобів, прийомів психологічного вивчення і дії на військовослужбовцях, виділяються також організаційні рівні. Організаційні рівні психологічної роботи (стратегічний, оперативний, тактичний) виділяються залежно від масштабу і специфіки задач, вирішуваних за допомогою даного виду діяльності.

Характеру діяльності, що проводиться на стратегічному і оперативному рівнях, більшою мірою властива спрямованість на рішення масштабних проблем в їх аналітико-оціночному ключі, обробка значних об'ємів психологічної і соціологічної інформації. Заходи, здійснювані на цих рівнях, пов'язані з рішенням наступних питань: – планування і координація наукових досліджень, що проводяться, по актуальних проблемах психології війни і бою, всестороннього моральнопсихологічного забезпечення життєдіяльності військ; – підготовка нормативно-правової бази, що регламентує діяльність суб'єктів психологічної роботи; – керівництво підрозділами і посадовцями психологічної

роботи, координація, а також всестороннє (матеріально-технічне, науково-методичне, кадрове, фінансове) забезпечення їх діяльності; – організація централізованої системи підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації психологів; – щорічний збір і аналіз інформації про стан і проблеми психологічної роботи, розробка пропозицій і рекомендацій військовому керівництву по підтримці здорового і керованого морально-психологічного стану особового складу військ (сил), забезпеченню психологічної стійкості військ (сил), оптимізації психологічних аспектів військово-професійного середовища, вдосконаленню практики навчання і виховання особового складу; – узагальнення і розповсюдження позитивного досвіду (вітчизняного і зарубіжного) в організації психологічної роботи; – розробка і адаптація спеціальних технологій, методик, апаратури, необхідної для вирішення задач психологічної роботи, забезпечення високої якості її проведення; – видання спеціальних журналів, бюлетенів, проведення всеармійських наукових конференцій по актуальних проблемах психологічного забезпечення військової діяльності; – вивчення і аналіз морально-психологічної обстановки в районах дислокації військ, взаємодія з метою проведення заходів по її оптимізації з органами виконавської влади; – захист військ від негативної інформаційно-психологічної дії, планування і проведення інформаційних операцій і заходів інформаційного протиборства в мирний і військовий час. Діяльність суб'єктів психологічної роботи на тактичному (низовому, або базовому) рівні носить, швидше, характер точкових дій. Базовий характер даного рівня виявляється в тому, що саме тут знаходять прояв індивідуалізму і розв'язуються психологічні проблеми конкретних військовослужбовців. Тут більшою мірою запитані практичні навички, уміння, здібності психологів до професійної взаємодії з іншими суб'єктами (перш за все, в рамках консультативної і психокоректальної роботи). До суб'єктів психологічної роботи, тобто особам, що здійснюють пряму або опосередковану психологічну дію на об'єкт, а також його психологічне вивчення, відносяться: а) органи військового управління і посадовці: командири і начальники всіх ступенів, штаби, служби, органи виховної роботи, психологи; б) спеціалізовані (штатні і нештатні) підрозділи

психологічної роботи: підрозділу професійного психологічного відбору і поглибленого вивчення військовослужбовців, підрозділи інформаційного протиборства; центри (пункти) психологічної допомоги і реабілітації; в) наукові підрозділи: науково-дослідні інститути, центри, відділи, лабораторії і інші підрозділи, які створюються для дослідження актуальних проблем, пов'язаних з розвитком військової психології і практики психологічної роботи; г) психологічний актив, цивільні організації у військових частинах; сім'ї і близькі родичі військовослужбовців. Обов'язки суб'єктів психологічної роботи розробляються виходячи з масштабу і специфіки психологічних проблем і обумовлених ними задач, що вимагаються для їх вирішення сил і засобів, змістовної специфіки взаємодії посадовців, що беруть участь в рішенні даних задач, їх професійної компетенції і професійної кваліфікації.

До числа об'єктів психологічної роботи належать: – офіцери, прапорщики, мічмани, які проходять службу; – сержанти (старшини), солдати (матроси), курсанти, слухачі, що не мають офіцерських звань, які проходять службу за контрактом; – суворовці, нахімовці, вихованці військових частин і військових оркестрів; – цивільний персонал ВС України; – кандидати на військову службу з числа громадян; – сім'ї і близькі родичі військовослужбовців; – групи і військові колективи. Методи психологічної роботи є сукупністю процедур, прийомів і способів виявлення, опису, прогнозування динаміки психологічних характеристик військовослужбовців і видів військової діяльності, а також психологічно обґрунтованої дії на них з метою оптимізації початкового (виявленого) стану. Вони діляться на спеціалізовані і загальні. Засоби психологічної роботи включають сучасні апаратні засоби, устаткування, діагностичні і коректувально-розвиваючі методики, відповідний їм стимульний матеріал і інструментарій, схеми і наочні допомоги, наукову, учбову і навчально-методичну літературу, тренажери, приміщення, споруди, учбове озброєння і техніку, засоби імітації зовнішніх ознак бою: – для вимірювання і оцінки психологічних характеристик військовослужбовців і цивільного персоналу ВС України; – для формування і розвитку у військовослужбовців психологічних якостей і станів, що визначають їх професійну ефективність; –



для зняття психічної напруженості, підтримки і відновлення психічного здоров'я; – для психологічної освіти; – для інформаційно-психологічної протидії. Основоположною умовою ефективності психологічної роботи є початкові базові установки – принципи, система яких включає досить широкий набір вимог до організації і проведення. До складу основних принципів психологічної роботи входять:

1. Принцип професійної компетентності, правовій і етичній правомочності орієнтує всіх посадовців психологічної роботи на чітке уявлення і облік можливостей психології як науки і форми практичної діяльності, на постійне підвищення власного рівня психолого-педагогічної компетентності. Здійснення спеціальних заходів психологічної дії припускає наявність у осіб, що здійснюють дану дію, спеціальної психологічної освіти і досвіду діяльності.

2. Принцип комплексного підходу і професійної кооперації припускає необхідність координації зусиль різних посадовців. Це обумовлено тим, що ефективне функціонування психіки військовослужбовців і військових колективів в значній мірі залежить від цілого комплексу умов матеріально-технічного, організаційного, побутового, медичного характеру. Їх реалізація може бути забезпечений лише сумісними зусиллями командирів і фахівців різних областей. Окрім цього, задачі, вирішувані організацією і проведенням психологічної роботи, повинні забезпечуватися єдністю застосування всіх її методів і форм.

3. Принцип діяльнісного підходу орієнтує на облік ролі військової діяльності, в рамках якої виникають багато психологічних явищ, нею обумовлені. При цьому слід враховувати, що дія чинників військової діяльності на психіку військовослужбовців може бути як позитивною, розвиваючою, так і негативною (останнє веде до виникнення різного роду психологічних утруднень і проблему. Задачі психологічної роботи визначаються і розв'язуються в контексті загальних задач військової діяльності і обумовлені в зв'язка з цей необхідністю формування і розвитку психічних якостей у суб'єктів даної діяльності, що визначають можливість її ефективного виконання.

4. Принцип суб'єктно-орієнтованої взаємодії враховує наявність активного початку, потенційних можливостей психологічного впливу на товаришів по службі і самого себе (в цілях саморозвитку, професійного вдосконалення, самовиховання) у кожного суб'єкта військової діяльності, визнання визначальної, позитивної, активно-перетворюючої ролі психологічного ресурсу особи військовослужбовця в ситуаціях подолання ним складних службових, професійних і особових проблем.

5. Принцип своєчасності і постійності означає, що психологічна робота повинна проводитися на всіх етапах соціалізації військовослужбовця в умовах військової системи – від заклику або надходження на військову службу до звільнення. З урахуванням конкретного етапу соціалізації, аспекту життєдіяльності військовослужбовця застосовуються відповідні методи і форми психологічної роботи.

Кадрові зміни і переміщення посадовців психологічної роботи повинні супроводитися спадкоємністю загальної лінії і можливостей по наданню конкретної психологічної допомоги військовослужбовцям, об'єктом психологічного супроводу, що є. Принцип матеріально-технічної забезпеченості психологічної роботи полягає в необхідності комплектування відповідною апаратурою, тренажерами, виробничими площами і матеріально-технічними засобами реалізації процесів отримання психологічної інформації, її математико-статистичної обробки психологічної підготовки, організації індивідуальної і групової психокоректувальної, розвиваючої і консультаційної роботи з військовослужбовцями.

### **Список використаних джерел**

1. Мандрагеля В.А. Моральне виховання та соціально-етичні аспекти управління і менеджменту в арміях заходу. – К.: АЗСУ, 1997. – 222 с.

2. Блінов О.А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. – К.: НАОУ, 2006. – 88 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ

*Серогодський М. Л.*

*Студент Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

Сьогодні існує ціла низка досліджень, що описують симптоми ПТСР. Але, перш ніж підходити до проблеми ПТСР, потрібно розуміти, звідки з'являється ПТСР, що передує цьому, на чому базується, які види бувають.

Звернімо увагу на таке поняття, феномен, як "Переживання", яке існує в реальному часі як реальність, яка не може бути жорстко визначена. Переживання характеризується ознаками як інтенсивність, тривалість, яскравість, глибина, широта охоплення (охоплення переживанням психічних функцій людини). Існує особливі життєві, критичні ситуації, які змушують людину переживати, у свою чергу реалізовувати внутрішні потреби свого життя. Відповідно змінюється його внутрішній психологічний світ. Для кожної окремої людини є свої особисті переживання, що виникають із принципових цінностей, мотивів, цілей, подій, які відбуваються у його житті.

Далі розглянемо таке поняття, як "стрес". Стреси можуть розподілятися на позитивні та негативні; короточасні та довготривалі (гострі, хронічні); фізіологічні та психологічні. Джерелами стресу можуть бути **зовнішні**: зміна роботи, нове місце проживання, смерть близьких, розставання, грошові проблеми, обов'язки, сімейні відносини, фізична травма, хвороба, зміна температури тощо; **внутрішні**: страх, реакція на труднощі, ставлення до різних життєвих ситуацій, розчарування, очікування, ревності тощо. Згодом стреси підсумовуються і накопичуються. Будь-які побутові дрібниці викликають у нас фізіологічну реакцію: збудження, сухість у роті, почастішання серцебиття, тремтіння рук, потіння тощо, відповідно знижується зосередженість на чомусь,

думки про пережиту ситуацію постійно повертаються – це називається переживанням стресу. Стреси ведуть до зниження імунітету, роблять нас вразливими до інфекцій. Депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, рак, аутоімунні захворювання, артрит, склероз, шкірні реакції, порушення шлунково-кишкового тракту, безсоння, а також проблеми в сімейному житті, причини яких пов'язані з переживанням стресу.

Стрес відбувається через стадії: тривоги, резистентності та виснаження.

Відповідно до сучасних поглядів, стрес стає травматичним, коли результатом його дії стає дисбаланс у психічній сфері, схожі на фізичні порушення. У результаті порушується структура самості, когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, процеси навчання, системи пам'яті, емоційні сфери. Стрес стає травматичним, якщо виникають екстремальні кризові події, що надають сильний, негативний наслідок, ситуації загрози життю або спостереження загрози життю значущим людям. Виникає порушення почуття безпеки, що викликає переживання травматичного стресу, психологічні наслідки які різноманітні. Травматичний стрес вважають переживанням, як результат особливої взаємодії людини та навколишнього світу. Ця реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила якісь ситуації, які виходять за рамки звичайного людського досвіду. Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у майбутньому посттравматичного стресового розладу. Якщо людина не може самотійно впоратися зі стресом, то як наслідок може виникнути ПТСР.

