



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
Лабораторія психології навчання імені І. О. Синиці
Лабораторія психодіагностики та науково-психологічної інформації**

**НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ
Кафедра загальної та практичної психології**

**IV Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція
«НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ»**

Збірник тез наукових доповідей

17 серпня 2023 року

Київ

2023

Рекомендовано до розповсюдження за ухвалою вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 11 від 26 вересня 2023 року).

Нова українська школа: психологічні проблеми : збірник тез наукових доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 17 серпня 2023 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 74 с.

Редакційна колегія:

С. Д. Максименко, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Н. В. Пророк**, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; **Л. В. Дзюбко**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; **Л. О. Шатирко**, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; **С. Т. Бойко**, науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Метою проведення конференції є висвітлення засад, розвитку та практичного застосування концепції Нової української школи в умовах воєнного стану. Зокрема, розглянуто психологічні аспекти освіти під час війни; психолого-педагогічні аспекти (освітні, вікові, гендерні тощо) взаємодії суб'єктів освітнього простору в умовах сучасних викликів; питання психологічної допомоги та підтримки дітей і дорослих у подоланні негативних психологічних наслідків війни; психологічні проблеми адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в ускладнених сучасних умовах (зокрема, воєнних дій, диджиталізації суспільства, інформаційних впливів); роль інформаційно-психологічного впливу на учасників освітнього процесу в українських реаліях сьогодення.

Відповідальність за вірогідність викладеного матеріалу та належність його автору, за правильне цитування джерел та посилання на них покладено на авторів тез доповідей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ЗМІСТ

Пророк Н. В. Війна і діти: наслідки довгого перебування в несприятливій ситуації	4
Купрєєва О. І. Теоретичні аспекти проблеми адаптаційних розладів у осіб юнацького віку	8
Столярчук О. А. Роль soft skills у підвищенні якості життя внутрішньо переміщених підлітків	12
Кузьменко В. У., Карабаєва І. І. Творча уява як один із сучасних аспектів підготовки дошкільника до навчання в новій українській школі	17
Бойко С. Т. Інформаційний стрес як один із чинників розладів адаптації здобувачів освіти	21
Гарбуз М. В. Психологічні аспекти освіти під час війни	27
Гнатюк О. В. Прояви адаптаційних розладів у молодших школярів в умовах воєнного стану	29
Коновалова І. В. Психологічна допомога та підтримка дітей та дорослих у подоланні негативних психологічних наслідків війни	34
Краєва О. А. Особливості навчального курсу з надання першої психологічної допомоги у кризових станах	36
Лагун М. В. Альтруїстична спрямованість особистості як чинник психологічної допомоги у подоланні психологічного стресу під час війни	40
Мар'яненко Л. В., Скальська Л. О. Розвиток творчих здібностей учня нової української школи засобами взаємодії	44
Моспан М. О. Дистанційне навчання студентів: переваги та виклики в умовах війни	49
Полтавець Т. О. Психологічні проблеми адаптаційних розладів учнів в умовах воєнних дій	53
Полякова В. І. Психологічні проблеми інформаційних впливів на підлітків в умовах сьогодення	54
Пророк Н. В., Полякова В. І. Один із шляхів підвищення соціалізованості і покращення психологічного стану вимушених переселенців	57
Слободська О. В. Психолого-педагогічні аспекти в мовно-літературній галузі під час війни	61
Царенко Л. Г. Стадії розвитку стресу і особливості адаптації на фоні повномасштабної війни	63
Чекстєре О. Ю. Ставлення дитини до вихователя як один із критеріїв її адаптованості в закладі дошкільної освіти	66
Шпитківська С. В. Психологічна допомога та підтримка дітей і дорослих у подоланні негативних психологічних наслідків війни за допомогою арттерапії	72

ВІЙНА І ДІТИ: НАСЛІДКИ ДОВГОГО ПЕРЕБУВАННЯ В НЕСПРИЯТЛИВІЙ СИТУАЦІЇ

Пророк Наталія Василівна,
*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
завідувачка лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г. С. Костюка, НАПН України*

Вплив травми війни на психічне здоров'я людини вивчали багато дослідників [5; 6; 1; 2 та ін.]. І хоча в них накопичено багато цінної наукової інформації, емпіричного матеріалу, теоретичних узагальнень, спостерігається брак даних щодо особливостей переживання травм війни тими дітьми, які не бачили найстрашніших жахів війни. В Україні це діти, яких вчасно вивезли у відносно безпечні місця України; діти, які відвідують школи, але під час повітряних тривог (іноді дуже частих) із класів вони переходять в укриття; діти, які хоча самі й не здійснюють пошук інформації про воєнні дії, тим не менше перебувають у тому ж інформаційному полі, що й дорослі; діти, батьки яких перебувають на фронті, працюють у шпиталях та ін. Результати досліджень цієї категорії дітей, проведені за кордоном, не можуть бути екстрапольовані на українську вибірку. Основні причини: досліджувані пережили травмівні події різної інтенсивності та тривалості; важливу роль мають культурні, національні, кліматичні та інші відмінності.

Підкреслимо деякі особливості російсько-української війни, які значно посилюють її психологічно руйнівний вплив. Це перша в історії людства війна, яка широко представлена в медіапросторі, що значно посилює стресогенність такого чинника, як інформація. І діти, і дорослі постійно перебувають під впливом часто дуже нелегкої для опрацювання інформації, яка робить свій внесок у перенапруження психіки. Тобто окрім емоційного стресу (захисної реакції, спрямованої на дію психічних чинників, що викликають сильні емоції) багато людей в нашій країні переживають *інформаційний стрес* – стан підвищеної психічної напруги з явищами функціональної вегетосоматичної та психічної дезінтеграції, емоційними переживаннями та порушеннями працездатності в результаті несприятливої взаємодії людини з інформаційним середовищем

(надлишок інформації, особливо негативної, або ж її нестача) [1].

Окрім того, психологічні травми наші діти отримують не тільки від ракетних і артобстрілів, а й від їх *очікування* (очікування небезпеки, і не тільки для себе, а й для всього оточення), від довгого перебування в укриттях. Також негативно відбивається на дітях (викликаючи у них вторинну психологічну травму) психологічна травматизація дорослих.

У російсько-українській війні психологічні травми, які отримують і дорослі, і діти, посилюються *відчуттям спільної небезпеки* фізичного знищення твого народу і тебе, як представника цього народу. Тобто всі українці на своїй землі перебувають під *геноцидним тиском*. Психологічні наслідки цього тиску ще не досліджені.

Отже, під час війни багато дітей отримують *комплексні або повторюванні психологічні травми*. Ми знаємо, що навіть одна травмівна подія може спричинити руйнівні наслідки для психіки. Що ж казати про рівень проблем із психічним здоров'ям, які виникають унаслідок пролонгованих і повторюваних травматичних досвідів!

У якому ж психологічному стані перебувають наші діти зараз, після півтора року повномасштабної війни? Як спрацювали психологічні механізми адаптації до небезпек, до швидких змін в житті? Адже і дорослі, і діти вже зовсім інакше реагують на повітряні тривоги та інші загрози, аніж у перші дні війни, хоча ми продовжуємо жити у постійному стресі і переживаннях. Багато учнів у містах, які більш-менш захищені від атак ворога, відвідують школи. Як пристосувалися вони до нових умов життя і навчання? Часто кажуть: «ми вже звикли», «вже пристосувалися», «набридло боятися» тощо. Яка ж ціна цього пристосування?

Результати досліджень, проведених останнім часом в Україні, свідчать про те, що найбільш розповсюдженими негативними наслідками травмівного досвіду широкомасштабної війни наших дітей (досліджувані – діти тимчасово переміщені із небезпечних місць України та діти, які не покидали Київ) є *підвищена (чи висока) тривожність, емоційна напруженість, падіння рівня*

активності, знижений настрій, невпевненість в собі, проблеми в комунікативній сфері [1; 3; 4]. У більшості дітей – вимушених переселенців було виявлено проблеми соціалізації, труднощі у спілкуванні, підвищену тривожність і емоційну напруженість, основною причиною яких є відсутність задоволення багатьох значущих потреб, зокрема – потреби у безпеці й афіліативної потреби. Дослідження адаптаційних порушень, які виникли під час війни в українських підлітків, зафіксувало тривожні факти: навіть діти, які перебувають у відносно безпечних умовах на території України, демонструють значні стресові реакції; їхня резильєнтність балансує в межах пригнічення чи збільшення, частина підлітків переживає почуття безсилля на тлі хронічної втоми [2].

Такі особливості загального психологічного стану дітей, емоційної та комунікативної сфер спричинює досвід переживання сильного емоційного хвилювання, тривоги у зв'язку із реальними загрозами (зокрема власному життю і життю близьких людей), який накопичується в результаті довгого перебування в несприятливій ситуації. Ці переживання негативно впливають на дитячу психіку.

Під час здійснення психологічної роботи з батьками та їхніми дітьми під час воєнного стану було виявлено основні психотравмівні теми: страх (страх розлуки із близькими, страх втрати близьких, страх смерті, страх перед невідомим та ін.), очікування ракетного обстрілу, переживання загибелі близьких людей, очікування нових втрат.

Якщо сюди додати інформаційний стрес, вторинні психологічні травми, які накопичуються поступово, можна констатувати, що ми маємо справу із накопиченим (кумулятивним) стресом, основні особливості якого дослідив F. Parkinson [6]. На його думку, це стрес, який накопичується впродовж тривалого часу (декількох місяців чи навіть років).

Проблеми можуть виникати поступово, симптоми розвиватися непомітно; іноді вони чекають довгий час на якісь зміни в житті і маніфестують себе через певні вибухові реакції. Ці реакції можуть поступово розвиватися у

посттравматичний розлад і/або існувати у вигляді посттравматичного стресу (який характеризується розвитком певних симптомів після стресової події, що виходить за рамки нормального людського досвіду).

Ф. Parkinson виділяє наступні прояви *накопиченого стресу*: заглушення та витіснення реакцій (цей процес проявляється у послабленні емоційних реакцій; відстороненості від інших людей; відсутності чутливості до почуттів і проблем оточення тощо); ізоляція (іноді люди закриваються, усамітнюються, уникають спілкування і спільної діяльності); гнів (дратівливість, плаксивість, капризність; іноді проявляється у спалахах гніву, крику, вереску, причини яких незначні та ін.); депресія (у дорослих проявляється у зневірі в сенсі життя); нездатність чути чи розуміти (люди не можуть сфокусуватися на тому, що відбувається, не чують і не розуміють, що їм говорять); труднощі з концентрацією і прийняттям рішень); фізичні реакції (відчуття втомленості і апатії; психосоматичні реакції – головний біль, розлади сну, тривога та ін.).

Сучасні дослідження доповнюють цю картину накопиченого стресу. Наприклад, доведено, що психічний стан, викликаний стійкою, тривалою напругою і невизначеністю (яка характерна для подій війни), призводить до емоційної дезадаптації, дисфункції механізмів саморегуляції, зниження продуктивності пізнавальних процесів і загострення комунікативних проблем [5]. К. Макгонігал уточнила, чому *невизначеність* має такі ж руйнівні наслідки для психіки, як і безпосередні загрози: мозок виживання постійно оновлює інформацію про навколишній світ, роблячи висновки про те, що є безпечним, а що ні. І у його «розумінні» невизначеність – це те саме, що й небезпека.

Як показує психотерапевтична практика, «травма війни» може проявлятися по-різному: в одних випадках – дитина виявляє явні ознаки внутрішнього страждання (тобто її переживання помітні «неозброєним» оком і проявляються у поведінці), а в інших – у своїй поведінці вона не проявляє занепокоєння, не говорить про переживання [1; 5; 6]. Болюча (і для самої дитини, і для дорослих навколо неї) тема *витісняється із свідомості*, зокрема і тому, що дитина розуміє небажаність (заборонність) розмов про пережите.

Отже, висока стресогенність подій війни, різного роду проблеми, з якими стикнулися діти із-за різких і серйозних змін у їхньому житті, в своїй сукупності значно підвищують ризик виникнення адаптаційних розладів у багатьох дітей.

Література

1. Пророк Н. В., Тиндик Я. М., Полякова В. І. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 47. С. 159–163.
2. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (1). 2022. С. 115–120.
3. Сторож О. В. Особливості адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. *Габітус*. 2022. № 43. С. 89–94.
4. Шістко Л. О. Особистісні детермінанти соціально-психологічної адаптивності дітей шкільного віку в умовах війни. *Габітус*. 2022. № 43. С. 95–02.
5. Children of War. Helping with Traumatic Stress. A Guide for Parents, Teachers & Group Workers. URL: http://www.lifeinpalestine.org/files/palestine/english/trauma_english.pdf
6. Parkinson F. Post-trauma Stress: Reduce Long-term Effects And Hidden Emotional Damage Caused By Violence And Disaster Paperback, 2000.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Купрєва Ольга Іллівна,
*доктор психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Виклики сучасного суспільства, зокрема світова пандемія, карантинні обмеження, війна, що наразі триває в Україні актуалізували проблему адаптації людини до життєдіяльності в стресових умовах.

Особливого значення розв'язання цієї проблеми набуває в старшому шкільному, юнацькому віці, оскільки саме на цьому віковому етапі постає потреба вирішення низки завдань, як от закінчення загальноосвітньої школи, (підготовка та здача ЗНО), вибір напрямку майбутньої професійної самореалізації, особистісне самовизначення, побудова траєкторії майбутнього. Це може зумовити появу емоційних і поведінкових розладів, порушень

психічного і фізичного здоров'я людини. У цих умовах виникає значний фактор ризику – психічне здоров'я особистості. Тому важливим завданням наукової та прикладної психології є розв'язання проблеми подолання дезадаптації молодого покоління, яка, за свідченням дослідників, спостерігається в значній кількості школярів України; виявлення психологічних факторів, які допомагають старшокласникам без порушень психічного здоров'я долати складні ситуації та сприяти їхній адаптації.

Адаптаційні розлади розглядають як реакцію недостатньої адаптації на стресові події, довготривалі психосоціальні труднощі або поєднання стресових життєвих ситуацій, яка виникає після впливу стресора (протягом місяця), характеризується симптомами, які перешкоджають щоденному функціонуванню: стурбованість проблемою, високий рівень тривожності, роздуми про наслідки стресової ситуації, труднощі у концентрації уваги, втрата або зниження інтересу до навчання, роботи, соціальної взаємодії, захоплення, розваг, турботи про себе, порушення психологічної стійкості.

Основними проявами адаптаційних розладів особистості науковці визначають дезадаптивні реакції: суб'єктивний дистрес, емоційні порушення (пригніченість настрою, тривожність, депресивні реакції, депресія), зневіра у власних силах, нездатність приймати рішення в складних життєвих ситуаціях, соматогенні та змішані симптоми тощо. На кожному віковому етапі неуспішна адаптація призводить до ускладнень повсякденної життєдіяльності й соціальної активності людини. У юнацькому віці до цих ускладнень приєднуються й порушення поведінки особистості. Це призводить до розвитку психічної напруги, перевтоми, тривожності, почуття психологічної небезпеки, занепокоєності, апатії, нездатності вирішити навчальні завдання, або навпаки, надмірної активності, яка часто може астенизувати учнів; відчуття неможливості продовжувати щоденне навчання. На тлі зазначених проявів спостерігаються зниження звичних інтересів, бажань, фізичне та розумове виснаження, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті.

За результатами здійсненого теоретичного аналізу сучасних наукових

досліджень дезадаптації осіб юнацького віку виявлено основні чинники цього процесу та особливості його проявів.

Виявлено *зовнішні* (освітнє середовище: безпека, цінності, смисли, які забезпечують його розвивальний характер; стресова тактика педагогічних впливів та взаємодії; нераціональність організації освітнього простору; невідповідність методів та технологій функціональним можливостям особистості; конфлікти в шкільних класах та референтних групах щодо прийнятих норм і правил; ізоляція учня в класі, конфлікти зі значущими іншими). До зовнішніх чинників дезадаптації, враховуючи ситуацію пандемії сьогодні, науковці відносять тривалу ізоляцію через карантин, що вимагає від учнів здатності відповідним чином організовувати процес навчання в домашніх умовах, виконання завдань і свого дозвілля; специфіка дистанційного навчання; зміни форми підготовки до ЗНО; конфліктна взаємодія з батьками, вчителями, однолітками.

Внутрішні детермінанти зниження адаптаційних можливостей старших школярів (психофізіологічні особливості; індивідуально-психологічна компетентність особистості, як сукупність рис особистості в єдності когнітивного, мотиваційно-ціннісного, емоційно-вольового та комунікативно-поведінкового компонентів її структури); стилі адаптації до стресових ситуацій (копінг-стратегії та ресурси); стилі психологічного захисту самоствавлення; життєстійкість; самосвідомість, самоствавлення та самооцінка; міжособистісні ставлення та взаємодія [1].

Більшість дослідників вважають, що соціальна, психологічна та шкільна дезадаптація – це складний поліфакторний процес. У її структурі виділяють три основних компоненти: когнітивний (порушення процесу навчання), емоційно-особистісний (порушення емоційного ставлення до навчання, вчителів, життєвої перспективи, пов'язаної з навчанням), поведінковий (порушення поведінки у поєднанні з реакціями активного або пасивного протесту, емансипації, групування). У юнацькому віці порушення поведінки проявляються в прагненні уникати контроль батьків, вчителів; активним опором

правилам, нормам, вимогам; у залежних формах поведінки [2].

Порушення адаптації в юнацькому віці відображається в структурі індивідуальних властивостей представлений поєднанням *астено-невротичного та сенситивного типів*. Зміст поведінки та переживань особистості визначається зниженням адаптаційних механізмів, емоційною сенситивністю та лабільністю; вегетативною збудженістю яка часто змінюється слабкістю та роздратованістю; егоцентричністю; підвищеною втомлюваністю; схильністю до іпохондрії; невпевненістю у власних можливостях; тривожністю, імпульсивністю; низьким рівнем саморегуляції емоцій; стійкістю до зовнішніх впливів [1].

Підвищена втомлюваність може проявлятися за наявності інтелектуального, фізичного та емоційного напруження. Роздратованість нерідко може обумовлювати афективні стани без причин. Емоційна сенситивність може проявлятися зосередженістю на собі, невротичною замкнутістю та відстороненням від оточення.

Типовими реакціями на стрес є – орієнтація поведінки особистості на уникнення невдач, відмова та/або виконання одноманітної, знайомої діяльності, прагнення постійно контролювати та корегувати власні дії, раціоналізація власних невдач, підвищений самоконтроль для стримування емоційної напруги, використання значних психологічних ресурсів для успішної адаптації; швидка зміна настрою, недостатність усвідомлення власних почуттів та їхніх причин, використання симптомів соматичного захворювання як засобу уникнення відповідальності; демонстративна поведінка; схильність до довготривалих переживань; повільне згасання емоцій, накопичення напруги; до екстрапунітивної реакції на стресові ситуації; схильність до ірраціональних настанов та переконань; схильність до тривожно-недовірливої поведінки, невпевненості у власних можливостях, постійних сумнівів у правильності здійснених вчинків, вибору, рішень; прагнення до безпеки, захисту, порядку, орієнтація поведінки на уникнення невдач; схильність до діяльності, яка не пов'язана із спілкуванням та взаємодією; труднощі при встановленні та

підтримані нових контактів; переважна орієнтація на взаємодію із значущими близькими людьми [1].

Висновки. Наукові дослідження свідчать, що серед сучасних старшокласників збільшується кількість тих, у кого спостерігаються труднощі в адаптації до вимог школи. Ці труднощі спостерігаються на когнітивному, емоційному, мотиваційному та поведінковому рівнях функціонування особистості. Довготривалість та стійкість цих труднощів може зумовлювати порушення адаптації, патологічні та непатологічну дезадаптацію. Тому існує гостра потреба у своєчасній діагностиці порушень адаптації у сучасних старшокласників та виявлення їхніх причин. Діагностика особистості має бути спрямована не тільки на виявлення проявів дезадаптації, її динаміку, а й визначення адаптаційного потенціалу особистості, тих особистісних ресурсів, які можуть допомогти їй долати виклики життя, адаптуватися до сучасних умов здобуття освіти.

Література

1. Купреєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ : Талком, 2021. 419 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/727960/>
2. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : методичний посібник / уклад. Г. Б. Растроста . Суми. НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.

РОЛЬ SOFT SKILLS У ПІДВИЩЕННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПІДЛІТКІВ

Столярчук Олеся Анатоліївна,
доктор психологічних наук, доцент
старший науковий співробітник лабораторії
психодіагностики та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
o.stoliarchuk@kubg.edu.ua
<http://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

Вступ. Війна України з Російською Федерацією стала потужним викликом для життестійкості й особистісного благополуччя всіх українців. Їхня якість життя значно погіршилася у зв'язку з постійними загрозами та порушенням

безпеки життєдіяльності. Війна спровокувала масову хвилю вимушеного переміщення українців, в тому числі й у межах країни. Переїзд на нове місце за екстремальних обставин потребує ґрунтовної адаптації особистості до нових умов життя.

Вікова група підлітків потрапляє у групу ризику виникнення порушень психічного функціонування та зниження якості життя, позаяк до типових суперечностей становлення їхньої особистості додаються складні життєві обставини. Своєчасне вивчення динаміки якості життя підлітків, які змушені були змінити місце проживання в межах України, дасть змогу здійснити якісний психологічний супровід їх життєдіяльності та запобігти проблемі соціально-психологічної дезадаптації.

Метою роботи є дослідження впливу soft skills на якість життя підлітків, які вимушено змінили місце проживання в межах України.

У загальнонауковому розумінні soft skills («м'які навички») тлумачаться як комплекс загальних, неспецифічних для конкретної професії якостей і здатностей [3]. Людина, що володіє ними, ефективніше справляється зі своїми завданнями, будує комунікацію з командою, партнерами та клієнтами. Психологічні дослідження засвідчили поступовий, пролонгований характер формування цих навичок, важливим підґрунтям для чого стає шкільне навчання, яке збагачує та розширює особистісну компетентність здобувачів освіти. Soft skills, на відміну від hard skills («жорстких» навичок), у традиційному розумінні, не залежать від специфіки конкретної діяльності, вони тісно пов'язані з особистісними якостями та настановленнями (саморозвиток, відповідальність, дисципліна тощо), менеджерськими здібностями (саморегуляція, управління часом, критичне мислення, лідерські якості, вміння вирішувати проблеми тощо), а також інтегрують соціальні навички (комунікацію, зокрема, вміння слухати; роботу в команді, емоційний інтелект). Підліткам наявність розвинених soft skills дає змогу успішно адаптуватися до нових умов життя та будувати й реалізовувати подальшу життєву стратегію.

Науковці виокремили низку типових психологічних проблем переміщених

осіб. Так, доведено, що вимушений переїзд дітей і підлітків через війну провокує проблемні аспекти їхнього фізичного та психічного розвитку [2]. Також встановлено, що перебування дітей і підлітків у зоні військових дій провокує у них потужний і тривалий стресовий стан, який, охоплюючи ментальну та вітальну сфери, негативно впливає на актуальні та перспективні вектори їхнього онтогенетичного розвитку [4].

У підлітків, які вимушено змінили місце проживання, зазвичай проявляються почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, агресія, сором і почуття провини, сум за минулим життям, відчуженість, ізоляція від зовнішнього середовища [1]. Відповідно, пріоритетним напрямом психологічного супроводу їхньої соціальної адаптації до нових умов проживання є розвиток soft skills. Під час кризової ситуації, спровокованої вимушеним переселенням, м'які навички сприятимуть розвитку особистісних якостей підлітків, необхідних для гармонійного розвитку й підвищення якості життя.

Теоретичний аналіз наукових джерел дав нам змогу виокремити такі провідні soft skills внутрішньо переміщених підлітків, як: стресостійкість (резильєнтність), адаптивність (здатність позитивно сприймати зміни і успішно пристосовуватися до них), комунікабельність (налагодження і підтримання ефективної взаємодії з оточенням); самоорганізація (уміння концентруватися, здатність до саморегуляції, адекватного розподілу часу). Ці м'які навички становлять ядро здатності успішно вирішувати поточні проблеми підлітків, а відтак сприяють їхній успішній адаптації до нових умов проживання та підвищенню якості життя.

Подальше емпіричне дослідження охопило 94 підлітків із Северодонецька, Сум, Маріуполя, які через війну були вимушені покинути свої домівки. Засобами анкетування було з'ясовано, що у внутрішньо переміщених підлітків переважає середній рівень самоорганізації (54% носіїв). Цей рівень характеризує респондентів із ситуативною захопленістю навчальною діяльністю, середньою пізнавальною активністю, труднощами у визначенні

причин невдач у реалізації власного розвитку та успішної діяльності. Водночас виявлено, що для підлітків має важливе значення організувати самостійне навчання (54,0% виборів). Також внутрішньо переміщені підлітки фіксують прояви прокрастинації (42,9% виборів), також 39,7% опитаних багато часу проводять з девайсами (більше 3 годин щоденно).