Розвиток ПТСР може залежати від низки чинників: значущості для людини ситуації; особливостей нервової системи, статево-вікових особливостей; досвіду перебування у різних стресових ситуаціях; наявності психічних травм; форм залежної поведінки; відсутності підтримки з боку.

Основною причиною ПТСР вважається стресовий розлад, який виник після трагічної події. Наприклад: військові дії, аварії або стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, загроза смерті, свідок загрози або учасник смерті, сексуальне насильство та хірургічне втручання, поранення, дитяча травма,

втрата роботи або житла, відсутність соціальної підтримки (постійне домашнє насильство), втрата коханої людини, втрата заробітку, булінг. А також є групи ризику виникнення ПТСР: медики, рятувальники, журналісти, учасники екстремальних ситуацій та члени їхніх сімей, працівники поліції, пожежники.

При ПТСР спостерігаються різні симптоми: уникнення, проблеми зі сном, відчуття непереможності, переживання, погіршення пам'яті, проблеми з емоціями, відчуття нереальності події, високий рівень гнівливості, підвищена чутливість, психопатологічні переживання нових стресів, уникнення або втрата лінійності подій у пам'яті, підвищення пильності, життя в повній бойовій готовності. А також відображається у фізичному виді: проблеми з ШКТ, серцево-судинною системою, гіпертонус м'язів.

Особистість із ПТСР уникнення згадок про травму, небажання говорити про подію чи бути поруч із людьми, які про неї нагадують, відсторонення від близьких, втрати інтересу до улюблених речей та до життя. При ПТСР можливі панічні атаки (сильний страх, поверхнєве дихання, запаморочення, нудота, прискорене серцебиття, хронічний біль, головний біль, діарея, болі у груді, судоми). Люди з ПТСР втрачають довіру до людей і переконанні, що світ небезпечний, мають проблеми на роботі чи її пошукам, віддалення від партнера, можуть виникати суїцидальні думки, мають притуплення емоцій, втрачає здатність до емоційних проявів (радість, любов, творчий підйом, грайливість, спонтанність), почуття провини, спалахи гніву, втрата апетиту.

Також до ознак ПТСР можна віднести: алкогольну, медикаментозну, наркотичну залежність, спробам суїциду, депресія, сексуальної дисфункції, девіантна поведінка. Це небагато ознак і симптомів ПТСР. ПТСР має різноманітні прояви за змістом, формою та динамікою. Також обов'язково слід позначити сімейні відносини. Всі страждання та переживання батьків сприяють розвитку та збереженню травматичних симптомів у постраждалих дітей. Діти молодшого віку ще не в достатній мірі вміють пристосовуватись та регулювати сильні емоції самостійно. Вони покладаються на емоції батьків з метою зрозуміти, як інтерпретувати ті чи інші події та реагувати на них.

Наведу приклад статистики, що впливають на якість життя кожної людини та розвитку людства у цілому. В останні роки Україна переживає складну соціальну політичну ситуацію. Триває військовий конфлікт на сході України. За останніми даними дитячого фонду ООН до 24-го лютого 2022 року, понад 230 тисяч людей стали вимушеними переселенцями. Є сім'ї, що втратили житло, своїх близьких, є поранення. В Донецькій області, майже 40% дітей віком 12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14% та 13% процентів бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22% бачили бої та сутички, 4% і 15% – побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї. 76% дітей віком 7-12 років та 43% дітей віком 13-18 років відчули страх, коли ставали свідками вище описаних подій. Все це зумовлює інтерес дослідників до проблеми психічного здоров'я тих, хто зазнав впливу стрес-факторів збройних конфліктів. До їх наслідків можна віднести посттравматичний стресовий розлад ПТСР за даними дослідження “Приховані наслідки конфлікту: проблеми психічного здоров'я внутрішнього переміщених осіб”, проведеного організацією International Alert третина переселенців страждають на посттравматичний розлад, 32% внутрішньо переміщених осіб.

У цілому, на сьогоднішній день ситуація ускладнюється тим, що протистояння триває і неможливо передбачити час та спосіб його завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи і розчарування. Необхідно враховувати, що як в будь-який конфлікт або критична ситуація, збройні конфлікти не обходяться без ускладнень, які не закінчуються з припиненням конфлікту або виходом з нього. Ці ускладнення досить довго супроводжують соціум і особу вже в умовах безконфліктного, мирного життя, створюючи ряд труднощів, які неможливо проігнорувати або вирішити однобічно.

ПТСР є актуальною проблемою сучасної людини і потребує наукових досліджень. Негативні наслідки психотравми, інтегруючись у цілісний симптом, утворює клінічну картину ПТСР – патологічного психічного розладу.

Показник дезадаптації при ПТСР є порушення соціального статусу. Дуже важливе є своєчасне встановлення діагнозу ПТСР. Очевидно, ймовірно збільшення кількості хворих із ПТСР у майбутньому потребує іммобілізації зусиль не лише психіатрів, а й лікарів первинної ланки, неврологів, кардіологів, а також в соціально психологічному аспекту. Виходячи з важливості вирішення зазначеної проблеми, вважаю, що подальший розвиток потребує питання розроблення технологій психологічної підтримки людей, що зазнали психічного травмування, які передбачають продуктивну взаємодію працівників соціальних та психологічних служб з медичними установами.

### **Список використаних джерел**

1. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. – К. : НАОУ, 2006. – 80 с.

2. Експрес оцінка соціально психологічного становища дітей в Донецькій області [Електронний ресурс] / UNICEF, Дитячий фонд Україна.

URL:

[https://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid\\_Psychosocial\\_Assesment\\_of\\_Children\\_in\\_Donetsk\\_Oblast\\_ua.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid_Psychosocial_Assesment_of_Children_in_Donetsk_Oblast_ua.pdf)

3. Приховані наслідки конфлікту: Проблеми психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс] / Байярд Робертс, Ніно Махашвілі, Джана Джавахішвілі; International Alert. – 2017. – 32 с.

URL:

[https://www.internationalalert.org/sites/default/files/Ukraine\\_HiddenBurdensConflict\\_IDPs\\_UK\\_2017.pdf](https://www.internationalalert.org/sites/default/files/Ukraine_HiddenBurdensConflict_IDPs_UK_2017.pdf)

4. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби: [метод. Рек.] / Музиченко І.В., Ткачук І.І. – Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 88 с.

5. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. – Київ : Тандем, 2004. – 656 с.

6. The development of a clinician-administered PTSD / D. D.Blake, F. W. Weathers, L. M. Nagy [et al.] // Journal of Traumatic Stress. – 1995. – N 8. – P. 75–90.

7. The Clinician-Administered PTSD Scale: Reliability and construct validity. Paper presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy / F. W. Weathers, D. D. Blake, K. E. Kinsley [et al.]. – Boston : MA, 1992.

8. Weathers F. W. Psychometric properties of the ClinicianAdministered PTSD Scale – Form 1 (CAPS-1) / F. W. Weathers // PTSD Research Qua.



## **ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

**Соломко Ю. М.**

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

Війна – складне суспільно-політичне явище, пов'язане з розв'язанням суперечностей між державами, народами, національними й соціальними групами з переходом до використання засобів збройної боротьби, що відбувається у формі бойових дій між їхніми збройними силами. Війна – це завжди руйнація, і не лише військових, інфраструктури чи цивільних об'єктів, а й насамперед звичайного життя людини, її життєвих планів.

Повсякденне життя людини суттєво відрізняється у мирний та воєнний час, що проявляється у ставленні особистості до самої себе, до оточуючих, до навколишнього світу. В мирний час, людина живе «повним» життям: кохає, займається буденними справами, строїть плани на майбутнє. В умовах же війни відбувається руйнування звичного життя людини, її життєвих планів, зростає фактор невизначеності, тривоги, очікуванні неминучого, що впливає на психічне здоров'я особистості. Спостерігаються гострі емоційні реакції, емоційні перепади, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх тощо. А той хто перебуває у безпеці далеко від військових дій, може відчувати провину або комплекс того, хто вижив. Особистість, яка переживає війну, може страждати від стресу, депресії, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, закриватися в собі, обирати добровільну соціальну ізоляцію, або асоціальну поведінку.

Саме в умовах війни зростає необхідність формування стресостійкості як необхідної умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя. Рівень стресостійкості залежить від здатності особистості адекватно оцінювати

ситуацію і власні можливості, навичок самоконтролю, вмотивованості, здатності знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу.

У статті «Динаміка та цінності» В. Франкл зазначав: «Чи впливають які-небудь обставини, внутрішні або зовнішні, на конкретного індивіда або ні, та в якому напрямі здійснюється цей вплив – все залежить від індивідуального вільного вибору. Не умови примушують мене, а я визначаю, піддаватися їм чи ні. Нема нічого такого, про що можна було б сказати, що це повністю обумовлює людину, не залишаючи їй хоча б найменшої свободи. Ніякі події, ніякі сили не в змозі повністю обумовити смисл буття людини. Людина, зрештою, робить це сама. Вона визначає не лише свою долю, але також саму себе, оскільки формує та оформляє не лише шлях свого життя, але також своє власне «Я» (Франкл, 2002).

Ми розуміємо стрес як реакцію організму на сильні зовнішні подразники. Стрес як психічне напруження є відповіддю організму на екстремальні умови, надзвичайні ситуації, які виникають під час війни.

Г. Сельє (1982) виокремлює три стадії розвитку стресу:

1. Тривога
2. Адаптація
3. Виснаження (розлад механізмів саморегуляції).

Тобто базовим станом з якого розвивається стрес та інші деструктивні стани є тривога.

Тривожність – це стан доцільного підготовчого підвищення уваги, сенсорної та моторної напруги в ситуаціях можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх. Тривожність – це особистісна риса, що виявляється в легкому і частому прояві станів тривоги, схильність індивіда до переживання тривоги.

За умов впливу негативних чинників та переживань, які виникають, звичайно, в екстремальних ситуаціях, тривожність набирає загрозливого

характеру. Вона може цілком дезорганізувати поведінку і діяльність людини, завдати шкоди її психічному й фізичному здоров'ю.

Проблема тривожності особистості – сьогодні одна з найактуальніших.

Аналіз ряду форм тривожності свідчить, що вона сама нерідко виконує і захисну функцію. Іноді тривожність може надати і позитивний вплив на розвиток особистості та на діяльність, але це обмеження її вираженої пристосувальної, адаптивної природи.

Тому з метою упередження та профілактики важкого стану особистості потрібно переосмислити, переоцінити ситуацію, самовплинути, з метою свідомого управління тривогою відповідно до вимог ситуації та доцільності (особистійсна саморегуляція), а тривогу сприйняти як чинник до саморегуляції.

Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долаття перешкод.

Саморегуляція є найважливішою характеристикою особистості.

Визначається етапи (або рівні) становлення саморегуляції, в якій відбувається гармонізація внутрішнього світу:

- 1) базальна емоційна саморегуляція;
- 2) вольова саморегуляція;
- 3) смислова, ціннісна саморегуляція.

У літературних джерелах відмічається, що емоційно-вольова саморегуляція забезпечує стресостійкість, зняття емоційної напруги, позбавлення чи послаблення негативних емоцій, вироблення позитивних установок, мобілізацію організму для виживання в екстремальних умовах життєдіяльності тощо. Смислова ж, ціннісна регуляція – це власне вершина в особистісній саморегуляції. Однак лише в єдності її проявів та рівнів особистісна саморегуляція є базальною характеристикою особистості як саморегульованої системи психічних властивостей, яка може «дати собі раду», бути здатною до саморозвитку та самовдосконалення, до ефективної життєдіяльності, самореалізації.