Показник комунікабельності у більшості досліджуваних – на рівні, вищому за середній (72,2% носіїв). Це вказує на те, що такі підлітки вміють адаптуватися в новому оточенні, почувати себе впевнено, не бояться проблем у спілкуванні, достатньо легко вступають в контакт з новими людьми. Зафіксовано високі показники здатності підлітків невимушено поводитися в компанії друзів (75,2% носіїв), але водночас 19,8% опитаних вказали, що не отримують задоволення від безпосереднього спілкування з ровесниками. Більше третини опитаних внутрішньо переміщених підлітків (38,1%) налагодили дистанційну комунікацію з однолітками.

Переважає кількість внутрішньо переміщених підлітків оцінили свою адаптивність на високому рівні (65,1% опитаних). Це виразно вказує на здатність цих підлітків ефективно пристосовуватись до нових вимог та умов, у яких вони опинились після переміщення. За даними дослідження, приємно спілкуватися з дорослими 63,9% опитаним; робити те, що й раніше робили, вдається лише 60,1%; більше почувують себе корисними 49,9% підлітків. Локальним показником успішної адаптації внутрішньо переміщених підлітків є наявність чітких планів на майбутнє, які виявлено у 63,7% досліджуваних.

Під час дослідження встановлено, що значна частина (48,7%) внутрішньо переміщених підлітків має середній рівень розвитку резильєнтності. Це є показником того, що більшість життєвих негараздів вони долають без серйозних наслідків. Зафіксовано, що високу здатність протистояти стресам і життєвим негараздам мають лише 27,6% внутрішньо переміщених підлітків. Натомість низький рівень резильєнтності мають 23,9% внутрішньо переміщених підлітків.

Внаслідок застосування діагностичної методики «КОСБ-3» з внутрішньо переміщеними підлітками виявлено, що статистичні показники загального рівня їхньої задоволеності життям містяться на середньому рівні (31,7 балів), що виразно корелює із середнім рівнем розвитку м'яких навичок, що переважає.

Висновки. Отже, на підґрунті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що провідними soft skills, які постають чинниками збереження та підвищення якості життя внутрішньо переміщених підлітків, є резильєнтність, адаптивність, комунікабельність та самоорганізація. За даними проведеного дослідження підтверджено, що більшість опитаних внутрішньо переміщених підлітків мають середні показники розвитку цих м'яких навичок і середній рівень задоволеності життям, що переважає. Відповідно, цілеспрямований розвиток soft skills у внутрішньо переміщених підлітків сприятиме підвищенню якості їхнього життя через здатність успішно пристосовуватися до нових умов життя.

Література

1. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
2. Bronstein I., Montgomery P. Psychological Distress in Refugee Children: A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2011. Vol. 14 (1). 44–56.
3. Catelly Y. M. Raising Stakeholders' Awareness of the Need for Soft Skills in the Tertiary Engineering Education Curriculum. *Synergy*. 2010. 6 (1). 41–56.
4. Van den Heuvel L. L., Seedat S. Screening and diagnostic considerations in childhood post-traumatic stress disorder. *Neuropsychiatry*. 2013. Vol. 3 (5). P. 497–511.

ТВОРЧА УЯВА ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ АСПЕКТІВ ПІДГОТОВКИ ДОШКІЛЬНИКА ДО НАВЧАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Кузьменко Віра Ульянівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Карабасва Ірина Іванівна,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології дошкільника,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Вступ. Психологічна готовність до школи розглядається на сучасному етапі розвитку психології як комплексна характеристика дитини, в якій розкриваються різноманітні психологічні якості, що є найбільш важливими передумовами успішного включення в нове соціальне середовище, забезпечують ефективне формування навчальної діяльності першокласника. Створення сучасної нової концепції підготовки дітей до шкільного навчання, яка базується на розумінні необхідності підсилення розвивальної та виховної функцій закладів дошкільної освіти, створення умов для розвитку самостійності, творчості та ініціативи дитини, підготовки її до прийняття нових соціальних ролей в школі, до розвитку умінь діяти в незвичних умовах привнесе в науку та практику роботи з дошкільниками значний вклад.

Аналіз досліджень психологічної готовності до навчання дає змогу стверджувати, що це комплексний показник, який містить у собі ряд складників та дає змогу прогнозувати успішність та неуспішність навчання першокласника. Найчастіше серед складників психологічної готовності до навчання автори називають мотиваційну готовність до навчання, певний рівень розвитку довільної поведінки (вольову готовність), певний рівень інтелектуального розвитку (що передбачає володіння дитиною простими мисленнєвими операціями), внутрішню позицію школяра, готовність руки до письма, наявність деяких особистісних якостей та інші складники. Утім, за дослідженнями багатьох вчених, саме творча уява є провідним новоутворенням дошкільного

дитинства, суттєвою ознакою появи нового типу мислення, отже, свідченням переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку та ознакою інтелектуальної готовності до навчання.

Тим не менше, до цього часу поширеною моделлю структури психологічної готовності дошкільника до навчання визнавали ту, що не передбачала творчий складник, не враховувала стан розвитку творчої уяви. У зв'язку з цим у практиці дошкільної освіти вивченню та розвитку творчості, креативності, творчої уяви дітей дошкільного віку приділяли недостатньо уваги. Крім цього, не досліджений та експериментально й статистично не доведений зв'язок творчої уяви та психологічної готовності старших дошкільників до навчання. Недостатньо діагностичних та розвивальних методик, спрямованих на вивчення розвитку творчої уяви як складника психологічної готовності до навчання у новій українській школі.

Зростання актуальності проблематики готовності дітей до систематичного навчання в школі для системи освіти останнім часом поєднується зі зниженням кількості наукових публікацій досліджень у цій галузі, що дає змогу твердити про кризу в дослідженнях готовності дітей дошкільного віку до шкільного навчання, сутність якого складає протиріччя між системною природою феноменів готовності до шкільного навчання й обмеженістю традиційно застосованих в даній проблематиці аналітичної стратегії й методів дослідження.

Мета роботи. Нагальна необхідність застосування системної методології й нових експериментальних технологій в дослідженні готовності дітей дошкільного віку до систематичного навчання в сучасній українській школі обумовило вибір теми нашого дослідження та викладення отриманих результатів у статті.

Матеріали та методи. Основним завданням дослідницької роботи стало виявлення рівня розвитку створення образів уяви у старших дошкільників при домальовуванні фігур-еталонів (зі знайомих дітям геометричних фігур). Отримані в дослідженні дитячі малюнки оцінювали як творчі продукти у вузькому його значенні, тобто як результати вирішення творчого завдання.

Критеріями творчої уяви визначено: спрямованість на створення уявного образу, самостійність при створенні образу уяви; ініціативність при створенні образу уяви, прагнення створити новий уявний образ.

Ми вивчали особливості розвитку творчої уяви дітей старшого дошкільного віку в образотворчій діяльності. Цей вид дитячої діяльності ми обрали тому, що малювання посідає особливе місце в житті дошкільників, образотворча діяльність є улюбленим їх заняттям. Малюванням діти задовольняють потребу в художньому відображенні того, що їх оточує, за допомогою малюнка дитина виражає свої знання й уявлення про речі та людей. Малювання залишає продукт – рисунок, який можна зберігати, вивчати. Завдяки розумінню самого процесу створення образів у дошкільників, виявленню певних закономірностей ми можемо не просто впливати на розвиток уяви дитини, а спрямовано формувати найсуттєвіші її риси.

Метою констатувального етапу дослідження було виявлення особливостей розвитку творчої уяви дітей старшого дошкільного віку як складника психологічної готовності до навчання у новій українській школі. Для вирішення завдань дослідження нами була застосована авторська ігрова методика експрес-діагностики творчої уяви «Чарівні перетворення», автор-розробник І. І. Карабаєва. В основу методики покладений модифікований тест «Домальовування фігур» Е. Торренса, розроблений О. Дьяченко. При створенні методики дослідження акцентували увагу на розумінні уяви як процесу самостійного створення образів, що відображають елементи реальної дійсності. У розвиненій формі таке образотворення має бути підпорядковане певному завданню, тобто бути спрямованим уявою, а не бути вільним фантазуванням і в завданні має бути елемент невизначеності.

Наступним етапом дослідження було проведення формувальної роботи, метою якого визначено створення оптимальних умов розвитку творчої уяви як складника готовності старших дошкільників до навчання в умовах НУШ, розвиток творчої уяви старших дошкільників шляхом застосування творчих завдань у процесі навчання основам грамоти. Розвивальний ефект методики

вбачаємо у розвиткові уяви та дитячої творчості, а не лише в плані оволодіння дітьми операціональною діяльністю – читанням буквених знаків. Уява в дошкільному віці розвивається в основному лише стихійно і в результаті, як правило, не досягає високого, а нерідко навіть й задовільного рівня свого розвитку. Уяві неможливо навчити так само, як ми наприклад навчаємо дітей складати числа або писати літери. Основним і найбільш радикальним засобом виходу з цього положення, звичайно ж, є зміна змісту й методів навчання, їх спеціальна орієнтація на розвиток у дітей здатності до творчості.

Одним з часткових, доступних способів є використання в систематичної роботи, що забезпечує цілеспрямований розвиток творчої уяви дітей у ході спеціально організованих як індивідуальних, так і в межах закладу дошкільної освіти ігрових занять, спрямованих на розвиток особистості дитини-дошкільника та її основного новоутворення віку – уяви, задовольняючи одну з потреб – у пізнанні знакової системи.

У роботі з дошкільниками пропонуються завдання, спрямовані на ознайомлення дітей із знаковою системою на образній основі. Завдання подано за принципом поступового ускладнення та поділено на заняття, кожне з яких присвячено вивченню певного буквеного знаку. Завдання таких занять: розширення кругозору дітей, збагачення їх сенсорного досвіду, «включення» всіх аналізаторів – створення основи для творчої уяви, активізації й розвитку мовлення, навчання дітей комбінуванню та відтворенню досвіду, прийомам оперування уявленнями.

Результати та обговорення. За результатами проведеної нами ігрової діагностичної методики: «Чарівні перетворення» можна констатувати, що творча уява повною мірою сформована у 13,75% дітей, в достатній мірі у 43,75% дітей, посередньо сформована у 16,8% дошкільників, мінімальний рівень сформованості відмічається у 16,8% обстежених, у 8,8% дітей спостерігається несформованість творчої уяви. Отримані на констатувальному етапі дослідження результати підтвердили необхідність розробки спеціальної програми та створення додаткових умов для розвитку творчої уяви старших

дошкільників. За результатами повторно проведеної нами ігрової діагностичної методики: «Чарівні перетворення» можна констатувати, що після розвивальної програми творча уява повною мірою сформована у 33,4% дітей, в достатній мірі у 66,6% дітей. Малюнків, які б свідчили про наявність інших рівнів розвитку творчої уяви, зафіксовано не було. Тобто, проведена робота з розвитку творчої уяви засобами навчання основам грамоти виявилась достатньо ефективною.

Висновки. Виявлення особливостей розвитку творчої уяви старших дошкільників може здійснюватись за допомогою методики експрес-діагностики «Чарівні перетворення», що забезпечує вивчення творчої уяви дошкільників за критеріями: спрямованість на створення уявного образу, самостійність при створенні образу уяви; ініціативність при створенні образу уяви, прагнення створити новий уявний образ. Ефективним засобом розвитку творчої уяви старших дошкільників є застосування творчих завдань у процесі навчання основам грамоти. Провідними прийомами роботи є домальовування, опредмечування, оживлення, доміркування, дороблення та інші, що статистично підтверджено.

Отже, розвиток творчої уяви як провідного новоутворення дошкільного періоду є актуальною вимогою підготовки дошкільника до навчання у новій українській школі. Перспективами подальших досліджень є виявлення гендерних та індивідуальних особливостей розвитку творчої уяви та відповідна розробка методів їх вивчення та засобів розвитку.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ СТРЕС ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ РОЗЛАДІВ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Бойко Світлана Тихонівна,
*науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Внаслідок пандемії COVID-19 з 2020 року та повномасштабної війни в Україні, що її розпочала 24 лютого 2022 року Російська Федерація,

продовживши збройну агресію та окупацію українських територій, що триває з 2014 року, багато людей перебувають у стані хронічного стресового розладу. Значну роль тут відіграє не тільки безпосередня загроза життю і здоров'ю, втрата близьких тощо, а й вплив інформаційного стресу.