Таким чином, результат теоретичного дослідження проблеми дозволяють дійти висновку про необхідність особистісної саморегуляції під час переживання тривоги в умовах війни, як показник ефективності саморегульованої системи психічних властивостей. А психологічний зміст саморегуляції має бути спрямований на забезпечення стресостійкості, зняття емоційної напруги, позбавлення чи послаблення негативних емоцій, вироблення позитивних установок, мобілізацію організму для виживання в екстремальних умовах.

### **Список використаних джерел**

1. Журба К., Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022. № 2 (110).
2. Психологія особистості. Тітова Т.Є. Смыслові аспекти саморегуляції особистості № 1 (2016).
3. Сельє Г. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. – 2016. – Т. 4, № 1. – С. 78-89.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ ДП «Видавничий дім «Персонал» 2017.
5. Франкл В. Динаміка і цінності. (2002). До проблеми суті саморегуляції особистості.
6. [Електронні ресурси] / Вікіпедія  
URL:<https://uk.wikipedia.org/wiki>

## ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ

*Стенура Є. В.*

*кандидат психологічних наук, науковий співробітник*

*Інституту Психології імені Г. С. Костюка*

*Національної академії педагогічних наук України,*

*м. Київ, Україна*

Сальваторе Мадді на основі філософських уявлень про мужність П. Тілліха створив концепцію життєстійкості, яка може бути репрезентацією цих уявлень [1]. Як характеристика, життєстійкість складається з трьох компонентів: 1) співучасті – активно приймати участь у тому, що відбувається; 2) контроль – віра у свою здатність впливати на оточуючий світ; 3) виклик – бажання вчитися на своєму досвіді, незалежно від того позитивний він чи негативний. Мадді, також, вводить поняття вибору майбутнього – змін, нових вражень та невизначеності, що закономірно пов'язана з майбутнім або минулого – незмінного стану речей. Плата за вибір майбутнього – це відчуття тривоги, а плата за вибір минулого – відчуття провини. Ці вибори не є рівноцінними, оскільки, як зазначають автори, людська психіка постійно потребує нових вражень, тож вибір майбутнього з точки зору психічного здоров'я є більш доцільним [1]. Треба відмітити, що дані інших джерел підтримують цю думку: справді, вибір минулого та стабільності, відхилення можливостей, викликає більше відчуття провини, ніж невдача у їх здійсненні. Отже, закономірною є рекомендація якомога більше ризикувати у своєму житті, приймаючи невизначеність кінцевого результату та можливість потерпіти невдачу у всіх своїх починаннях.

Сальваторе Мадді вказує на диференціацію цінностей у залежності від рівня життєстійкості. Люди з високим рівнем життєстійкості орієнтовані на цілісність – для них мають значення як матеріальні, так і духовні цінності, невдачі розуміються як привід чомусь навчитися, як новий досвід, тобто

позитивно. Узагалі, цінується той досвід, який встроюється в загальну структуру життя людини, а не той, який продовжується нескінченно. Люди з низьким рівнем життєстійкості орієнтовані на матеріальні та прагматичні цінності, досвід невдач вважають негативним та болючим, взагалі досвід визнають вартісним, якщо його можна передбачити та якщо продовжується вічно [1].

Загалом, така диференціація цінностей видається логічною, але відмітимо деякі аспекти, що можна піддати сумніву: 1) ми не можемо сказати, що люди з низьким рівнем життєстійкості не орієнтовані на духовність, скоріше всього їх духовність носить примітивний, матеріалізований характер; 2) видається сумнівним, що психічно здорова людина вірила, що якийсь досвід у цьому житті може продовжуватись вічно. Людина може тільки сподіватися на вічність після смерті, але ми не можемо віднести всіх віруючих людей до «невротиків». Навпаки, численні дослідження показують, що релігійна віра може корелювати з психічним здоров'ям. Скоріш за все, тут іде мова про те, що люди з низькою життєстійкістю створюють для себе світ фантазій (неважливо має він релігійний або якийсь інший характер), що видається їм чарівнішим від сповненої невизначеності та тривоги реальності. І саме це заважає їм повною мірою реалізовувати себе у житті.

Треба відмітити, що початково філософська концепція мужності П. Тілліха початково має суто релігійний характер. У своїй книзі він роздумує над сутністю віри або теології, яка б могла допомогти людині подолати різні види тривоги, що наповнюють її життя. Тож при всій емпіричній значимості концепції життєстійкості С. Мадді, вона не може в повному обсязі відобразити положення філософії П. Тілліха і всю складність проблем піднятих цим філософом. Протидія різним видам тривоги та невизначеності, яка лежить в їх основі не може бути зведеним до кількох особистісних рис або характеристик, хоча, безумовно, і вони можуть відігравати у цьому велику роль. Але вирішення питань смерті та сенсу життя частіше відбувається на інших рівнях функціонування психіки, передусім на рівні надсвідомих процесів. Саме

діяльність цієї непроявленої частини психіки може бути основою для життєстійкості або мужності людини. На жаль, цей аспект протидії стану тривоги та невизначеності залишається майже недослідженим.

### **Список використаних джерел**

1. Maddi, S. R. Creating meaning through making decisions. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1998. P. 3–26.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

***Терещенко К.А.***

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

***Науковий керівник***

*кандидат біологічних наук, доцент*

***Никоненко О.П.***

Теоретичне і методологічне вивчення поняття психологічного здоров'я в умовах війни та його зв'язок з порушенням харчування населення.

В умовах широкомасштабної війни РФ проти України актуальною та необхідною є проблема вивчення та збереження психічного здоров'я населення.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, плідно працювати і робити внесок у свою громаду або спільноту. Нині через війну всі ці компоненти психічного здоров'я опинилися під впливом тяжких травмувальних чинників. Це вимагає від кожного здобувати навички та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, для того щоб вистояти, вижити і бути гнучкими.

За попередніми прогнозами Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України, з кожним днем кількість осіб, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я, зростатиме. Навіть тих, хто зміг стійко перенести перші місяці повномасштабного вторгнення рф, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може негативно позначатися на психічному та фізіологічному здоров'ї людини.



Серед наслідків, які негативно позначатимуться й створюватимуть додаткове навантаження на охорону здоров'я: поширення серцево-судинних хвороб, діабету, артритів, астми, онкозахворювань; погіршення результатів лікування хронічних хвороб та збільшення смертності від раку[1].

Слід зазначити, що в умовах війни змінилися наші щоденні звички і це стосується базових речей наприклад як харчування.

Харчування під час війни виявилось вкрай важливим життєвим фактором, котрий допомагає як просто вижити, так і підтримати організм у цей важкий час. Збалансоване харчування необхідне, щоб знизити стрес і дати сили організму. Від харчування залежить як загальне здоров'я, так і психоемоційний стан, витривалість та стресостійкість.

За дослідженням Королук К. та Петренко О. можна зробити висновок, що «Війна змінює наше життя зокрема тим, що досить швидко формуються нові звички, трансформуються повсякденні практики, у тому числі й гастрономічні.

Страх, непевність, шок та фізична загроза життю змінюють нашу поведінку: те що вчора було під заборонаю стає буденною річчю і навпаки, щоденні дрібні ритуали, як-то кава з вуличної кав'ярні чи свіжий круасан, який купувався в будь-який момент стали недосяжними. Особливо у перші дні й тижні війни. Були виявлені розбіжності у досвідах між тими, хто опинився в окупації, хто перебував в зоні бойових дій, хто став ВПО (внутрішньо переміщені особи), хто емігрував чи проживав у так званих «безпечних регіонах». Так чи інакше, але у багатьох людей сформувались нові харчові звички та особливості поведінки».

Також у цьому дослідженні було простежено різні варіанти психоемоційних реакцій, пов'язаних з психологічним станом та того як це відобразилось на харчовій поведінці:

- пиття кофеїновмісних/енергетичних напоїв (кава, міцний чай), щоб якнайдовше не спати – це пов'язано зі страхом заснути та постраждати

від нічних обстрілів, чи пропустити важливі новини, сигнали тривоги тощо; зумовлено відчуттям необхідності постійно бути готовим.

- зниження рівня значущості їжі, ненадання їй належної уваги на початку війни.
- занедбання власного харчування у перші дні війни; напруження в згадуванні.
- відсутність апетиту в (перший) період війни або навпаки зростання апетиту – ця особливість зафіксована у всіх регіонах, незалежно від активності й близькості бойових дій.
- надмірне вживання або навпаки різке зменшення обсягу вживання солодоців.
- вплив на апетит сигналу повітряної тривоги -як у бік відмови від їжі, так і у бік збільшення обсягів її вживання.
- вживання їжі та напоїв «через силу» -примусовість попри відсутність апетиту через усвідомлення необхідності в їжі та питті.
- зростання цінності «простої, звичайної» їжі -переорієнтація на ощадливість та переоцінка поживності продуктів.
- відчуття провини через вживання певних видів їжі чи їжі в цілому -прояв
- «синдрому вцілілого» тобто усвідомлення несправедливості і нерівномірного
- розподілу їжі в кризові моменти, почуття провини того, хто вижив від жертви.
- насолода від смакування знайомої/домашньої їжі -як спосіб абстрагуватись від навколишніх подій, відчуваючи смак, аромат, задоволення від смакування їжею[3].

Були виділені фізіологічні складові харчування під час війни:

1. Погане самопочуття від їжі.
2. Схуднув(ла).
3. Набрав(ла) вагу.

Отже, можна спостерігати, що харчові цінності українців не просто змінилися на інші, а повністю «перенеслися» в місця, які за мирних часів не повинні слугувати для цих цілей: наприклад, вечері у ванній кімнаті заради світломаскування та безпеки, або вечері у підвалах, тому що вони слугували бомбосховищем. Змінилося харчування кожного члена сім'ї окремо за потреби і відчуття голоду; адаптація один до одного людей, які вимушено почали жити разом; адаптація українців, які виїхали за кордон, до харчового графіка приймаючих сімей; неможливість їсти у звичний час через соціальний дискомфорт; а також адаптація часу харчування до повітряних тривог.

### **Список використаних джерел**

1. Психологічне здоров'я в умовах війни. URL:

<https://neuronews.com.ua/ua/archive/2022/3-4%28134%29/pages-5/psihichne-zdorov-ya-v-umovah-viyni#gsc.tab=0>

2. Як вирішити проблеми з харчуванням під час війни. URL:

<https://elle.ua/krasota/fitness/yak-virishiti-problemi-z-harchuvannyam-pid-chas-viyni/>

3. Королюк К., Петренко О. Звіт соціального дослідження на тему: «Гастрономічні практики українців в умовах повномасштабної війни з РФ. URL:

[https://sociology.knu.ua/sites/default/files/newsfiles/zvit\\_praktyka\\_z\\_social.doslidzhen\\_2022.pdf](https://sociology.knu.ua/sites/default/files/newsfiles/zvit_praktyka_z_social.doslidzhen_2022.pdf)

# СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І ПІДТРИМКИ У ЛЮДЕЙ З ПТСР

*Тернопольська-Чернікова Т.В.*

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

Життя в сучасному суспільстві в нашій країні вже багато років переповнене непередбачуваними соціально-економічними подіями, а з 24 лютого 2022 року з повномасштабною агресією росії, яка особливо вплинула на ситуацію невизначеності. Ситуації невизначеності в умовах війни викликають негативні емоційні переживання такі, як неприємні спогади, страх, сум, тривогу, невпевненість, безпорадність, хвилювання, паніку. Практично у кожної людини у важких умовах виникає перенапруження психоемоційної сфери, виникають мимовільні реакції організму, як відповідь на незвичайну подію.