Інформаційний стрес – стан підвищеної психічної напруги з явищами функціональної вегетосоматичної та психічної дезінтеграції, емоційними переживаннями та порушеннями працездатності в результаті несприятливої взаємодії людини з перенасиченим інформацією середовищем. Джерелом розвитку інформаційного стресу служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний чи передбачуваний вплив несприятливих подій, їх загрозу, або «внутрішня» інформація у формі минулих уявлень і спогадів про травмівні для психіки події, ситуації та їх наслідки, що супроводжуються негативними реакціями, властивими стресу. Зокрема, в нинішніх умовах є поширеними побічні психологічні та поведінкові реакції, що включають безсоння, зниження відчуття безпеки, збільшення вживання алкоголю, тютюну та фармацевтичних препаратів, соматичні симптоми (нестача енергії, болі, проблеми із шлунком тощо), відчуття суму, тривоги й безпорадності, зневіра та шок.

Наслідками цього на психічному рівні можуть бути порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації і своїх дій.

Все це відображається на освітньому процесі. Людина може зосередитися на навчанні, тільки коли відчуває безпеку. Тривале перебування у стані хронічного стресу впливає на когнітивні здібності. Зокрема, у частини здобувачів освіти наявні випадки розладів усіх основних пізнавальних процесів – порушення пам'яті (амнезії – втрати пам'яті; конфабуляції – наявність у пам'яті подій, які ніколи не відбувалися з людиною, важкість запам'ятовування), розсіяність уваги, схильність до відволікання, порушення сприйняття (наприклад, часу), розлади мислення (зісковзування – мимовільний відхід від основної теми розмови; надмірна докладність).

Адаптація до несприятливих факторів супроводжується перебудовами

багатьох функціональних систем, мобілізацією біологічних і соціальних механізмів. Інформаційний стрес можна класифікувати за кількома стадіями розвитку: 1) початкова стадія характеризується тривожним станом на тлі залучення особливостей людського організму до адаптації або опору стресу; 2) середня стадія характеризується опором на тлі сумісності факторів, що провокують стрес, і можливостями людини; страх і тривога зменшуються, функціональна надійність і опірність збільшується, у результаті чого може спостерігатися приплив сил; 3) важка стадія характеризується виснаженням, коли прояви стресу першої та другої стадій повертаються і стають незворотними. За Елвіном Тоффлером, є чотири стратегії поведінки жертв інформаційного стресу. Ці стратегії негативні, оскільки є результатом поганої адаптації до інформаційного стресу. *Стратегія вимикання* полягає в тому, щоб заблокувати небажану реальність, заблокувати весь потік нової інформації. Коли людина, що застосовує цю стратегію, змушена буде адаптуватися до реальних змін, це може набути форми суттєвої життєвої кризи. *Стратегія фахівця* полягає у відштовхуванні інформації про все, за винятком одного вузького питання. *Стратегія ревізійністів* – нав'язливе повернення до минулих успішних адаптаційних стратегій, які тепер є неприйнятними. *Стратегія спрощення* полягає в пошуку одного рішення для всіх проблем.

У 2020 році під час пандемії COVID-19 Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) запропонувала термін «інфодемія», щоб описати поширення великої кількості неперевіреної, маніпулятивної та недостовірної інформації про коронавірусну хворобу, яка стала значним викликом для громадського здоров'я. Він став популярним і використовується не тільки в контексті пандемії COVID-19, але й для опису інших ситуацій, коли надмірна кількість інформації може бути шкідливою або небезпечною для суспільства. Адже у наш час інформація швидко поширюється серед людей, особливо через соціальні мережі та медіа. Це явище може виникати в різних сферах, включаючи медицину, політику, суспільство та інші.

Інфодемія може мати негативний вплив на психіку людини за кількома

напрямами:

- **Стрес і психологічне навантаження.** Перенасиченість інформацією, особливо негативною або тривожною, може призводити до стресу та психологічного навантаження. Постійний потік новин, дискусії в соціальних мережах та медіа про небезпеку, кризові ситуації або загрози можуть спричиняти тривогу, страх, безсоння та загальний дискомфорт.

- **Паніка та тривога.** Розповсюдження неперевіреної або недостовірної інформації може спричиняти паніку та тривогу серед людей. Масове поширення загрозливих чуток або маніпулятивної інформації може підживлювати необґрунтований страх, призводити до погіршення психічного стану та загострення тривожних розладів.

- **Інформаційне перенасичення.** Велика кількість інформації, яку людина сприймає кожен день, може викликати перенасичення та втому. Постійне споживання новин, статей, повідомлень і коментарів може призвести до перевантаження мозку, зниження концентрації, втому та розсіяності.

- **Психологічна дезінформація.** Інфодемія також може включати дезінформацію, маніпуляцію та поширення міфів. Це може призводити до спотворення реальності та плутанини, а також до втрати довіри до інформаційних джерел. Це може вплинути на психологічний стан людини, порушити її віру в правдивість та достовірність інформації.

Отже, інфодемія може погіршити психологічний стан людини, спричинити інформаційний стрес, тривогу, паніку та втому. Важливо ретельно обирати джерела інформації, перевіряти її достовірність та намагатися збалансувати своє споживання новин для збереження психічного благополуччя.

Інформаційний стрес під час війни – це особливо складний вид стресу, який виникає внаслідок постійної загрози життю, безпеці та майбутньому. Інформаційний стрес під час війни може бути викликаний не тільки реальними подіями на фронті або в зоні бойових дій, але й дезінформацією, пропагандою, сенсаційними новинами, які поширюються в інтернеті, телебаченні або соціальних мережах; може призводити до розладу нормального режиму дня та

сну, зниження імунітету, погіршення хронічних захворювань, психосоматичних розладів; може супроводжуватися різними емоціями, такими як страх, тривога, паніка, роздратування, злість, лють, розчарування, зневіра, депресія; може впливати на міжособистісну комунікацію, спричиняючи конфлікти, непорозуміння, ізоляцію або надмірну залежність від інших.

Інформаційний стрес умовах війни в Україні після повномасштабного вторгнення РФ 24 лютого 2022 році може мати значний вплив на дорослих здобувачів освіти. Зокрема:

- **Зниження концентрації.** Постійний потік новин, інформації про конфлікт, обмеження безпеки та загрози можуть викликати зниження здатності до концентрації. Дорослі здобувачі освіти можуть мати труднощі з фокусуванням на навчанні, що може впливати на їх здатність сприймати та утримувати інформацію.

- **Емоційні труднощі.** Інформація про насильство та руйнування може спричиняти емоційний стрес у дорослих здобувачів освіти. Вони можуть відчувати тривогу, страх, розпач, гнів та сум'яття, що може впливати на їх загальний емоційний стан та здатність до навчання.

- **Відсутність доступу до навчальних ресурсів.** Воєнний конфлікт може призвести до обмеження доступу до навчальних ресурсів, зокрема до бібліотек, комп'ютерів, інтернету та інших матеріалів. Це може ускладнити процес навчання та обмежити можливості самостійного вивчення.

- **Зміни в навчальному середовищі.** Воєнний конфлікт може призвести до змін у навчальному середовищі, зокрема до евакуації, переривання роботи навчальних закладів або перехід до дистанційного навчання. Ці зміни можуть створювати додаткові труднощі та стрес для дорослих здобувачів освіти.

- **Втрата мотивації.** Воєнний конфлікт може призвести до втрати мотивації та інтересу до навчання. Дорослі здобувачі освіти можуть переживати почуття безнадійності та втрати перспективи на майбутнє, що може впливати на їх бажання продовжувати освітній процес.

Ключову роль у розумінні розладів адаптації відіграє психологічна діагностика, даючи змогу отримати об'єктивну інформацію про стан особи, її психологічні потреби, ризики та можливості. Вона допомагає визначити, які аспекти життя потребують підтримки та втручання, щоб поліпшити адаптацію особи до нових умов.

Діагностика психологічних розладів адаптації до навчання у дорослих є невід'ємним складником процесу підтримки та успішної адаптації дорослих здобувачів освіти. Застосування різноманітних інструментів, таких як методи анкетування, психологічні тести та спостереження, дає змогу виявляти психологічні розлади, що можуть впливати на процес навчання. Це забезпечує необхідну підтримку, індивідуалізовані підходи та визначити ефективні інтервенції.

Незважаючи на досягнуті успіхи в цій галузі, дослідники повинні продовжувати розвивати інструменти діагностики та вдосконалювати їх стандартизацію. Використання новітніх технологій, таких як віртуальна реальність та штучний інтелект, може значно поліпшити точність та об'єктивність діагностики. Розроблення інтегрованих моделей діагностики психологічних розладів адаптації сприятиме більш глибокому розумінню цих розладів та ефективній відповіді на них.

Для подальшого розвитку діагностики психологічних розладів адаптації до навчання дорослих необхідно зосередитись на поширенні усвідомлення про існування цих розладів серед освітніх інституцій, фахівців та суспільства загалом. Також важливо залучати фахівців до розроблення та вдосконалення діагностичних інструментів, а також проводити дослідження, спрямовані на оцінку ефективності різних інтервенцій та підходів.

Продовження досліджень і розвитку цієї галузі буде сприяти поліпшенню діагностики та підтримки дорослих у процесі навчання.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гарбуз Марія Віталіївна,
*учитель початкових класів,
гімназія № 109 ім. Т. Г. Шевченка м. Києва*

Наразі наша країна переживає складну ситуацію, яка пов'язана із проведенням бойових дій на її території. Це виклик і для дорослих, і для дітей. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Виходячи з цього, актуальною є тема сучасної системи освіти в Україні в умовах війни.

Під час війни освітній процес може зупинитися або значно змінюватися. Нестабільність і небезпека мають негативний вплив на дітей та призводять до погіршення їхньої освітньої можливості, до послаблення освітньої мотивації. Тому важливо мати гнучкий підхід до організації роботи закладів освіти та до адаптації навчального процесу.

Сьогодні підтримки і допомоги потребують всі учасники освітнього процесу. Важливим складником роботи з дітьми, які пережили травматичні події, є формування у них стресостійкості та життєстійкості, що дасть змогу переживати стресові ситуації без неприємних наслідків для їхньої особистої діяльності і для оточення.

Під час планування освітнього процесу та під час його реалізації має значення розвиток та врахування якостей особистості, врахування особистих особливостей, психологічних типів.

Головна мета навчання під час війни – психологічна підтримка учасників освітнього процесу та спілкування. Це включає в себе створення ситуації успіху під час занять, позитивну мотивацію, уникнення негативних суджень. Тобто на перший план виходить не здобуття нових знань та розвиток навичок, а спілкування з однокласниками, вчителями, отримання емоційної підтримки.

Також важливим є все, що нагадує про мирне життя, зокрема і очне навчання (де це є можливим). Воно буде пов'язувати учня із життям до війни, із періодом стабільності.

Освітнє середовище навчального закладу не є ізольованим від зовнішніх і

внутрішніх факторів, їх впливу, що може мати як позитивний результат, так і містити загрозу безпеки та ризику. Психотравмівні ситуації прямо чи опосередковано впливають на фізичне і психічне здоров'я особистості учня.

У навчанні школярів варто передбачити теми, спрямовані на розвиток навичок уникнення потенційних небезпек, з якими вони можуть зустрітись як у реальному житті, так і в мережі Інтернет.

Актуальним у сьогоднішній день, у тому числі і в освіті, є принцип домінування життя людини як головної цінності. Цей принцип максимально усуває ризики, що загрожують життю як дітей, так і дорослих. Цей принцип набуває особливої актуальності у наш час, в умовах навчання під час воєнного стану.

Враховуючи все вищесказане, можемо вважати, що психологічні аспекти уроку будуть мати перевагу над звичайним процесом отримання нових знань та здобуття компетентностей. До цих психологічних аспектів можемо віднести психоемоційну релаксацію на уроці, урахування відповідності психофізичних, вікових психологічних особливостей формі проведення уроку, емоційні аспекти навчального процесу на уроці, уміння вчителів трансформувати емоційне в інтелектуальне.

Діти потребують допомоги і підтримки у тому, як впоратися зі стресом від війни, знайти способи адаптуватися до нових умов існування і впоратися з труднощами для запобігання розвитку проблем у сфері психічного здоров'я.

Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю. З огляду на це, важливо починати проводити уроки з найпростішого, з того, що проходили давно, що легко впровадити. Це потрібно, аби в дитини було відчуття «я можу, я перемагаю», щоб у неї підвищувався рівень дофаміну, а, отже, підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан.

Також важливо розпочинати роботу з обговорення правил. Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення простору взаємин. А простір взаємин – це правила.

Іноді корисно відкласти деякі уроки на певний час та використати цей час

для бесіди про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя школи та учнів.

Під час війни школа гуртує дітей, надає їм психологічну підтримку та дозволяє відчувати приналежність до спільноти. Ось чому на кожному уроці варто приділяти час дитячим емоціям, разом учитися їх розпізнавати та контролювати.