Ситуації невизначеності фруструють людину з її глибинним прагненням стабільності і впевненості в затрішньому дні. Втрачаються традиційні життєві опори, що дають змогу людині задовольняти свої базисні потреби: бути затребуваною, належати до певної спільноти, діяти у звичних обставинах у звичайний спосіб.

Сприйняття життєвих умов, як катастрофи (життєвий простір непридатний до життя) виступає кульмінаційною точкою кризи свідомості. Страх у людей нині перетворився на тихе, але постійне внутрішнє передчуття невідомої небезпеки, яка набагато гірша за небезпеку реальну. До цього додається неможливість активно протистояти внутрішньому напруженню.

Виникнення на тлі переживань ситуацій невизначеності призводить до виникнення порушень психічного здоров'я стресорного характеру: гострих

реакцій на стрес, розладів адаптації, ПТСР, а також загострення вже існуючих розладів психіки і поведінки у цивільного населення та військовослужбовців.

Посттравматичний стресовий розлад ( ПТСР)- це розлад психічного здоров'я, що розвивається після пережитої або побаченої травматичної події. Такою подією може стати побачений бій, побачена загибель людини, ракетний обстріл, сексуальне насильство тощо. Проте безпечні для життя події , як-от раптова смерть близької людини, також можуть стати причиною посттравматичного.

Під час травмуючої події або після неї людина відчуває страх, що викликає реакцію боротьби або втечі, у такий спосіб організм захищається . Більшість людей із ПТСР відчувають стрес і страх після пережитого, інколи симптоми можуть виникати згодом, приходити і зникати.

Хто знаходиться в групі ризику?

ПТСР може виникнути в будь-якому віці, проте існує певні фактори, що свідчать про схильність до розладу. До них належать:

- Стать ( жінки більш схильні до розвитку ПТСР);
- Травми в дитинстві
- Відчуття безпорадності або надзвичайного стану;
- Довготривале переживання травматичної події;
- Відсутність підтримки після пережитого;
- Надмірний стрес після попередньої травмуючої події;
- Наявність у анамнезі психічного захворювання ;
- Вживання психоактивних речовин.

Психотерапевтична та соціальна-психологічна допомога при травмі та ПТСР:

– формування мотивації постраждалого та навичок психологічної, психотерапевтичної роботи над собою в напрямку конструктивних змін власної особистості з метою корекції психічного стану, а також особистісного розвитку в цілому.

- Робота з емоційно-вольовою сферою постраждалого.

- Формування навичок самоспостереження, самоорганізації, впорядкування власного життя, фрустраційної толерантності. Включення постраждалого в суспільно-корисну трудову діяльність, відреагування « заблокованих » емоцій, пов'язаних з психотравмуючою подією з урахуванням принципів етики та моральності.

– Робота з комунікативною сферою постраждалого – формування навичок конструктивного спілкування та їх узгодження з комунікаційними потребами та навичок особистості конструктивного спілкування, формування адекватного та позитивного сприйняття оточуючих, розвиток емпатії та компромісів у спілкуванні, психокорекція сімейних відносин.

– Робота з когнітивною сферою і розвиток самосвідомості, формування адекватної самооцінки та реалістичного світосприйняття, усвідомлення психотравмуючих спогадів, конструктивна обробка психотравмуючого досвіду.

- Робота з ціннісно – смисловою сферою постраждалого – усвідомлення та перебудова власної системи цінностей з урахуванням нових умов життя. В результаті пропрацювання можуть призводити до зростання, а не травматизації.

В процесі посттравматичного зростання важливо відзначити, що більшість людей зцілюються природньо від травми, якщо нічого цьому не заважає. І травма дає не лише біль, а й зростання.

В наукових дослідженнях виділяють три напрямки позитивних змін, які відбуваються в результаті життєвих криз:

1. Перший напрямок, це мобілізація прихованих можливостей особистості.

2. Другий напрямок вказує на те, що травма зміцнює важливі взаємини.

3. Третій напрямок можна назвати екзистенціальним, оскільки вона торкається зміни життєвої філософії людини, його пріоритети щодо сьогодення, майбутнього тощо.

Травма зцілюється ,як рана заживає, але залишається шрам, який час від часу буде нагадувати вам про цей досвід. Але цей шрам не має визначати те, що

відбувається у вашому житті наразі. З набутими шрамами можливо будувати життя наповнене сенсом та важливими речами. Зцілення-це шлях.

Ця війна торкнулася кожного з нас і вплинула по різному. Важливо зараз знати особливості збереження психічного здоров'я в умовах війни.

Основні поради:

#### Головне – сон

Спіть,наскільки це можливо, якщо не вдалося поспати вночі, спіть і у день, якщо знаходитесь в небезпечних місцях, де є зараз обстріли , облаштуйте собі місце з урахуванням «правила двох стін», намагайтесь спати не менше 5ти годин.

#### Харчування – ресурс енергії

Харчування це важлива підтримка організму в стресі, його важливих функцій, не забувайте включати в раціон овочі та фрукти, молочні та кисломолочні продукти, білок та каші. Якщо обставини не дозволяють збалансовано харчуватися, їжте те чого хочеться, все ж це кращі, ніж нічого.

#### Не забувайте про воду

Поповнюйте водний баланс, вода допомагає і регулює хімічні процеси, носіть з собою пляшку води.

#### Прогулянки обов'язкові

Якщо можливо прогулянки пішки,їздіть на велосипеді, пробіжки, пішки по магазинам та на роботу, якщо не така далека відстань.

#### Фізичні вправи

Організуйтеся в свій режим дня вправи-руханки, тренувальні вправи, ці вправи сприяють виробленню гормонів дофаміну, окситоцину, серотоніну, які відповідають за гарний настрій.

#### Інформаційний фільтр

Дозуйте новини, не перевантажуйте себе інформацією, не зависайте в новинах і не відстежуйте події навколо, ви не вплинете на них, а нервова система страждає. Чітко обмежуйте себе по часу, коли можете посидіти в соцмережах.

## Спілкування і коло людей поряд

Виключити з кола не однодумців, чи людей, які нав'язують свою думку, краще хай будуть поряд, ті люди, які вас підтримають, розділяють ваші погляди, ніж ті, що нервують і сіють паніку.

### Список використаних джерел

1. Гриневич Є.Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція постраждалих з психічними розладами внаслідок надзвичайних ситуацій: автореф.дис...д-ра мед. Наук: 14.01.16/ Є.Г.Гриневич; Укр НДІ соц. І суд. Психіатрії та наркології. – К., 2008. – 44с.

2. Постравматичний стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація/ методичні рекомендації [уклад.: Волошин П.В. та ін.]. Харків, 2002 – 47с.

3. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах. Методичний посібник за редакцією д.мед.н. Пінчук І.Я., д.мед.н., проф. Гоженка А.І. Київ- Калина – 2014.

4. Швалб Ю.М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота. 2017. – С. 28-31.



## **ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКІВ**

***Ткаченко Л.І.***

*магістрант Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

Війна це збройна боротьба між країнами, державами за території, ресурси, сфери впливу, що супроводжується економічними і людськими втратами, нав'язуванням чужорідної політики з метою зміни політичного чи суспільного устрою, відмови від свободи та права вибору.

Життя людини за своїм наповненням суттєво відрізняється у мирний і воєнний час, що проявляється у ставленні особистості до самої себе, до інших людей та навколишнього світу.

Війна становить серйозну загрозу життю і здоров'ю дітей.

На відміну від мирного часу, коли особистість може вибудовувати близькі та далекі перспективи, планувати своє майбутнє, в умовах війни зростає фактор невизначеності, який має значний вплив на смисложиттєву сферу особистості підлітка.

Підлітковий період вважається найскладнішим у житті людини. Надмірна емоційність, дратівливість, бажання подобатися і бути сприйнятим – фізіологічно обґрунтовані особливості – які, однак, призводять до бажання змінитися тут і зараз, звернути на себе увагу, бути особливим і важливим.

Під час війни підлітки в різній мірі зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів.

У результаті цього підлітки значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання

розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами (Joshi and O'Donnell 2003, Machel 2001, Wexler et al 2006). Як зазначають Джоші та О'Доннелл (Joshi and O'Donnell 2003:288), психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події»

Отже, довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

Психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для незрілої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 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) (WHO 2005 in Murthy and Lakshminarayana 2006).

Сміт (Smith 2001) зазначає, що найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я підлітків 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.

Підлітки є активними членами суспільства, які створюють власні стратегії виживання і подолання труднощів та здатні самостійно вирішити: протистояти збройному конфлікту чи брати в ньому участь (Dupuy and Peters 2010).

Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості (De Jong 2002, Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013), 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 життєстійкість (De Jong 2002, Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013).

Масштаби наслідків війни також залежать від післявоєнних подій, зокрема від того, чи успішною є післявоєнна відбудова країни та чи покращилася соціально-економічна ситуація. Неабияке значення також має притягнення до відповідальності осіб, які вчинили воєнні злочини, визнання сторонами відповідальності за свої злочини й впровадження місцевих механізмів примирення. Ключовим кроком до успішного врегулювання конфліктів і примирення з минулим стає включення методів врегулювання конфліктів до освітньої програми. (Dupuy and Peters 2010).

Підлітковий вік – це найскладніший етап в еволюціонуванні людини в її зростанні та розвитку. В цей період життя підліток зазнає суттєвих змін у фізіологічному і психологічному відношенні. Виникає підліткова криза, яка в житті людини є також однією з найскладніших. Підліток шукає себе, ставить собі запитання: хто я сам для себе, хто я для друзів та батьків? Багато нових проблем з’явилося, яких не було півроку тому.

А підліток у цей час починає все більше й більше занурюватись у себе, починає боятися підійти до батьків, запитати їх про щось в очікування ненормальної реакції. Вони ще більше, ніж зазвичай, закриваються, багато хто “втікає” у комп’ютерні ігри, за якими намагаються сховати страх перед війною. Діти зараз мало виходять на вулицю, бо, за їхніми словами, їм там нецікаво. На

жаль, війна посилила залежність підлітків від комп'ютерних ігор і ще більше сприяє їх замкнутості.

– А що їх лякає найбільше?

– Насильство та вбивства, фотографії трупів – цього повно в інтернеті.

Вони дуже бояться того, що бачать та чують.

Найбільшими стресорами для підлітків є: сирени, бомбардування та обстріли, навіть якщо вони далеко; паніка дорослих; різноманітні диверсійні дії і теракти; комендантська година та обмеження воєнного часу; руйнування житлових будинків; необхідність перебувати у бомбосховищах; інформація про масове насилля, полонених, тортури, втрати. Для дітей, які опинилися в окупації, такими стресорами є наслідки війни, масове насилля, виживання у надзвичайних ситуаціях, постійні загрози життю, втрата рідних, ризики, пов'язані з евакуацією, спогади. Тому батькам важливо залучати дітей до обговорення війни. *"Так, таке відбувається, ми не можемо на це вплинути, але це скоро закінчиться"* – дітям потрібно це говорити про війну частіше. І найголовніше – треба наголошувати на тому, що ми разом, ми поряд, і завжди підтримаємо один одного та захистимо. Це дітей заспокоїть.