Література

1. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. <https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyni-320683.html>

ПРОЯВИ АДАПТАЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гнатюк Ольга Владиславівна,
*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України*

Головним завданням розвитку освіти в Україні є формування освіченої творчої особистості, забезпечення пріоритетності гармонійного всебічного розвитку молодого покоління. Як зазначено в Законі України «Про освіту», «метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності» [2].

Початкова школа – важливий етап у житті кожної дитини, який визначається різними змінами, зокрема такими: вступ дитини до школи, виникнення нової соціальної ролі «школяр», поява провідної діяльності, у зв'язку з якою з'являються нові вимоги і правила, доповнюються права та обов'язки, закладається специфіка спілкування з однолітками та дорослими. Перед учнями постає завдання успішного оволодіння навчальною діяльністю. Нові якості школяра якраз і виникають та розвиваються під час формування

навчальної діяльності. Довільність, внутрішній план дій та рефлексія – основні новоутворення учня молодшого шкільного віку.

Становлення особистості у молодшому шкільному віці безпосередньо пов'язане з її адаптацією до умов початкової школи – включенням у нові соціальні взаємини, засвоєнням моральних норм і правил, суспільно значущих цінностей, формуванням навчальної мотивації, самооцінки, особистісних рис тощо. Саме в початкових класах школи закладаються підвалини формування як базових навчальних установок, які в подальшому визначають успішність дитини у шкільному навчанні, можливості її особистісної самореалізації в шкільному середовищі, так і загальною системою відносин дитини з оточуючим світом і самою собою [3].

Адаптація – це універсальна форма взаємодії людини з навколишнім середовищем, це складне соціально зумовлене явище, яке охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний (з провідною роллю останнього). Процес адаптації молодших школярів до навчання протікає на всіх її рівнях: біологічному (приспособлення до нового режиму навчання й життя); психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності); соціальному (входження до учнівського колективу) [1].

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

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

Проблема адаптації та адаптаційних розладів учнів початкових класів в

умовах воєнного стану є однією з важливих і актуальних, адже стресори, які впливають на психіку дитини – часті сигнали тривоги (перебування годинами в укритті або бомбосховищі); важкі побутові умови життя (відсутність світла, тепла, води, зв'язку); переїзд до нового місця перебування, зокрема і в інші країни; освітній процес, що проходить в нових незвичних умовах з використанням різних режимів навчання (онлайн, офлайн, змішаного) та багато іншого призводять до зниження адаптаційних можливостей учнів. Це, зокрема, призводить до зниження навчальної діяльності, порушення психічного здоров'я, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки тощо. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням захворювань і призводить до адаптаційних розладів.

У результаті дослідження було виділено три групи дітей: перша – у дітей легко проходить адаптація, друга – діти з адаптацією «середньої важкості», третя – діти з «важкою адаптацією». В учнів 1–2 класів (23%), які не можуть адаптуватися до нових умов навчання («важка адаптація»), спостерігалися ознаки адаптаційних розладів, як-от: поганий сон, апетит, головні болі, запаморочення, скарги на болі в животі тощо. У цих учнів поширені проблеми з навчанням, зокрема нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, погані стосунки з однокласниками в школі тощо.

Встановлено, що учні 3–4 класів швидше і легше адаптуються до нової школи, нових умов навчання, ніж учні 1–2 класів. Період адаптації до школи триває в кожній дитини по-різному (від 2–3 тижнів до 2–3 місяців). Тривалість адаптаційного періоду залежить від багатьох факторів: вік дитини; стан здоров'я, розумовий розвиток дитини та інші психологічні особливості дитини (поведінка значною мірою залежить від типу нервової системи); рівень тренуваності адаптаційних механізмів (різні умови життя); досвід спілкування з дорослими та однолітками (позитивне ставлення до вимог дорослих, адекватне спілкування з іншими дітьми).

Проблема адаптації здобувачів початкової освіти до навчання є одним із найважливіших і складних питань, які мають розв'язати учителі. Допомогти дитині інтегруватися в новий колектив, включити її в освітній процес, зменшити рівень стресу, не виділяти з-поміж інших учнів як «жертву», мотивувати вчитися – це лише частина роботи, яку потрібно виконати. Встановлено, що особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які внаслідок активних бойових дій стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчувають складнощі через виникнення нового соціального становища. Тому особлива увага педагогів має бути прикутою до учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Учні з розладами адаптації можуть мати різні поведінкові особливості, почуття, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти дитині пережити, проявити й пропрацювати їх. Це можуть бути почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція від навколишнього середовища, сум тощо.

Учні молодшого шкільного віку з порушенням адаптації починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. У них може розвиватися втрата апетиту, скарги на болі в животі, головні болі, запаморочення. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Також поширені проблеми з навчанням, як-от нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в школі тощо.

За проведеним дослідженням основні прояви адаптаційних розладів у молодших школярів в умовах воєнного стану можна представити у вигляді реакцій організму на стрес, зокрема:

- *фізичні*: головний біль, нудота, блювання, утруднене дихання, напруження в м'язах або в усьому тілі, втрата апетиту, безсоння або

нічні жахи, біль у животі, втома, тремор, спітніння, сухі губи, переляк (за відсутності причин), знервованість, серцебиття;

- *психологічні*: шок, заперечення, зневіра, гнів, дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, сум, відчуття безнадійності, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших;
- *когнітивні*: сплутаність мови, байдужість до того, що відбувається навколо, труднощі у спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;
- *поведінкові*: завмирання («я мов у мушлі»), уникнення, чіпляння, страх звуків, особливо вибухів, феєрверків, перезбудження, підозрілість;
- *психосоматичні*: логоневроз (заїкання), енурез (нетримання сечі), бронхіальна астма, нейродерміти та ін.

Отже, стикаючись із труднощами, що виникають у період адаптації до навчання в умовах воєнного стану, не всі здобувачі початкової освіти через свої особисті та інтелектуальні особливості здатні їх подолати, що і призводить до адаптаційних розладів. Стрес, напруга, тривожність, розлади психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів. Тому адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану в школах має відбуватися з чітким дотриманням педагогічними працівниками вимог офіційних нормативних документів та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти. До того ж педагоги мають надавати не лише якісні освітні послуги, але й організувати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, а також надавати дітям та батькам психологічну підтримку.

Література

1. Балл Г. А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. Київ, 1989, № 1. С. 92–100.
2. Закон України «Про освіту». URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>.
3. Кривчикова О., Лясота Т. Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 2. С. 162–164.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ У ПОДОЛАННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

Коновалова Ірина Володимирівна,
*учитель математики
гімназії № 109 ім. Т. Г. Шевченка
Печерського району м. Києва*

Повномасштабна війна, що її розв'язала держава-агресор проти України, стала не лише найважчим викликом щодо нашої державності, але й спричинила виникнення стійкого психологічно-емоційного стресу серед учасників освітнього процесу: учнів, батьків, працівників освітніх закладів.

Такий стрес вимагає особливо ретельного підходу до вибору методики подолання негативних психологічних наслідків війни від працівників освітніх закладів, які мають можливість першими надавати таку допомогу та підтримку учасникам освітнього процесу.

Потрібно мати на увазі, що психологічна допомога та підтримка є сукупністю заходів психологічної та емоційної підтримки особам, які відчують емоційне напруження чи страждання.

Психологічну допомогу та підтримку має вміти надавати не лише практичний психолог, але й кожен працівник освітнього закладу, який у межах освітнього процесу безпосередньо спілкується з особами, що відчують емоційне напруження або страждання.

Для можливості надання психологічної допомоги та підтримки потрібно пройти курс відповідної підготовки та мати природну здатність до співчуття.

Зазвичай прояви стресових реакцій безпосередньо пов'язані з психологічними особливостями особи, яка перебуває під впливом стресу. Це вимагає індивідуального підходу під час надання психологічної допомоги та підтримки.

Окрім індивідуальних стресових проявів, можна також спостерігати прояви загальні, наприклад: зниження рівня комунікації, недовіра до оточення; болісне реагування на критику; тривожність; емоційна байдужість; спалахи агресії; ризиковані вчинки; зниження уваги та концентрації; роздратованість; немотивовані скарги на самопочуття.

Одним з найефективніших засобів психологічної допомоги та підтримки можна вважати застосування ігрових елементів під час навчального процесу, що надає змогу створити сприятливу соціальну атмосферу, тимчасово позбутися психологічного напруження, відчутти природний емоційний комфорт.

Застосування ігрових елементів під час навчального процесу має виконуватися з обов'язковим урахуванням вікового фактору.

Доцільно влаштовувати невеличкі за часом перерви під час роботи з учнями молодших та середніх класів із застосування ігрових елементів на кшталт «Прогноз», «Груповий малюнок», «Ваш улюблений колір» як один із засобів психологічної допомоги та підтримки.

У роботі з учнями старших класів з цією метою доцільно застосовувати ігрові елементи на кшталт «Уміння поводитися у суспільстві», «Роби раз, роби два» тощо.

Потрібно зазначити, що надання психологічної допомоги та підтримки у роботі з учнями є можливим не лише під час очного навчання, але й під час навчання дистанційного.

З урахуванням досвіду застосування засобів дистанційного навчання у попередні роки, на цей час найбільш зручною комунікаційною платформою для надання психологічної допомоги та підтримки можна вважати програму «Zoom».

Основним чинником, що впливає на вибір саме цієї телекомунікаційної

платформи, є можливість одночасного об'єднання групи учнів в одну відеоконференцію, що дає змогу використовувати у наданні психологічної допомоги та підтримки ігрових елементів з багатьма учасниками.

Під час надання психологічної допомоги та підтримки з використанням відеоконференції у програмі «Zoom» є можливим застосування трансляції наживо матеріалу у режимі презентації, а також трансляції наживо відеозображення дошки, на якій у традиційному шкільному форматі виконується написання текстових пояснень, схем тощо.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У КРИЗОВИХ СТАНАХ

Краєва Оксана Анатоліївна,
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*
<https://orcid.org/0000-0001-9681-9966>

Сучасна екзистенційна війна України з РФ актуалізувала питання переформатування змісту освітніх програм у вищих навчальних закладах за рахунок уведення дисциплін, які спрямовані на розвиток навичок та умінь фахівців психологічного профілю (практичних психологів) з подолання криз військового часу. Серед подібних дисциплін, які є не лише нагальними, станом на період війни, але й необхідними до подальшого володіння професійними компетентностями як практичними психологами, так і учасниками освітнього середовища, беззаперечно є такі: особливості кризової психології, кризова інтервенція, перша психологічна допомога, особливості військової психології, психопрактичний курс із мілітарної ідентичності тощо.

Однією із зазначених вище дисциплін основного циклу освітньої програми є «Перша психологічна допомога у кризових станах», яка вдало поєднує не лише введення фахівців психологічного профілю в надання екстреної кризової психологічної допомоги, але й актуалізує здатність до застосування технологій надання першої психологічної допомоги клієнтам у

кризових ситуаціях, пов'язаних із викликами військового часу.

Ґрунтовною метою курсу «Перша психологічна допомога у кризових станах» є формування уміння комплексного застосування процедури здійснення першої психологічної допомоги згідно з моделлю RAPID (*рапорт – оцінка – пріоритизація – інтервенція – диспозиція*) постраждалим від кризових військових ситуацій; ознайомлення з основними методами самодопомоги, самообслуговування; актуалізація основних технік із надання ППД клієнтам у кризових станах; забезпечення професійної компетентності практичного психолога у сфері підготовки та компетентного здійснення першої психологічної допомоги.

Після опрацювання курсу практичні психологи поряд із поліпшенням своїх здібностей у розумінні ключових концепцій, що належать до першої психологічної допомоги, дізнаються, як ефективно задіювати «особливе слухання» (рефлексію, активне слухання); навчаються відрізняти легкі психологічні, поведінкові реакції від серйозніших, потенційно руйнівних кризових (навчання психологічного сортування емоційно обтяжливих реакцій); навчаються розставляти пріоритети (як пріоритизувати психологічні та поведінкові реакції?, на яку з них реагувати насамперед?, які з них швидше за все вирішуються самі собою?); пом'якшувати в міру можливості гострий розлад та дисфункцію; актуалізують вміння визначати, коли саме треба допомогти з доступом до подальшої психологічної допомоги на більш глибокому рівні та навчаються оптимально піклуватися про себе.

Вказана дисципліна заснована на матеріалах закордонного навчального курсу платформи Курсера «Psychological First Aid (Перша психологічна допомога)» (Університету Джона Хопкінса, 2020) [1] із модифікуванням загальних сенсових аспектів. Поряд із застосуванням у представленому навчальному курсі моделі RAPID (*рапорт – оцінка – пріоритизація – інтервенція – диспозиція*), вдало застосовано й інші дієві моделі надання ППД, а саме: модель «три L» (*look, listen, link*) (дивитися, слухати, направляти) [2] та модель «5В» (п'ять кроків ППД) («Впізнати – Визнати – Відреагувати –

Відскерувати – Відстежити») [3].

Україна актуальна на сьогодні та необхідна фахова компетентність практичного психолога (*здатність застосовувати технології надання психологічної допомоги клієнтам у кризових ситуаціях*) може бути забезпечена чотирма змістовими модулями дисципліни психологічного циклу: загально-психологічні особливості надання ППД (PFA); модель RAPID (рефлексивне слухання, оцінка потреб, пріоритетність, втручання, диспозиція); специфіка надання першої психологічної самопомоги; сучасні технології роботи психолога при наданні ППД. Окрім зазначеного, розвитку компетентності сприятиме ефективне опрацювання протоколів надання першої психологічної допомоги постраждалим у кризових ситуаціях військової реальності.

У межах навчального курсу перша психологічна допомога розцінюється як співчутлива підтримувальна присутність, спрямована на зменшення гострого стресу та оцінку необхідності подальшої психологічної допомоги. У розподіленні процесу кризового психологічного втручання на етапи перша психологічна допомога є тільки верхівкою айсберга, першим етапом цього процесу, який не замінює консультування, психотерапію та діагностику. Застосування моделі ППД RAPID дає змогу за певний проміжок часу поліпшити та посилити психологічну дію, знизити рівень стресу постраждалих від війни.

Занурюючись у розкриття сенсу цієї моделі, варто зазначити, що *літера R моделі (rapport)* означає встановлення контакту, рапорту, із застосуванням рефлексивного слухання. У цьому процесі необхідно бути тут і зараз, співчувати, бути досить терплячим, вислуховуючи історію, яку розповідають. Психологічна діяльність розпочинається зі встановлення рапорту. Наступна аббревіатурна *літера A (assessment)* передбачає оцінку. Відповідно до цього етапу після спілкування з постраждалими робиться висновок, хто саме відчуває гострий стрес. Фахівець вчиться визначати, хто перебуває в гострому стресовому стані та потребує саме його допомоги.

Літера P взаємопов'язана з попереднім етапом та вказує на *пріоритизацію*

постраждалих згідно їх емоційних реакцій. Цей етап узагальнює питання: кому треба надати допомогу насамперед? Відбувається немовби *сортування* (від французького «*triage*» – *вибирати, сортувати, створювати деяку ієрархію*). Термін «сортування» або «*triage*» на місці катастрофи вже давно відомий у медицині та має сформовану систему розподілу згідно терміновості надання першої допомоги. Лише в 1999 році фахівці почали звертати особливу увагу на психологічне сортування після кризових подій. Модель пропонує два підходи до сортування після забезпечення основних медичних і фізичних потреб: ґрунтований на фактах та ґрунтований на ризику.

Етап проведення «*інтервенції*» (*intervention*) в моделі зазначено літерою *I*, яка означає стабілізацію, зниження рівня гострого стресу. Представлено певну техніку, яка допомагає зменшити стрес і підготувати людину до довгострокового лікування. Згідно з моделлю, практичний психолог навчається задіювати дві форми інтервенції: стабілізація психологічного стану та пом'якшення наслідків. У *стабілізації* застосовується усунення ситуацій, що провокують, заохочення концентрації уваги на завданні, що зумовлює її вдале переключення, тим самим пригнічуючи бажання діяти імпульсивно; а також на застосуванні завдань, що відволікають. У *пом'якшенні наслідків* акцент діяльності робиться на цінності інформування як про минулі, так і про майбутні події; на нормалізацію, заспокоєння, методах управління стресом, на рефреймінг і зародження надії, звертаючи увагу не на втрату, а на те, що людина має, і як вона може це застосувати для руху вперед.

Останньою фаховою дією представленої моделі йде *диспозиція* (літера *D*), *підтримка*, яка передбачає наступний крок спостереження за постраждалим, з яким щойно було зреалізовано інтервенцію (як почувасться?, чи зможе знову функціонувати на належному рівні?, якщо ні, то якого роду допомогу потрібно ще надати?).

Крім описаних етапів актуальної моделі представлено навчального курсу, не менш важливою постає *самодопомога* фахівця самому собі, адже кращий спосіб піклуватися про інших – турбуватися про самого себе.

Окремо варто зазначити, що описана вище модель надання першої психологічної допомоги – RAPID – не лише експериментально підтвердила свою дієвість у дослідженнях на інших закордонних вибірках, але й показала клінічну ефективність, що безпосередньо може бути враховано у її імплементації в українську психологічну практику надання першої психологічної допомоги постраждалим від війни.

Література

1. Курс на платформі Курсера «Psychological First Aid (Перша психологічна допомога)» (Університету Джона Хопкінса) URL: <https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid> (дата звернення 28.05.2020 рік).
2. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту / Підготовлено в межах виконання Проекту «Підтримка реформи соціального сектору в Україні», який впроваджується Програмою розвитку ООН в Україні. Думки, під загальною редакцією Іванової О. Л., упорядників: д. мед. н. Пінчук І. Я., д. мед. н. проф. Хаустової О. О., к. психолог. н. Степанової Н. М., Чайки А. В., Пінчук А. О. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf> (дата звернення 01.08.2023 рік).
3. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=1EC05372274A6F3E2AB89E069889F014?sequence=72> (дата звернення 01.02.2022 рік).

АЛЬТРУЇСТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Лагун Марія Володимирівна,
аспірантка 3-го курсу, групи 21-К
Науковий керівник Сердюк Людмила Захарівна,
докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторії психології особистості
імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України*

Життя людини саме по собі є досить складним та багатовимірним процесом, у якому присутня ціла низка постійних стресогенних факторів,

обумовлених як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками функціонування та життєдіяльності людини. Це, безумовно, впливає на поведінкові прояви, благополуччя, фізичне та психічне здоров'я. Однак зараз українське суспільство, переживаючи один із найскладніших історичних періодів свого існування, зумовленого активними воєнними діями на території України, перебуває у просторі постійної дії стресу підвищеного рівня сили впливу та ураження.

Війна, як значущий стрес-фактор, кожного дня активно діє на життя, емоційний стан та психіку людини, роблячи його вкрай складним, вимагаючи постійної адаптації до нових змін, вирішення нових проблем, подолання страхів та все більшого відчуття стресу. Це має негативні наслідки, які відображаються в усіх життєвих сферах особистості, погіршуючи її самопочуття, настрої, взаєностосунки з іншими тощо.

Говорячи про поняття «стрес» (від англ. Stress – тиск, напруга), варто зосередити увагу на його психологічному складнику, який відіграє вагомую роль у визначенні характеру, інтенсивності перебігу та кінцевого результату впливу стресової ситуації індивідуально для кожної людини.

У психологічному розумінні стрес може бути викликаний зовнішніми чи внутрішніми чинниками, величина яких переходить за певну межу. Тобто стрес – це психічна й емоційна реакція людини на ситуацію. Це індивідуальна реакція, що може відрізнятися від реакції іншої людини. В її основі лежить ставлення до цієї ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який людина формує своїми власними думками. Він пов'язаний із навколишнім середовищем. Але зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто-індивідуальну [1, с. 123].

Психологічний стрес має низку специфічних особливостей, серед яких можна виділити декілька важливих. По-перше, цей вид стресу може запускатися не тільки реально дійсними, а й вірогідними подіями, які ще не відбулися, але настання яких суб'єкт боїться. По-друге, особливість психологічного стресу – суттєве значення оцінки людиною ступеня своєї участі в активному впливі на

проблемну ситуацію [2, с. 44].

Тобто одні й ті самі ситуації, обумовлені війною, що є причиною виникнення психологічного стресу, порушення внутрішньої рівноваги між індивідом та середовищем, можуть мати різну силу впливу на різних людей. Це зумовлено розвитком структурних елементів особистості, сукупності індивідуальних властивостей, якостей, особистісних ресурсів, психологічних чинників, від яких залежить розуміння, аналіз та пошук оптимальних шляхів при побудові прогнозу подальших дій у подоланні стресової ситуації особистістю. До таких ситуацій у період війни можна зарахувати вимушене переселення, перебування під окупацією, втрату ділянки, втрату роботи, звичного способу існування, тиші та спокою, життєвих перспектив, зокрема бачення власного майбутнього та сенсу життя тощо.

Сукупність негативних емоцій, викликаних цими ситуаціями, що призводять до розвитку негативних емоційних станів, перенапруження та виснаження нервової системи, знижуючи активність та життєдіяльність людини, планомірно, також стають причиною все більшого розвитку психологічного стресу. Однак активна соціально спрямована життєва позиція особистості та, як зазначалося вище, її усвідомлення можливості самостійно брати участь і впливати на фактори стресу, зумовлює активацію внутрішніх особистісних ресурсів, необхідних для зниження все більшого відчуття стресу та його подолання.

Такою мотиваційно орієнтованою життєвою позицією є альтруїстично спрямована поведінка, що виражається в різних формах просоціальної поведінки: волонтерстві, безкорисливій допомозі, взаємодії та співпраці з іншими. Ці поведінкові прояви входять до соціальної копінг-стратегії. Копінг-поведінка визначається як така, що спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресогенного чинника на особистість [3, с. 73].

Альтруїстична поведінка, маючи вираження в особистісних якостях любові, милосердя, співчуття та співпереживання, емпатії, турботи, доброзичливості, ввічливості тощо, допомагає людині вибудувувати ефективні

міжособистісні стосунки, розвивати позитивне мислення, оптимістичніше сприймати дійсність та навколишній світ. Це, зокрема, слугує опануванню власними негативними емоціями та стресовими станами, сприяє відчуттю радості, задоволеності життям та благополуччю. Надає людині можливість відновити почуття власної значущості, самоцінності, наповнити життя мріями та надати йому нового сенсу. Більше часу перебувати думками «тут і тепер», відволікаючись від спогадів минулого та не активізувати власні страхи й фантазії з вірогідними подіями розгортання воєнних дій у власній уяві.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що альтруїзм у різних його проявах виступає одним із вагомих чинників психологічної допомоги особистості у подоланні психологічного стресу, зменшуючи негативну участь війни у житті людини через безкорисливу допомогу іншим, побудову соціальних контактів, що ґрунтуються на взаємопідтримці та довірі. Також альтруїзм постає ефективним інструментом для збереження власного психологічного здоров'я, вкрай необхідного для життя в складних умовах, сповнених стресовими та травматичними подіями.

Література

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Камінська О. В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. [*Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.*](#) 2018. Вип. 1. Том 1. С. 72–77.

РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ВЗАЄМОДІЇ

Мар'яненко Ліана Василівна,
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Скальська Людмила Олександрівна,
*молодший науковий співробітник
лабораторії історії психології імені В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

У суспільствах, орієнтованих на прогресивний сценарій розвитку, державні вклади у сферу освіти досить вагомі. Нова українська школа має стати антропоцентричною. У ній центром усіх навчально-виховних впливів має стати конкретний учень, і метою такої школи є всебічний розвиток особистості кожного учня. Права й інтереси дитини мають бути на першому місці. В. О. Сухомлинський писав, що невіглас небезпечний для суспільства. Невіглас не може бути щасливий сам і завдає шкоду іншим. Випускник школи може чогось і не знати, але він має бути розумною людиною. Без сумніву, розумних людей у суспільстві буде більше, якщо школа займатиметься безпосереднім формуванням пізнавальних, інтелектуальних, творчих здібностей і моральним вихованням молодого покоління [1].

Інтелектуальне, творче формування – це форма організації навчального процесу, що забезпечує надання кожному учневі індивідуалізованої педагогічної допомоги з метою цілеспрямованого розвитку його пізнавальних, творчих здібностей і пізнавальної діяльності. Формування пізнавальної діяльності має два аспекти: по-перше, підвищення продуктивності самої пізнавальної діяльності учня (за рахунок формування здібностей аналізувати, порівнювати, узагальнювати, враховувати причиново-наслідкові відношення, досліджувати, систематизувати надбані знання, обґрунтовувати свою точку зору, породжувати нові ідеї). По-друге, зростання індивідуальної своєрідності складу розуму (на

основі врахування індивідуальних пізнавальних схильностей, надання переваги способам пізнання, вибірковості в обранні навчально-пізнавального матеріалу.

Призначення освіти виявляється в тому, що вона виконує декілька важливих функцій. По-перше, пізнавальна функція – надання знань про навколишню дійсність, озброєння методами наукового пізнання. По-друге, психологічна функція – формування внутрішнього світу особистості з урахуванням психологічних можливостей кожної дитини.