Емоційний контакт дуже важливий, тому звичку спілкуватися потрібно легко виробляти. Причому пропозиція прийти поговорити має бути щирою. Так, нехай підлітки часто говорять маячню і висловлюють якийсь безглуздзя, але необхідно шукати в цьому зерно, і тоді все буде добре. Адже, так само як і батьки, підліток не розуміє, що відбувається у нього всередині.

Отже найбільша проблема, на яку сьогодні скаржаться батьки, – це замкнутість дітей та занурення у себе. Вони взагалі не говорять про війну та про життя до війни. У них є лише зараз. Але в тому й річ, що зараз дуже важливо проживати події, що травмують, і втрати, щоб продовжити жити далі. На жаль, діти не проживають це. Тіло заморозилося на стадії шоку і все.

Підлітки, особливо хлопці, свій страх уже свідомо приховують. Його можна виявити проєктивними методами, але вони самі себе переконують, нібито нічого не бояться. Вони мають більше поведінкових проблем, стають

замкнутими й асоціальними, складніше адаптуються. Можуть заявляти, що не бояться війни, але насправді страх проявляється в іншому — наприклад, чомусь починають боятися павуків. Частіше це стається з хлопцями — дівчатам простіше сказати, що їм страшно. Це перегукується з особливостями віку, але може свідчити і про травму. Усе це може перетворюватися на панічні атаки і сомативні прояви – діти частіше хворіють, негативно відносяться до всього та агресивно сприймають оточуючих.

В умовах війни зростає необхідність формування стресостійкості у дітей підліткового віку як необхідної умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя.

Рівень стресостійкості залежить від здатності особистості адекватно оцінювати ситуацію і власні можливості, навичок самоконтролю, вмотивованості, здатності знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу.

Крім того, стресостійкість підлітків у період війни значною мірою залежить від підтримки сім'ї та психолого-педагогічної допомоги, що має спрямовуватися на:

- розвиток емоційної стійкості усіх суб'єктів виховного процесу;
- планування та організації свого життя і досягнення життєвої мети;
- урахування досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни;
- створення власного досвіду подолання труднощів.

У період війни у підлітків спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, емоційні перепади, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх тощо. Під впливом драматичних подій може втратитися здатність до співпереживання (дереалізації) як захисна реакція психіки. Ті підлітки, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, відчувають провину або комплекс того, хто вижив. Зважаючи на це, емоційна стійкість допомагає особистості справитися з негативним досвідом, який вона отримала, дозволяє пристосуватися до нових реалій та сприймати труднощі як тимчасові. Крім того, це здатність приймати рішення в умовах серйозних життєвих

стресорів. Емоційна стійкість поєднує фізичні (здоров'я, енергійність, витривалість), психологічні (самооцінка, саморегуляція, увага, цілеспрямованість) та моральні характеристики (любов, партнерство, ідентичність). Підвищення рівня емоційної стійкості здійснюється за рахунок розвитку самосвідомості особистості, її самоконтролю, критичного мислення, сили волі, рішучості та наполегливості, міжособистісних стосунків та комунікацій.

Війна – це невизначеність, а також руйнування життєвих планів і майбутнього особистості, що викликає тривогу і розгубленість у підлітків. Підлітки, які разом з батьками покинули свої домівки, переживають тривожність, мають доволі розмиті перспективи на майбутнє, проблеми з адекватним сприйняттям нової чи незвичної інформації, що позначається на прийнятті рішень у нестандартних ситуаціях та їхній поведінці в умовах невизначеності. Безумовно, діти з невизначеними смисложиттєвими цінностями, відсутністю планів на майбутнє потребують психологічної підтримки та корекційної роботи з фахівцями. Для підлітків із песимістичним баченням власного призначення, невизначеною життєвою перспективою, низьким рівнем осмисленості власного життя характерна агресивна деструктивна поведінка, тиск на інших, конфронтація. Дітям із пасивною позицією більше притаманна втеча від проблем чи уникнення їхнього вирішення, надмірна обережність та поміркованість у прийнятті рішень, прагнення до соціальної самоізоляції, небажання спілкуватися з іншими людьми. У таких випадках важливо орієнтувати підлітків на заміну довгострокових планів на короткострокові, планування свого дня, оскільки в умовах війни людина не може контролювати власне життя як зазвичай. Однак навіть для короткострокових планів варто продумувати альтернативу. В умовах, коли рішення необхідно ухвалювати терміново, незважаючи на обставини, їх краще обговорити, зважити всі «за» і «проти». Виконання щоденних обов'язків та дотримання гігієни знижує напругу і додає почуття стабільності під час війни. Дослідження доводить, що дівчата і хлопці

порізномотивовані на досягнення (формування) власних смисложиттєвих цінностей, що виявляється в тому, що дівчата більше спрямовані на результат, тоді як хлопці – на самовдосконалення і змагання. У хлопців і дівчат пріоритетними є різні потреби: у хлопців домінує потреба досягнень, у дівчат – емоційного прийняття. Також привертає увагу той факт, що хлопці і дівчата вмотивовані на досягнення у різних видах діяльності. Якщо дівчата більше спрямовані на уникнення невдач, то хлопці – на ризиковану поведінку заради високої мети. Ще одним важливим чинником є врахування досвіду минулих поколінь щодо виживання в умовах війни. Усвідомлення підлітками того факту, що війну переживали їхні дідуся, бабусі чи інші члени сім'ї допомагає краще зрозуміти і свої можливості, потенції, налаштуватися на виживання у несприятливих умовах. Досвід облаштування безпечних місць при загрозі обстрілів, розподіл ресурсів, піклування про інших людей, допомога, волонтерство, навчання, саморозвиток є важливою умовою формування смисложиттєвої сфери зростаючої особистості.

Питання смисложиттєвих цінностей підлітків у період війни є умовою виживання. На цьому наголошував В. Франкл (1990), який радив:

- 1) практику глибоких роздумів («уяви, що живеш вдруге...»);
- 2) «витискати» смисл навіть зі страждань;
- 3) обирати відповідальність;
- 4) допомагати віднайти смисл іншим.

Таким чином, підтримка сім'ї та психологопедагогічна допомога фахівців сприяють підвищенню рівня стресостійкості підлітків в умовах війни. Перспективи подальших досліджень убачаємо в аналізі проблеми подолання смисложиттєвої кризи в умовах війни та розробленні змістово-методичного забезпечення процесу виховання смисложиттєвих цінностей підлітків у сучасних умовах.

Залишившись на самоті, він не може знайти там опору і йде. Адже підлітки, начебто, і почуваються незалежними та самостійними, але водночас їм дуже потрібна батьківська підтримка.

Для цього й існують психологи, щоб допомогти батькам та підліткам поправити їхній емоційний стан. Підтримка сім'ї та психолого-педагогічна допомога фахівців сприяють підвищенню рівня стресостійкості підлітків у цій ситуації.

### Список використаних джерел

1. URL: <https://slovoproslovo.info/period-vrazlyvosti-i-genderna-polityka>
2. НОВА ПЕДАГОГІЧНА ДУМКА. 2022. <sup>1</sup> 2 (110)
3. URL:  
[http://boyarka-lider.kiev.sch.in.ua/vihovna\\_robota/klasnomu\\_kerivniku/materiali\\_dlya\\_roboti/psihologichni\\_osoblivosti\\_pidlitkovogo\\_viku/](http://boyarka-lider.kiev.sch.in.ua/vihovna_robota/klasnomu_kerivniku/materiali_dlya_roboti/psihologichni_osoblivosti_pidlitkovogo_viku/)
4. URL: <https://slovoproslovo.info/period-vrazlyvosti-i-genderna-polityka/>
5. URL: <https://divoche.media/2022/08/11/pidlitky-vijna-psyhologynya-krista-santandzhelo-pro-bagatovymirnist-naslidkiv-vijny/>
6. URL:  
<https://lib.iitta.gov.ua/732806/1/457-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1291-1-10-20221109.pdf>



# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ АВА-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

**Федорова А.К.**

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Чернігів, Україна*

Останнім часом в Україні набирає популярності метод прикладного аналізу поведінки, що корегує поведінкові проблеми дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Applied Behavior Analysis (АВА-терапія) – інноваційна навчальна програма для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, а саме: розлад аутистичного спектру, затримка психічного розвитку, затримка мовленнєвого розвитку та різні форми інтелектуальної недостатності. Головна мета АВА-терапії – це підвищення рівня бажаної поведінки та зниження рівня проблемної поведінки, що заважає навчанню або соціальній взаємодії. Даний метод гарно зарекомендував себе для покращення пам'яті, уваги та комунікативних навичок. В рамках АВА-терапії спеціалістами розроблена велика кількість методів корекції та технік навчання навичкам соціалізації. [1]

Засновником АВА-терапії вважається І. Ловаас в 1960 році. Він спирався на праці Дж. Уотсона, Б.Ф. Скіннера та І.П. Павлова. В 1968 році публікується перший журнал, що присвячений прикладному аналізу поведінки. Автори статті «Сучасні характеристики прикладного аналізу поведінки» – Байер, Вольф та Різлі – описали сім характеристик АВА-терапії [2]:

1. Прикладна – застосовуються принципи методу зміни поведінки та ґрунтується на соціальній значущості;
2. Поведінкова – фокус спрямований на поведінку;

3. Аналітична – АВА-терапія встановлює зв'язки між поведінкою та факторами, які впливають неї, враховуючи наукові дослідження;

4. Технологічна – в АВА-терапії все описується чітко та структуровано;

5. Концептуальна – АВА-терапії ґрунтується на базових принципах поведінки;

6. Ефективна – на основі даних будуються графіки та ведуться різні підрахунки. Якщо терапія недостатньо ефективна, то вона змінюється на іншу задля досягнення найкращого результату;

7. Загальна – принципи АВА можуть використовуватись для різних людей у різних ситуаціях.

Широкого поширення прикладний аналіз поведінки набув в 90-х роках після публікації Кетрін Моріс книги «Почути голос твій».

Наразі вивченням питань, що пов'язані з психокорекцією дітей з порушенням інтелектуального розвитку займаються Р. Шрамм, Джон О. Купер, Тімоті Е. Херон, Вільям Л. Х'юард, Мері Лінч Барбара, Ширлі Коен, О. В. Мелешкевич, Ю.М. Ерц, Є.Л. Григоренко. Дослідники вважають, що АВА-терапія є одним із найбільш активно застосовуваних методів у багатьох країнах світу, адже цей підхід йде корінням у біхевіоральний напрямок психології, що говорить про наукову обґрунтованість методу.

АВА-терапія – це комплекс педагогічних та психологічних методів, заснованих на поведінкових технологіях. Цілі втручання визначаються на основі індивідуальних проблем дитини, виходячи зі специфіки її розладу. Серед основних завдань АВА-терапії Р. Шрамм називає: усунення небажаної поведінки; навчання навичкам самостійності, комунікації та розуміння мови; навчання спеціальним нормам поведінки у суспільстві; розвиток уяви та навичок сюжетної гри. Метод передбачає створення зовнішніх умов, що сприяють індивідуальному формуванню бажаної поведінки в різноманітних аспектах, тобто відбувається соціально-побутовий розвиток, мовленнєвий розвиток, оволодіння навчальними предметами та виробничими навичками. Індивідуальна система навчання для кожної дитини складається так, що

позитивний прояв нагороджується, а негативний – ігнорується або навіть карається. Отримані навички відпрацьовуються вдома з найближчим оточенням, а потім вже переносяться в середовище дитячого садка або школи.