Стосовно до завдання формування це означає, що метою освітнього процесу є не просто засвоєння знань, а розкриття творчого потенціалу особистості, розширення ресурсів особистості засобом знань. Що стосується змістової наповнюваності освіти, то для інноваційного навчання характерна така точка зору, що здійснювати розвиток особистості можливо на будь-якому змісті. Передбачається, що учні і вчитель самі приймають участь у створенні змісту освіти, щоб забезпечити особистісне ставлення учня до навчально-пізнавального матеріалу.

Традиційна школа ставить запитання: «Як поводитися з дитиною, щоб вона заохочено й успішно засвоювала зміст навчання (освіти)?». Інноваційна школа ставить запитання: «Яким має бути зміст освіти, аби дитина плідно розвивалася?». Має бути кардинальна перебудова змісту освіти в напрямку врахування реальних психологічних механізмів психологічного розвитку. Стосовно інтелектуального і творчого розвитку дитини зазначається, що інтелектуальний розвиток дитини можливий тільки через засвоєння певним чином організованого змісту навчальних предметів через просунення в цьому змісті і породження нових форм цього предметного змісту [1].

Що стосується критеріїв ефективності навчання в контексті завдань формування пізнавальних здібностей і пізнавальної діяльності, то ефективність освіти пов'язується з характером тих змін, що відбуваються із самим учнем під впливом навчання. Для того, щоб бути розумним, недостатньо бути освіченим. Для критерію оцінки ефективності освіти мають виступати не лише показники ЗУН (знань, умінь і навичок), але і КІТСУ (компетентності, ініціативи,

творчості, саморегуляції, унікальності складу розуму). У такому разі треба змінити і роль шкільного підручника (Холодна М. О., 2002).

Якщо у традиційному навчанні зміст шкільного підручника виступає як проєкція змісту відповідної науки в переломленні з культурними цінностями, що домінують (тобто підручник конструюється як довідник, хрестоматія, збірник задач з основ наук), то для інноваційної школи стають потрібні підручники на кшталт пізнавального самовчителя. Такий розвивальний підручник за своїм змістом і формою має бути проєкцією не стільки структури наукового знання, як основних ліній розвитку учня (враховуючи особливості складу і будови розвитку учнів).

Стосовно функцій учителя, то в традиційній школі вчитель транслює знання і способи пізнання у вигляді суспільного досвіду. А в інноваційній школі вчитель скоріше реалізовує функцію проєктування процесу індивідуального пізнавального розвитку кожного учня. Учитель розробляє індивідуальні стратегії навчання різних дітей, здійснює навчально-педагогічну діагностику, проводить індивідуальне консультування, співпрацює з психологом [2].

Що має бути головним у педагогічних впливах у формуванні пізнавальної діяльності і пізнавальних, творчих здібностей учнів? Визначення інтелекту або творчості недостатньо для їх практичного формування. Скажімо, якщо інтелект визначається як форма організації індивідуального розумового досвіду, то будь-який учень обов'язково заповнений своїм власним досвідом, що і визначає характер його інтелектуальної або навіть творчої активності в тих чи тих ситуаціях. Оскільки склад, будова цього досвіду в кожній дитини різні, то і діти різняться за своїм пізнавальним та творчим потенціалом.

Кожна дитина об'єктивно потребує створення умов, що сприяють її інтелектуальному, творчому зростанню за рахунок збагачення її власного досвіду. У цьому суть проблеми формування пізнавальної діяльності учня і розкриття його творчого потенціалу.

І. С. Якіманська пише про необхідність застосування «особистісно-орієнтованого навчання». Якщо традиційне навчання намагається загальмувати

власний досвід дитини, як несуттєвий, недоречний, з ненауковими, випадковими уявленнями, то наразі має бути створений новий тип навчального закладу, в якому зростає і розвивається учень як носій суб'єктивного досвіду (Якіманська І. С., 1994). Аналогічно, Дж. Хазар, протиставляючи гуманістичне навчання традиційному, одне з основних розрізень між ними вбачав в такому: у традиційному навчанні внутрішній досвід дитини сприймається як такий, що не відповідає вимогам шкільного навчання, тоді як у гуманістичній освіті індивідуальний внутрішній досвід розглядається як контекст навчання (зокрема, підтримується інтуїтивність, фантазія, вираження почуттів, накопичені поза школою життєві враження тощо). Отже, головний вектор передової сучасної загальноосвітньої школи пов'язаний із орієнтацією на розвиток індивідуально-психологічних ресурсів учнів.

Виділяють такі блокатори творчості, як страх і ригідність думки. Тому у формуванні творчості вчитель має докладати зусилля в плані цілеспрямованого розвитку творчих якостей. Варто зробити процес навчання психологічно комфортним, емоційно позитивним (змінити знак емоційного фону навчання з негативного на позитивний, також уникати формування стереотипів). Безумовно, вміння висувати оригінальні ідеї і використовувати нестандартні способи рішення проблем передбачають високий рівень сформованості усіх компонентів пізнавальної діяльності. Але безпосереднім витокотворчого мислення залишається індивідуальний досвід. Тому одним із прийомів формування творчості в плані підвищення творчих можливостей дитини є збагачення цього досвіду: сприяння прояву власних уподобань, переконань, здогадок.

Висувається гіпотеза, що основним механізмом формування креативності є наслідування. Для розвитку творчих здібностей необхідно, щоб серед наближених до дитини людей була творча людина, з якою б дитина себе ідентифікувала. Процес ідентифікації залежить від ставлень до дитини (в сім'ї, садку, школі). У якості зразка для дитини можуть виступати не батьки, а «ідеальні герої», які наділені творчими рисами більшою мірою, ніж батьки. Для

розвитку креативності необхідними є нерегламентоване середовище з демократичними стосунками і наслідування дитиною творчій особистості. В. М. Дружинін вважав, що розвиток креативності, можливо, відбувається за таким механізмом: на основі загальної обдарованості самої дитини, під впливом мікросередовища і наслідування формується така система мотивів і особистісних якостей, що сприяє розвитку креативності, а саме: нонконформізм, незалежність, мотивація самоактуалізації. За таких умов загальна обдарованість дитини перетворюється на загальну креативність. Відбувається актуалізація, розкриття творчого потенціалу дитини за умови певного синтезу обдарованості і структури особистості.

У дослідженнях В. І. Тютюнника доведено, що потреба і здібності до творчості розвиваються, як мінімум, до п'яти років. Дослідник зауважує, що головним фактором, що визначає розвиток креативності, є зміст взаємодії дитини з дорослим, позиція, що її займає дорослий стосовно до дитини. В. І. Тютюнник (1994) виявив два типи детермінант творчості: хибний і справжній. За хибної взаємодії позиція дорослого є такою: «ти не можеш». Місце дитини визначається в сюжетно-рольовій грі, і значення творчої діяльності дитини обмежується лише імітацією творчої праці, у результаті чого у дитини розвивається нетворча позиція: здібність до гри, потреба у грі.

За справжньої взаємодії виникає потреба діяти, як дорослий, позиція вчителя при цьому – «ти зможеш». Місце учня в сумісній взаємодії – творча праця. Значення сумісної діяльності – виконання творчих дій і новоутворення розвитку – здібність до творчості, потреба в творчості

Середовище відіграє важливу роль у формуванні і прояві творчості. Тяжіння до творчого новаторства виникає там, де з'являється група людей – потенційних або дійсних однодумців. Творчість вимагає колективності, зближення, і навіть визнання – хоча б у невеликому співтоваристві людей приблизно однакового інтелектуального рівня. Середовище на розвиток креативності має величезний вплив [3].

Література

1. Мар'яненко Л. В. Генетичний підхід у дослідженні процесу формування пізнавальної діяльності у розвивальному навчанні. *Нова українська школа: психологічні проблеми : збірник тез наукових доповідей 11 Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 8 липня 2021 року)* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 33–38.
2. Мар'яненко Л. В., Пушкарська Л. П. Міжособистісні регулятори розвитку пізнавальної діяльності нормальних учнів і учнів з особливими потребами гуманістичного навчання. *Людина та її реальність : збірник матеріалів Х11 Міжнародної науково-практичної конференції (24–25 листопада 2021 р.)*, м. Ніжин / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С. 86–89.
3. Мар'яненко Л. В. Вплив міжособистісної взаємодії в системі «вчитель-учень» на розвиток навчально-пізнавальної діяльності учнів. *Українська психологія. ХХІ століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27–28 квітня 2023 року / за ред. В. Г. Панка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 222–225. DOI: <http://doi.org/10.33120/UPS21Proceedings-2023>

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ: ПЕРЕВАГИ ТА ВИКЛИКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мосьян Марина Олександрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології і
педагогіки Національного університету
фізичної культури і спорту

Глобальний доступ до освіти через дистанційне навчання стає надзвичайно цінним в умовах війни, коли обмежений рух, закритість територій та загроза безпеці ускладнюють традиційні методи навчання. Серед причин, які пояснюють важливість глобального доступу до освіти через дистанційне навчання в умовах війни є: надання освіти на віддалені території, забезпечення освіти в умовах небезпеки, відновлення навчання після переміщень, збереження психологічних норм життєдіяльності, розширення можливостей саморозвитку, економія часу та ресурсів, підготовка до майбутнього відновлення тощо.

Однією з ключових *переваг* дистанційного навчання в умовах війни є *гнучкість у навчанні*. Вона надає студентам можливість контролювати свій навчальний процес згідно зі своїми індивідуальними можливостями, ресурсами та обставинами.

Гнучкість у навчанні сприяє: адаптації студентів до особистісних потреб (врахування психологічних особливостей студентів: рівень здібностей, темпи сприйняття, індивідуальні потреби тощо); збереженню балансу між навчанням та іншими обов'язками студентів (надання можливості студентам працювати, доглядати за родиною тощо); підтримці студентів з різними рівнями мотивації (через війну багато студентів мають емоційні і психологічні проблеми, гнучкість дає їм змогу вибирати такий ритм навчання, за якого вони зможуть ефективно засвоїти навчальний матеріал), індивідуальний підхід до завдань (надання можливості студентам глибше зануритися в теми, які їх цікавлять), адаптацію до різних часових зон (через пересування на інші території гнучкість у розкладі навчання допомагає студентам навчатися, коли це зручно в їхній часовій зоні), продовження навчання у будь-який час (якщо навчання було призупинено через виклики, пов'язані зі службою, гнучкість дозволяє продовжити навчання у будь-який час), запобігання навчальному відставанню (допомагає студентам зберігати академічний рівень навіть під час непередбачених перерв).

Розширений доступ до ресурсів, який надається завдяки дистанційному навчанню під час війни, відкриває перед студентами нові можливості для освіти, досліджень та саморозвитку. Використання інтернету, віртуальних ресурсів, інноваційних технологій дає змогу зробити навчальний процес більш доступним, різноманітним, збагаченим, ефективним та захопливим.

Розширений доступ до ресурсів включає в себе: доступ до актуальної інформації (використання інтернету, віртуальних бібліотек та баз даних, мультимедійних ресурсів дає змогу студентам отримати найновішу інформацію з різних джерел і краще засвоїти матеріал); можливості для самостійних досліджень (студенти мають можливість вивчати додаткові матеріали,

порівнювати думки різних експертів та розвивати аналітичні навички); взаємодія та обмін знаннями (соціальні мережі та форуми надають студентам можливість спілкуватися, ділитися думками та обговорювати навчальний матеріал з іншими студентами та експертами); адаптовані навчальні платформи (використання студентами інтерактивних курсів, тестів та завдань на онлайн-платформах, які можна виконувати в зручний для студента час. Це сприяє більш активному та ефективному навчанню і саморозвитку); використання інноваційних технологій (використання віртуальної реальності (VR), розширеної реальності (AR), інтерактивних 3D моделей, віртуальних лабораторій тощо, надають можливість студентам «пережити» події чи ситуації, що допомагає їм краще зрозуміти і усвідомити навчальний матеріал і зробити навчання більш захопливим та ефективним).

Але в умовах військових дій, де існує нестабільність, можуть виникати численні **виклики та проблеми** для дистанційного навчання:

Нестабільність інтернет-з'єднання є серйозною проблемою, особливо в умовах війни, природних катастроф чи інших негативних обставин. Це означає, що існує недостатньо надійний та постійний доступ до інтернету, що може серйозно вплинути на сам процес навчання студентів, їхньої роботи та спілкування.