Принципи АВА-терапії базуються на наукових дослідженнях та клінічному досвіді, і включають такі основні принципи [3]:

1. Постановка мети: встановлення конкретної та реалістичної мети індивідуально для кожної дитини;
2. Розбірливість: розбірливість та конкретність у формулюванні мети терапії і взаємодії з дитиною;
3. Використання позитивного посилення: похвали, нагород, іграшок, смаколиків для зміцнення бажаної поведінки та усунення небажаної поведінки;
4. Розширення навичок: систематичне розширення навичок і вмінь, починаючи з простих та легких завдань і поступово ускладнюючи їх;
5. Систематичність: планування та проведення терапії повинне бути систематичними та структурованими;
6. Індивідуалізація: підход до кожної дитини повинен бути індивідуальним та зорієнтованим на його особливості;
7. Контроль результатів: систематичний контроль результатів терапії та їх аналіз.

В результаті застосування АВА-терапії дитина з порушеннями інтелектуального розвитку може навчитися зосереджуватися на окремих предметах та використовувати їх за призначенням; виконувати цілеспрямовані дії з предметами; брати участь у іграх, бесідах; працювати у колективі, у малих групах або самостійно. Але треба пам'ятати, що метод АВА-терапії підходить не всім дітям, тому можна використовувати лише окремі прийоми задля досягнення кращого результату корекційної роботи.

### **Список використаних джерел**

1. Дегтяренко Т. М. Модель організації міжвідомчої допомоги аутичним дітям: від теорії до практики / Т. М. Дегтяренко, М. А. Гужва // Педагогічні

науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / ред. кол.: А. А. Сбруєва, М. О. Лазарев, О. І. Огієнко та ін. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. № 1 (45), 2015. С. 52–65.

2. Baer D.M., Wolf M.M., Risley T.R. Some current dimensions of applied behavior analysis // Journal of Applied Behavior Analysis (JABA). – 1968. – N 1. – P. 91-97.

3. Maurice, C., Green, G., & Luce, S. C. (Eds.). (1996). Behavioral intervention for young children with autism: A manual for parents and professionals. PRO-ED.

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Хахуда А.Г.*

*Україна*

Тривають жахливі часи для України, військова інтервенція та окупація деяких областей російською федерацією. Все наше населення зараз проживає у стані травми, переживає тривогу за себе та за своїх рідних. Наш організм “думає” як вижити. Та ми не маємо права обезнадіюватися на злісну радість нашого ворога. І в цій ситуації діти становлять найбільшу групу ризику. Адже їх психіка є найвразливішою. Тому виникло гостре питання щодо збереження і зміцнення стану психічного здоров'я, особливо у дітей. “Здоров'я-об'єктивний стан і суб'єктивне відчуття повного фізичного, психічного і соціального благополуччя індивіда, це екологічна толерантність – здатність організму людини переносити негативні дії навколишнього середовища.”[2; 13] . “Здорова людина буває нещасливою, але хворий не може бути щасливий.”(М.М.Амосов) [1; 144]. Тобто, під здоров'ям ми повинні розуміти не лише медичні показники, але і стан психічного здоров'я. “Термін “психічне здоров'я” запроваджено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). У доповіді Комітету експертів ВООЗ “Психічне здоров'я та психосоціальний розвиток дітей”(1979) сказано, що порушення психічного здоров'я пов'язані як із соматичними захворюваннями або дефектами фізичного розвитку, так і з різними несприятливими факторами та стресами, що впливають на психіку та пов'язані з соціальними умовами. Основною умовою нормального психосоціального розвитку (крім здорової нервової системи)визначається спокійна і доброзичлива обстановка, що створюється завдяки постійній присутності батьків або осіб, які їх заміщають.” “Виділяють фактори, які впливають на психічне здоров'я людини: 1) Прийняття відповідальності за своє життя, зокрема за своє здоров'я; 2) Самопізнання як аналіз себе; 3) Саморозуміння і прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції;

4) Уміння жити сьогоднішнім; 5) Здатність до розуміння, слухання і прийняття інших.”[4; 5-46].

Тому, в цю годину величезного випробування для українського народу, батьки почали зосереджено думати ,як усе те, що бачить і переживає протягом цієї війни їхня дитина, відіб’ється на її подальшому житті. “ Спостереження показують, якщо людина живе у страху, тривозі, то вона саморуйнується. Такої думки притримуються багато спеціалістів в області медицини.” Захист та збереження психічного здоров’я особистості, зокрема підростаючого покоління-одне з найважливіших завдань нашого суспільства. “Психічний захист виступає як певна характеристика надійності особистості, її здатності протистояти власному розпаду, дезінтеграції, різним порушенням у функціонуванні психіки”’.

“Провідними характеристиками кожної стадії психічного розвитку дитини виступають соціальна ситуація розвитку, основні новоутворення психіки й особистості та ведуча діяльність. Під соціальною ситуацією розвитку (ССР) розуміється співвідношення зовнішніх і внутрішніх умов розвитку психіки (Л.С.Виготський).”[3; 21].

Діти різного вікового періоду відрізняються станом психічної системи. Але є деякі спільні умови. Тобто, на будь-якому віковому етапі життя дитини,головним є психологічний клімат родини. Адже, саме батьки закладають фундамент майбутнього своєї дитини. І одним із найголовніших є світла і щира любов.

“Проблеми психічного розвитку дитини дошкільного віку розкриваються у працях Л.І.Божович, Л. К. Балацької, В. К. Котирло, С. В. Кулачковської, С. О. Ладивір, С. П. Тищенко, О. Л. Кононко, О. В. Проскури, Т. М. Титаренко та ін. “ [3; 45]. Психічний розвиток дитини, писала Божович Л.І., являє собою складний процес, розуміння якого завжди вимагає аналізу не тільки тих об’єктивних умов, які впливають на дитину, але й особливостей її психіки, що склалися, через які заломлюється вплив цих умов». У ранньому віці зароджуються такі продуктивні види діяльності, як малювання, ліплення, аплікація, конструювання. У дошкільному віці провідним видом діяльності стає

гра і не тому, що вона займає найбільше часу дитини, а тому, що зумовлює якісні зміни у її психіці.”[5; 20-25]. Отже, для полегшення неприємних емоцій та збереження психічного здоров'я цього вікового періоду найкраще допоможуть ігри (вони відволікають, забезпечують спільну діяльність з батьками та іншими дітьми), дрібна моторика (пластилін, солоне тісто (під час приготування якого теж відбувається взаємодія дорослого з дитиною), різноманітна мозаїка, малювання й розфарбовування (олівцями, фарбами, крейдою...) Читання казок чи складання їх з дитиною. Адже ми знаємо, що казка несе не лише пізнавальну, а й заспокійливу функцію. Це дієвий метод не лише для дітей дошкільного віку, а й для молодшого школяра.

“ Питання психології молодшого школяра висвітлені у роботах Б. Ф. Баєва, І. Д. Бєха, М. Т. Дригус, С. В. Коробко, Т. В. Косми, С. Д. Максименка та ін.”[3; 45]. “Молодший шкільний вік – це важливий етап життєвого шляху людини на шляху дорослішання і, водночас, певний ступінь її розвитку як особистості із характерними для неї якісними властивостями. Участь у навчальній діяльності, систематичне навічіння та виконання учбових дій формують якісно нові особливості психічної діяльності молодшого школяра, сприяють інтенсивному розвитку пізнавальних процесів. Когнітивні, мовленнєві, перцептивно-моторні навички стають більш досконаліми, що значно полегшує навчання.”[6; 186].

Розвиток особистості у підлітковому і юнацькому віці став предметом досліджень М. І. Алексєєвої, М. Й. Боришевського, В. О. Татенка, Н. В. Чепелевої та ін.”[3; 45]. Найбільш оперативними діями, що дозволяють організувати поведінку у скрутній ситуації, є прийоми саморегуляції. Ці прийоми дають можливість зняти надмірне напруження, що заважає правильно оцінити умови ситуації, співвіднести їх зі своїми можливостями, а потім на підставі цього цілеспрямовано здійснювати поведінку, безпосередньо спрямовану на подолання скрути. У молодших школярів та підлітків найбільше поширеними з таких прийомів:

1) елементарні форми самонавіювання(“Не хвилюватися!”, “Спокійно! Спокійно!”, “Все добре! Все буде добре!”та ін.); 2)самонаказ-уміння управляти собою у найскладніших ситуаціях; 3)рахунок до трьох, до десяти;

4) фізична розрядка, розслаблення (підтягування на турніку, віджимання, глибокі вдихи-видихи та ін.); 5) точковий масаж. У більшості випадків діти знаходять для себе ці прийоми самостійно, іноді джерелом інформації служать для них книги, телепередачі і лише у виняткових випадках батьки або інші дорослі з найближчого оточення.

На сьогодні, велика увага приділяється психічному здоров'ю дітей підліткового віку. Важливо спільно виконувати домашні справи, це зближить вас з підлітком, а в дитини знизить рівень емоційної напруги.

Війна-це важко, але з підтримкою батьків, діти матимуть внутрішнє зростання і ставатимуть стійкішими. Намагайтеся якнайкраще передати своїм дітям відчуття безпеки. Ми повинні давати їм приклад, як незважаючи на труднощі, бути творцями свого життя. Психічне благополуччя дітей залежить від психічного стану її батьків та всієї родини.

### Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Здоров'я. – Київ: Нива, 1997. – 144 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан -2-ге видання, перероблене та доповнене. – К.: "Центр учбової літератури", 2012. – 13 с.
3. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навчальний посібник. -К.: Центр учбової літератури, 2012. – 21с. – 45с.
4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич Н.І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я.Коцан. –Луцьк: РВВ "Вежа" Волин.нац.ун-ту ім.Лесі Українки, 2011. – 45-46 с.
5. Павелків Р. В. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу [текст] : навч. посіб. / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 23.
6. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова і педагогічна психологія : підручник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. – Київ, 2017. – 186 с.



## ТРАВМАТИЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

*Хачатурова С.О.*

*магістрантка Ніжинського державного університету*

*імені Миколи Гоголя,*

*м. Ніжин, Україна*

Поняття та психологічні особливості травмивного досвіду осіб, які постраждали від війни, згідно з DSM-5 визначається як психотравма, яка є «експозицією 1 до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження, або сексуального насильства в один (чи більше) з таких способів: безпосереднє переживання травмивної події (-ій); перебування свідком подій, які трапилися з іншими; знання того, що травмивна подія (-ії) трапилась із членом сім'ї чи близьким другом – у випадках смерті чи загрози життю члену сім'ї чи другові, якщо ця подія була насильницькою або непередбаченою; переживання багаторазової або надмірної експозиції до нестерпних деталей травмивної події (-ій).» Розглядати психотравму можна і як стан, і як психотравмивну подію/ситуацію. Психотравма як стан [1] – переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їхнього подолання, який супроводжується відчуттям невизначеності, безпорадності, інтенсивним страхом, відчуттям втрати контролю, когнітивними змінами і змінами способів регуляції афектів. Іноді це спричиняє тривалі психічні, фізичні й особистісні розлади. На фізіологічному рівні змінюється робота мозку (блокується міжпівкульна синаптична передача) та біохімія, що призводить до зниження імунітету, «ефекту знеболення», надмірного збудження, часткової амнезії, відчуття виснаження. Змінюється функціонування нейронів кори головного мозку. Від цього здебільшого страждають мозкові зони контролю агресивності та циклу сну. Зарубіжні та вітчизняні дослідники найбільше зосереджуються на вивченні психотравми як стану, спричиненого травмивною подією/ситуацією. Психотравма як ситуація/подія – це «будь-яка особисто

значуща ситуація/подія, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у випадку недостатності захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади». Найважливіші характеристики травмівної події: несподівана, неочікувана, приголомшлива, та, що порушує звичний хід життя, виходить за межі звичайного досвіду людини і та, яка тривалий час тримає її у стані невизначеності. Розрізняють такі види психотравмівних подій: Монотравма – одинична психотравмуюча подія. Мультитравма має місце коли людина піддається впливу кількох травматичних подій одночасно. Повторювана травма – травмівна життєва ситуація, в якій часто повторюються схожі події пов'язані з тривалим жорстоким ставленням, постійною зрадою домашнім насильством, війною, тощо. Політравма – важка, комбінована, множинна травма, що складно діагностується, супроводжується розладом життєво важливих функцій організму, складністю лікування, високим рівнем інвалідності та смертності. Причинами політравм є різні травмувальні чинники, які можуть діяти одночасно або розрізнено в часі. Наслідки множинних травм, що діють через короткий проміжок часу, завжди важче, ніж наслідки однієї травматичної події. Життєва ситуація особистості – це сукупність обставин життєдіяльності, які безпосередньо або опосередковано впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, зумовлюючи зміст та напрям індивідуального розвитку. На переживання ситуації чи події впливають особистісні характеристики людини, що також залежать від історії попереднього життя людини: здатність адаптуватися до ситуації; досвід перебування в складних ситуаціях і позитивного розв'язання проблем; стресостійкість та психологічна пружність (psychological resilience); зловживання психоактивними речовинами; наявність у минулому психічних травм, травм розвитку (до 7 років) та/або психічних розладів чи схильності до них; проблеми з фізичним здоров'ям; досвід (або його відсутність) перебування в екстремальних ситуаціях. Відповідно до рівня впливу на психічне здоров'я та складності виділяють чотири типи життєвих ситуацій: 1. Комфортні ситуації – ситуації, в яких задовольняються актуальні потреби з мінімальними

енергетичними втратами, в результаті чого людина відновлюється від виснаження і втоми. 2. Повсякденно-життєві проблемні ситуації є стресовими і вимагають фізичного і психічного напруження та активності. Завершується така ситуація дистресом або адаптацією й особистісним зростанням залежно від соціальних чинників і особистісних характеристик людини. Якщо людині не вдається адаптуватися до ситуації, то психічні ресурси зменшуються і настає виснаження. І навпаки – психічне здоров'я поліпшується за умови подолання проблем. 3. Важкі ситуації (екстремальні, надзвичайні) пов'язані з великими енергетичними навантаженнями на людину через вплив різних чинників: необхідність вести кілька видів діяльності й виконувати декілька завдань одночасно; невизначеність, небезпека, несподіваність; висока психофізична і інтелектуальна складність; негативний груповий вплив; несприятливі природно-кліматичні умови; смислові розбіжності або втрата базових цінностей і смислів тощо. Чим вище рівень фізичного та психічного травмування, тим швидше виснажуються психічні ресурси. І, навпаки, чим вище рівень професійної підготовки й готовності до виконання завдань завдяки сформованості базових психофізичних якостей, вмінню доволіно входити в оптимальний стан і відновлюватися, тим ймовірніше відбудеться зростання.

Типи важких життєвих ситуацій Стрес (англ. stress – напруження) – неспецифічна захисна реакція організму на ситуацію, яка вимагає функціональної перебудови організму і адаптації і спрямована на захист від впливу психічних чинників, що викликають сильні емоції. Фрустрація (лат. frustratio – обман, марне очікування, розлад) – стан, спричинений великою вмотивованістю для досягнення мети та задоволення потреб і перешкодою, що перешкоджає досягнення бажаного. Перешкоди можуть бути зовнішніми та внутрішніми: біологічні (хвороба, старіння), фізичні (позбавлення волі), психологічні (інтелектуальна недостатність, страх), соціокультурні, матеріальні тощо. Конфлікт (лат. conflictus – сутичка) – особливо гострий спосіб розв'язання суперечностей в інтересах, цілях, поглядах учасників соціальної взаємодії і, зазвичай, супроводжується негативними емоціями. Криза – це

надзвичайна, загрозна, важка та небезпечна ситуація, коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те, що може бути викликане внутрішньою необхідністю, спричинена накопиченням нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або Важкі життєві ситуації стрес фрустрація конфлікт криза 16 подій, що призводить до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. Кризові ситуації [9] поділяються на два типи: власне кризи, які перекреслюють життєві плани і модифікують особистість, і серйозні потрясіння, коли в людини ще є можливість повернутися до колишнього рівня життя. Гіперекстремальні ситуації пов'язані з навантаженням, що перевищує адаптаційно-компенсаторні здібності психіки й організму та супроводжуються руйнуванням психічного здоров'я. Завжди травмівні для тих, хто їх переживає. Небезпечні ситуації – сукупність надзвичайних і екстремальних ситуацій. Види небезпечних ситуацій:

1. Надзвичайні
2. Екстремальні

Надзвичайні ситуації – це масштабні небезпечні ситуації, що загрожують тяжкими наслідками: людські жертви, шкода здоров'ю людей, довкіллю, значні матеріальні втрати і порушення умов життя людей. Екстремальна ситуація – це сукупність незвичайних умов і обставин, які ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп, вимагають напруження всіх фізичних і духовних сил людини для захисту життя і здоров'я. Джерело травмування аварії, небезпечні природні явища, стихійні чи техногенні катастрофи людина чи суспільство. Російсько-українську війну 2022 року можна вважати гіперекстремальною ситуацією, тобто такою, що виходить за межі звичайного людського досвіду і викликає надсильні внутрішні навантаження, які перевищують людські можливості, руйнують звичну життєдіяльність і поведінку, цілі, цінності, плани, спричиняє вкрай небезпечні наслідки та тривалий час тримає людину у стані невизначеності. Адже гіперекстремальні ситуації в умовах війни характеризуються втратами близьких

людей і/або присутність при їх загибелі, тортури, насильство, полон, травми, а також ситуації, на які людина не може впливати. В зоні активних бойових дій трапляються надзвичайні ситуації і події: транспортні аварії, пожежі, руйнування житла тощо. В результаті застосування різноманітних засобів ураження, мають місце воєнні надзвичайні ситуації, які призводять до загибелі людей, знищення природи, руйнування і пошкодження інфраструктурних об'єктів і елементів навколишнього середовища. Психотравми в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій називають колективними. Колективна травма – це психічна травма, яку отримала група людей або ж ціле суспільство внаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів. Основні особливості колективної травми: 1) необмежена в просторі і охоплює людей безпосередньо не причетних до травмуючих подій; 2) розтягнутість у часі і тривалий характер – травма відривається від конкретної події, закріплюється в історичній пам'яті, часто проходить через декілька поколінь і має багато прихованих наслідків; 3) об'єкти травматизації – не окремі люди, а соціальні групи, тому травмованою себе відчуває вся група. В 2022 році українці в тій чи іншій мірі отримують повторювану колективну травму, причинами якої є як сама війна, так і геноцид українського народу росією, техногенні та гуманітарні катастрофи внаслідок знищення об'єктів критичної інфраструктури, екологічні катастрофи, спроби державного та військового перевороту на півдні України, вигнання і обмеження свободи великих груп людей (фільтраційні табори, окупація), політичні репресії (викрадення в росію місцевих депутатів, посадовців та голів громад), терористичні акти у вигляді ракетного бомбардування цивільних об'єктів, утримання мирного населення в окупованих містах (Азовсталь, Маріуполь), вбивство і трагічна загибель лідерів суспільної думки. Рівень травматизації поглиблюється, якщо причинами травмування стали свідомі чи навмисні дії людей (страата, катування, вигнання тощо), були невинні загиблі і жертва не могла чинити опору, група переживає несправедливість того, що сталося. Колективні травми мають ряд психологічних наслідків – зростання

психологічних проблем, посттравматичні стресові розлади, соціальна фрустрація, зростання соматичних хвороб тощо. Колективні та індивідуальні травми різної інтенсивності можуть призводити до кризового психологічного стану людини. Цей стан характеризується наступними ознаками: відчуття хвилювання і тривоги; складність у діяльності; фіксація на пережитій психотравмівній ситуації; відчуття невизначеності, безнадії і безпомічності; песимістична оцінка себе і неможливість планувати майбутнє. Серед людей які опинилися в зоні бойових дій є багато тих, хто переживає втрату близьких людей в умовах воєнних конфліктів. Окрім втрати рідних чи близьких, українці одночасно можуть нести соціальні втрати (втрати роботи, місця навчання тощо), психічні й фізичні (втрати здоров'я, інвалідизація, фізичні страждання), духовні (розчарування в Богові та втрати віри), матеріальні (втрати домівки внаслідок військових дій, пожеж, мародерство, рейдерство, втрати коштів через крадіжки, банкрутство тощо), психологічні втрати. Такий стан узагальнено називають кризою життєвих втрат. Насильство як травматичний досвід часто переживають люди, що перебували в зоні екстремальної ситуації, знаходились на території воєнного конфлікту чи в полоненні. Це може бути фізичне (травми від зброї та вибухів, отруєння, струм), психологічне (погрози і залякування), сексуальне насильство і подальше насильство в сім'ї (як наслідок тривалого психологічного напруження), але психологічний компонент є в кожному виді насильства. Переживання гіперекстремальних травматичних подій є важким випробуванням для людської психіки. На жаль, не у всіх, хто зазнав травми, вистачає внутрішніх ресурсів та підтримки аби відновитися після травми. Зіткнення зі смертю та втратами, насильство, наявність попередніх травм, а також особливості нервової системи викликають багато симптомів, які в комбінації з іншими факторами істотно знижують якість життя і провокують симптоми стресових розладів. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – найвідоміший серед розладів, який діагностується у близько 30% дітей і дорослих, які зазнали впливу травматичних подій. Основні діагностичні критерії, які наводяться в посібнику з діагностики та статистики психічних

розладів «DSM-V», належать: а) безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю. Це і особисте переживання загрози, перебування в ролі свідка, знання щодо надмірних страждань чи смерті близьких і рідних, а також багаторазове зіткнення з нестерпними деталями травматичної події (коли людина бачить руйнації, людські рештки, чує трупний запах тощо); б) інтрузивні симптоми такі, як страшні сни, нав'язливі спогади, дисоціативні реакції, сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції при зіткненні з тригерами про травматичну подію; в) стійке уникання полягає в докладанні значних зусиль, аби усунути неприємні спогади, думки та почуття, а також ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, від розмов та виконання будь-якої діяльності, що хоч якось нагадують про травму; г) негативні зміни в думках та настрої пов'язані з витісненням спогадів, спотворенням переконань про причини та наслідки і саму подію, стійкими негативними емоційними станами, помітним зниженням інтересу до життя та діяльності, відчуттям власної чужорідності та відчуження, а також нездатністю переживати позитивні почуття, наприклад радість чи щастя.; д) помітні зміни в реактивності – дратівливість та спалахи гніву, ризикована і самоушкоджувальна поведінка, надмірна настороженість, перебільшена реакція переляку, проблеми з концентрацією уваги та порушення сну, е) тривалість порушень понад один місяць; є) сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності; ж) відсутність зв'язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами. Підсумовуючи дослідження про фізіологічні причини ПТСР, гіперекстремальні кризові ситуації призводять до: 1) виробітку гормонів, що відповідають за зменшення болю та готовність до активних дій; 2) пригнічення продукції нейромедіаторів, відповідальних за психічну активність. В результат, особа готова до простих поведінкових реакцій на травматичну ситуацію, при цьому спостерігається оціпеніння психічної діяльності. Розвиток ПТСР пов'язують з порушенням осмислення травматичної події і неможливістю нормального обміну інформацією. Згідно з теорією М. Горовітца, для нормального функціонування людині необхідно опрацьовувати

інформацію (думки, емоції, відчуття) та доповнити отриманими знаннями існуючі когнітивні схеми. При травматичній події інформація спочатку зберігається неопрацьованою в неусвідомленій формі, а при усвідомленні шокуючого змісту інформації запускаються психологічні захисти. У результаті інформація не оброблюється, що призводить до інформаційного перевантаження, стресу, які згодом призводять до порушення нормального функціонування та ПТСР. Зважаючи на зазначене, можемо дійти висновку, що ПТСР – розлад викликаний порушенням в опрацюванні інформації про травматичну подію та інтеграції її в структуру знання про себе та оточуючий світ, існуючі когнітивні та ціннісно-сміслові моделі. Ці ж причини посттравматичного розладу відповідають дисоціативному механізму психологічного захисту.

Травматичні події, кризи, втрати провокують страждання, але разом з тим, вони приносять усвідомлення, що після страждань може прийти оновлення світогляду, очищення, звільнення і досягнення нового стану. Страждання можуть мати позитивні наслідки. Видатний психіатр і засновник логотерапії В. Франкл зазначав, що «потреба в сенсі є ключовою силою, яка змушує нас жити і діє від народження і до смерті. Страждання може бути свого роду трампліном, який спонукає нас шукати і знайти цей сенс.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною внаслідок зіткнення із серйозними психотравматичними ситуаціями і подіями, складними життєвими кризами. Термін ПТЗ дуже об'ємний і радикально змінює загальні уявлення про травму, заперечує те, що травма неминуче призводить до дисфункціональності життя людини. Сьогодні в літературі можна натрапити на багато термінів, які мають схожі визначення, що й посттравматичне зростання: трансформаційний копінг, розвиток, пов'язаний із кризою; зростання, пов'язане зі стресом; страждання, що привели до позитивної трансформації; позитивні перетворення внаслідок травми; розвиток, активований лихом тощо. Проаналізувавши сучасні наукові праці, ми дійшли висновку, що науковці часто підмінюють поняття «посттравматичне



зростання» іншими, наприклад, різновидом особистісної резильєнтності або певною копінгстратегією, позитивною адаптацією тощо. Найчастіше ототожнюють «резильєнтність» та посттравматичне зростання. Термін резильєнтність відносно новий і увійшов до психологічного лексикону з фізики (опір матеріалів) і означає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску. Резильєнтність (за Ф. Лозель) – це здатність людини будувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Ця концепція більше, ніж просто «подолання», передбачає і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і позитивний результат попри високий ризик, і відновлення після травмування та згодом досягнення успіху. Явище психологічної відновлюваності (psychological resilience) 2 почали досліджувати в 70-х роках ХХ століття. Першою заговорила про цей феномен Еммі Вернер, описуючи результати 40-річного дослідження дітей, які народилися в місцевості Кауаї (Гавайські острови) у 1955 році і жили в надзвичайно важких умовах. Більше половини дітей в 15 років мали психологічні та соціальні проблеми, але третина дітей була цілком здоровою. Науковець назвала дітей відновлюваними (resilient). Схожі результати отримали досліджуючи дітей, чиї батьки мали шизофренію. Більшість дітей не отримували турботи і належного виховання, мали безліч життєвих труднощів. Та все ж невелика частина цих дітей була цілком адаптованою і соціалізованою. Більшість інформації щодо поняття психологічної відновлюваності, що на неї впливає і які дії допоможуть її підтримати, є систематизованою на сайті Американської Психологічної Асоціації (APA) . Отже, психологічна відновлюваність – процес гарної адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом. При цьому, стійкість – є насправді не екстраординарним, а звичайним 2 Термін Resilience має різні варіанти перекладу: «стресостійкість», «життєстійкість», «психологітиповим явищем. ПТЗ виникає після переживання травм, тоді як резильєнтність стосується будь-яких стресових ситуацій, не лише травматичних. Важливим фактором, який визначає результат

посттравматичного розвитку є якість взаємодії з середовищем. Відомо, що нервова система має два шляхи реагування – нижчий, опосередкований підкорковими структурами, більш давній і більш стабільний, та вищий, через неокортекс, тому більш гнучкий. Соціокультурна система, порівняно з біологічною, змінюється набагато швидше і потребує безперервного пристосування. Отже, в основі проблеми посттравматичного розвитку конфлікт між еволюційно старшими та новішими системами, організм стає вразливим, якщо відбувається їх дисоціація або коли відбувається домінування однієї системи над іншою. На думку М. Крістофера, необхідне реконструювання когнітивних схем. Ми не можемо вплинути на гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, тому необхідна перебудова нейронних зв'язків і регуляція посттравматичного досвіду зростання на рівні кори головного мозку через переосмислення досвіду та навчіння. Ця модель супроводжується наступними теоретичними висновками:

1. стрес – це первинна дораціональна форма біопсихологічного зворотного зв'язку, що пов'язана зі стосунками індивіда з середовищем;
2. нормальним виходом із травми є посттравматичне зростання, а не ПТСР;
3. раціональність – найновіший механізмом подолання стресу.

Розробляючи психолого-філософську модель, Р.Пападопулос наголошує на етимології терміна «травма», що від давньогрецького дієслова «teigo» означає: 1) закарбування – закарбовувати; 2) відтирати, стирати щось. Отже, у людей після психологічної травми може відбуватися закарбування травми, або вони можуть знаходити нові сенси існування, бо травма ніби «втирає» попередні сенси, цінності, плани. Тому кінцева мета психологічної допомоги травмованим людям – перехід від переосмислення травми до пошуку ресурсів, нового погляду на життя, пошук нових цілей, цінностей і сенсу.

### **Список використаних джерел**

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко,

Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ : ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.

2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім’ї до політичного терору. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с.; Карманное руководство к МКБ-10: Классификация психических и поведенческих расстройств (с глоссарием и исследовательскими диагностическими критериями / сост. Дж. Е. Купер; под ред. Дж.Е. Купера. – Київ : Сфера, 2000. – 464 с.

3. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Харків : НУЦЗУ, 2010. – 401 с.

4. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. – Львів : Свічадо, 2015. – 448 с.

5. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – Київ, 2012.

6. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Харків : НУЦЗУ, 2010. – 401 с.

7. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – Київ, 2012. – 275 с.

8. Надзвичайна\_ситуація. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/146\\_92](https://uk.wikipedia.org/wiki/146_92)

9. Горбунова В.В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). – Л.: Інститут психічного здоров’я УКУ, 2016.

10. Сьомкіна І. С. Соціально-педагогічна робота з сім’ями вимушених переселенців: стан та перспективи. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 11. С. 102–105.

# СМИСЛ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

*Чайка О. В.*

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

В умовах сьогодення, під час війни, особистість та її життя потребують інших, нових смислів, на які б вона могла спиратися. Ті опори, цілі та цінності, які реалізовувалися в умовах мирного часу були зруйновані, а з ними, під тиском зовнішніх факторів, примусово змінюється і особистість. Формуються нові погляди на людину та її можливості до змін в екстремальних обставинах, які неможливо перечекати тому, що вони мають пролонговану дію.

Ситуація невизначеності, постійна небезпека, нервове напруження, психологічне виснаження, відсутність сталості переживань та втома з одного боку являються руйнівними для особистості, а з іншого є поштовхом до її всебічного розвитку, оскільки, в ситуації невизначеності проживаються і стани піднесення, позитивних емоцій, віри в себе, коли приймаються певні рішення стосовно здоров'я, життя, майбутнього. Суперечливість цих станів обумовлюються вибором, який здійснює особистість, зважуючи певні фактори, умови, в яких вона опинилася. Це і пріоритети, цінності, мотивації, власні бажання, які формують новий суб'єктивний світ.

Проаналізувавши психологічну літературу та поняття “невизначеності”, яке дають зарубіжні та українські вчені, можна об'єднати за наступними чинниками:

- відсутність чітких, окреслених умов, факторів та їх наслідків в певній ситуації;
- відсутність можливості контролю;

- варіативність виборів, які необхідно екстрено приймати.

Відповідно, в залежності від індивідуального переживання реальності, одна й та сама ситуація невизначеності однією особистістю може сприйматись як можливість для розвитку, а для іншої буде причиною для застрягання та “заморожування” в стані очікування, відсутністю бажання та достатнього психічного ресурсу (потенціалу) для її вирішення. Такий діаметрально різний прояв певної поведінки продиктований попереднім життєвим досвідом, звичною реакцією в ситуаціях, коли потрібно приймати рішення і в них бачити для себе можливість.

Одним із найголовніших чинників розвитку в ситуації невизначеності є формування та усвідомлення сили духу, як рушійної сили осмисленого життя. Здатність до керування життєвими обставинами посилюється, коли людина визначає для себе вищі сенси існування. Проблему невизначеності як екзистенційну розглядає Курова А.В. [2]. Під час рефлексії, в момент переживання, коли людина виходить за межі об'єктивності з метою знайти смисл у тому, що має ознаки невизначеності, відбувається ментальне переривання, що виводить людину за межі звичного суб'єктивного життя.

Останні дослідження посттравматичного синдрому показали, що пережити травму зможуть ті, хто зміг знайти глибинну суть у тому, що відбувається і дав для себе пояснення, яке в подальшому буде рушійною силою для розвитку. За допомогою цього смислу необхідно повернути внутрішню опору, керованість обставинами, які лежать в межах досягання та компетентності особистості, вибудувати нову систему цінностей.

### **Висновок:**

В умовах локальних та планетарних змін парадигм, головне завдання, яке стоїть перед людством – це віднайти та розкрити для себе такі смисли, які б давали здатність самій особистості плекати і впливати на свої гармонію і щастя, змінювати, розширювати філософію життя. Це потребує формування інноваційного підходу до обставин, які мають ознаки невизначеності і сприйняття людиною самої себе, як такою, яка здатна до змін.

### **Список використаних джерел**

1. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дисертація канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009.
2. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства: стаття канд. психол. наук. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021.

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ  
СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*Збірник матеріалів*

*XIII Міжнародної науково-практичної конференції*

*16-17 березня 2023 року*

Том 2

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

Технічний редактор – І. П. Борис

Комп'ютерна верстка та макетування – О. П. Никоненко

*Книга друкується з оригіналу-макету замовника.*

---

Підписано до друку 09.11.23 р.  
Гарнітура Times  
Замовлення № 852

Формат 60x84/16  
Обл.-вид. арк. 6,05  
Ум. друк. арк. 8,83

Папір офсетний  
Електронне вид-ня

---



Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя.

м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3<sup>А</sup>  
(04631) 7-19-72

E-mail: [vidavn\\_ndu@ukr.net](mailto:vidavn_ndu@ukr.net)  
[www.ndu.edu.ua](http://www.ndu.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 2137 від 29.03.05 р.