Наслідками нестабільності інтернет-з'єднання є: обмежений доступ до навчання (через нестабільність інтернет-з'єднання, втрату зв'язку під час відеоконференцій, дистанційних занять або спілкування з викладачами ускладнюється процес навчання, і це призводить до негативного впливу на продуктивність навчання, особливо під час виконання практичних завдань або іспитів). Через втрату студентами доступу до онлайн-ресурсів припиняється взаємодія студентів з віртуальними бібліотеками, базами даних та іншими онлайн-ресурсами, які сприяють поглибленому навчанню та дослідженню.

Ще одним із викликів дистанційного навчання в умовах війни є: *відсутність можливості особистісного спілкування* з викладачами та недостатня взаємодія з товаришами, що можуть суттєво вплинути на

навчальний процес і психологічний комфорт студентів.

Через відсутність зворотного зв'язку та достатньої уваги від викладачів студенти можуть почувати себе «покинутими». Це може призвести до нерозуміння матеріалу та втрати мотивації, оскільки студенти можуть відчувати, що їхні зусилля не оцінюються та не цінуються. Особливо це стосується студентів перших курсів.

Також відсутність фізичного спілкування може призвести до відчуття відокремленості та відсутності відчуття приналежності до навчальної (студентської) спільноти.

Відсутність психологічної підтримки в складних ситуаціях може спричинити погіршення психологічного стану студентів, особливо у важких умовах війни, збільшити рівень стресу, тривоги та депресії.

Зростання психологічного навантаження є важливим викликом, який може виникнути при дистанційному навчанні в умовах війни. Поєднання навчання зі стресом, тривогою та іншими негативними емоціями може призвести до перевантаження та негативно вплинути на психічний стан студентів. Наслідками зростання психологічного навантаження є: стрес та тривога (студенти можуть відчувати стрес та тривогу через поєднання навчання зі складною ситуацією в країні або регіоні. Це може впливати на їхню здатність концентруватися та адаптуватися до навчального процесу; перевантаження студентів навчальним матеріалом (збільшення кількості завдань, матеріалів та вимог до навчання може призвести до перевантаження студентів, особливо коли вони мають обмежені ресурси та можливості); втрата балансу (поєднання навчання зі стресом може призвести до втрати балансу між навчанням, роботою, особистими обов'язками та відпочинком); погіршення психічного стану (зростання психічного навантаження може сприяти розвитку психічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади та вигорання); вплив на якість навчання (погіршення психічного стану може вплинути на якість навчання, знизити здатність до асиміляції нової інформації та розуміння матеріалу).

Важливо розглядати ці переваги та виклики як комплексний аспект дистанційного навчання під час війни. Розвиток інфраструктури, підтримка технічних ресурсів, організація психологічної підтримки та співпраця віртуальних спільнот можуть сприяти забезпеченню якісного навчання та підтримки студентів у найскладніших умовах.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Полтавець Тарас Олександрович,
*практичний психолог,
гімназія ім. Т. Г. Шевченка № 109,
м. Київ
Orcid ID 0000-0002-8216-3713*

Велика кількість учнів зазнала адаптаційних розладів в умовах війни, адже цей період супроводжується значним стресом та різкими змінами в навколишньому середовищі. Психологічні проблеми дезадаптації можуть виражатися в пригніченому настрої, безпорадності, надмірній тривожності, відчутті непевненості у завтрашньому дні, емоційній нестійкості, агресивності, дратівливості тощо. Рівень дезадаптації залежить як від особистісних, внутрішніх характеристик дитини, так і від впливу зовнішніх факторів: чи воюють батьки дитини, або інші близькі їй люди, чи були вони поряд на момент початку повномасштабного вторгнення, якого ступеня травмівного досвіду зазнала дитина під час повномасштабного вторгнення, чи виїхала вона із зони бойових дій, проживає в Україні чи за кордоном.

На жаль, майже в усіх регіонах завжди існує загроза ракетного удару. Це вносить нестабільність в навчальний день, може з'являтися почуття незавершеності, а важливий урок, наприклад, з математики просто стане не актуальним і, можливо, буде втраченим, адже дітей вже не відтягнеш від телефонів, де вони моніторять новини щодо руху ракет, бо бажання мозку знати інформацію, яка стосується його безпеки, у пріоритеті, на відміну від нової теми уроку. Важливо також зауважити, що, за спостереженнями, молодші

школярі мають менш негативні наслідки від подій війни. Але це за умови невідокремленості від батьків та педагогів. Проте вони так само мають більший рівень зацікавленості в навчанні, якщо порівнювати з підлітками. Підлітки дуже вразливі до подій війни через свою відокремленість від батьків та незацікавленість у навчанні. За старшими класами стала помітна тенденція до вибору професії, пов'язаної з військовою сферою.

Натепер освітяни мають зважати на фактор дезадаптованості учнів в умовах війни. Тобто вчителі повинні бути більш уважними до поведінки учнів, зважати на різкі зміни в ній і за потреби консультиватись із психологом, як краще діяти в тій чи іншій ситуації. Також уроки психологічної обізнаності мають стати нормальною практикою для всіх закладів освіти, тому що часто учні не розуміють своїх (а тим паче чужих) емоцій, почуттів, бажань, станів. Головне завдання педагогів – мінімізувати дію стрес-факторів на учнів настільки, наскільки це можливо.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ВПЛИВІВ НА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Полякова Віталія Іванівна,
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
Orcid ID 0000-0002-2047-1737*

Відповідно до теорії поколінь американських дослідників Ніла Гоува та Вільяма Штрауса, сучасні підлітки суттєво відрізняються від покоління зумерів і вважається, що вони з'явилися раніше визначеного їм часу, та мають назву альфа-покоління.

Теперішнім підліткам (альфа-поколінню) невідомий світ без девайсів та гаджетів, вони пізнають навколишній світ по-іншому, інколи лише через екран девайса. Ці діти розвиваються в прискореному темпі, у майбутньому вони

можуть стати технологічними новаторами, імовірно, у багатьох аспектах їхнього життя буде присутній штучний інтелект тощо.

За нашими спостереженнями, можна стверджувати, що зараз ці діти проявляють достатньо багато особливостей, зокрема:

- часто живуть в режимі багатозадачності ;
- страждають від недостатньої концентрації уваги;
- часто мислять та спілкуються зображеннями;
- інколи втрачають навички безпосереднього спілкування;
- швидко проганяють інформацію крізь себе;
- цікавляться дорослими питаннями, ким працюють батьки, який їхній заробіток;
- проявляють менший рівень агресії, порівнюючи із зумерами;
- вони проявляють практичність, часто цікавляться метою певних дій;
- мають низьку інтелектуальну лабільність тощо.

Увага дитини та увага до дитини є основою сучасної освіти. Сучасні діти мають кліпове сприйняття, намагаються обробляти неймовірно великий та швидкий потік інформації, що викликає їх перевантаження. Для зменшення перевантаження вони намагаються мислити та спілкуватися картинками, смайлами, гіфками. Це однозначно призводить до втрати навичок безпосереднього спілкування і тому для налагодження звичного для них спілкування їм потрібний девайс як комунікатор.

Тобто спілкування альфа-покоління – це обмін обмін зображеннями, картинками, смайлами, відео, гіфками. Тому сучасні вчителі мають це враховувати і використовувати девайси на уроках для комунікації, пошуку та перевірки інформації. Для цього існує багато цікавих програм, зокрема Kahhot, та інші.

Ми живемо в період переходу від аналогової до цифрової ери. Цифрова ера змінює все, що стосується інформації: кількість, якість, форму, концентрацію вірусів тощо. Водночас з'явилися нові можливості для маніпуляторів та шахраїв. Вони паразитують на цифрових платформах,

збирають наші дані та використовують для того, щоб персоналізувати повідомлення і використати наші емоційні гачки. Користуючись інтернетом та соціальними мережами, дитина думає, що отримує безкоштовний контент (новини, ігри, відео, додатки тощо). Однак навіть не згадує про те, що на створення цієї інформації витрачаються реальні гроші та час. Багатьом відомий вислів: «Якщо не платимо, товар – це ми!». Він яскраво ілюструє нашу цифрову реальність. Адже увага та персональні дані – нова валюта цифрової ери.

Усім відомо, що чим більше часу соціальні мережі утримують дитячу увагу, тим більше інформації отримують про дитину. На основі цієї інформації створюють цифровий портрет користувача та зараховують до певної цільової аудиторії для таргетованої реклами тощо. Зазвичай маніпуляторам недостатньо офіційної інформації про них і вона здебільшого платна. Тому вони створюють додаткові інструменти, що допомагають збирати інформацію про підлітків: тести, флешмоби, ігри тощо.

Та всім відомо, що відеоконтент домінує серед уподобань сучасних підлітків. Наприклад, на YouTube можна сфальсифікувати геть усі показники: кількість переглядів, лайків, дизлайків, коментарів. Все це впливає на популярність та рейтинг відео, тобто на те, буде воно в перших рядках пошуку чи ні. Тобто алгоритми YouTube працюють, як таргетинг у інтернет-магазині: завжди пропонують відео дотичне до теми, яку шукають. Тому підлітки швидко потрапляють в інформаційну бульбашку, налаштовану під певні інтереси.

Зокрема відомі факти, що російські маніпулятори втручалися навіть у роботу Google-перекладача.

Тому під час війни, яка має і величезний цифровий компонент, необхідно володіти питанням інформаційної гігієни, оскільки сьогодні лише 3% українських користувачів інтернет-ресурсів змогли відрізнити правду від фейків [1].

Через це час від часу підліткам та їх батьками потрібно виконувати найпростіші кроки, що стосуються інформаційної гігієни:

- виконувати аудит свого інформаційного поля; видаляти канали, де присутня маніпуляція;
- YouTube: переглянути список відео, які рекомендує відеохостинг, та натиснути «Не цікавить», якщо вони не відповідають власним інтересам чи опираються на ненадійні джерела інформації;
- Google: встановити український інтерфейс та гуглити українською; це мінімізує вплив російських сайтів, які можуть містити фейкову інформацію;
- Telegram: перегляньте канали, на які підписані. Відпишіться від анонімних каналів та ресурсів-смітників.

Ці прості кроки, кроки інформаційної гігієни – дуже дієві!

Література

1. Опитування USAID-Internews «Ставлення населення до ЗМІ та споживання різних типів медіа у 2019». URL: <https://drive.google.com/file/d/1Oi2Edv15Srk4hS-D2KохoKkamCarUX7f/view>

ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛІЗОВАНОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Пророк Наталія Василівна,
*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
завідувачка лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка, НАПН України*

Полякова Віталія Іванівна,
*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

В Україні в умовах війни гостро постала проблема соціально-психологічної допомоги, психологічної підтримки, зокрема, *вимушених переселенців*, і особливо найвразливішої її частини – дітей. Війна зруйнувала не тільки домівки, а й звичне життя і безтурботне дитинство наших дітей і наклала відбиток на кожного із них, байдуже де він зараз живе – за кордоном, чи тут, у своїй країні. Одні бачили жахи війни, інших дорослим вдалося швидко вивести

у відносно тихі куточки України чи за кордон. Але врятувати від психологічних травм дуже складно... За оцінками фахівців ЮНІСЕФ (дитячий фонд ООН) зазnamen депресій, тривоги, ПТСР та інших станів ризикують 1,5 млн українських дітей. Отже, їхнє психічне і фізичне здоров'я під великим ризиком. Цю невтішну картину доповнюють наші педагоги, психологи, батьки, наголошуючи на тому, що зараз, після більше року війни, діти страждають від *дефіциту адекватного спілкування* із батьками і однолітками. У більшості дітей *домінують психологічні* проблеми. Об'єктивно: склалися вкрай несприятливі зовнішні умови – пандемія (з її карантинами і онлайн-навчанням), потім війна (з її жахами і, знову ж таки, онлайн-навчанням). Діти живуть поряд із дорослими, які виснажені від постійного стресового стану і не мають ресурсу, щоб приділяти дитині стільки уваги, скільки вона потребує. Діти не можуть нормально вчитися, відвідувати школу. Дослідження проблем і потреб переміщених сімей показують, що після пережитого дітям важко соціалізуватися, вони мають труднощі в адаптації до нового місця, сумують за своїм домом і друзями, страждають від нестачі уваги, стурбовані тим що відбувається [3; 4]. Тому допомогти дітям вистояти, нормально розвиватися (зокрема, в соціальному плані), зміцнитися після складних життєвих негараздів, позитивно адаптуватися до нових умов – це важливі завдання для практичних психологів, педагогів, соціальних працівників. Від вчасності і якості цієї допомоги залежить, зокрема, психічне здоров'я цієї категорії населення.

Один із ефективних засобів допомоги – дитячі групи підтримки (адаптації).

Проведене в березні 2023 року дослідження особливостей соціального розвитку учнів початкової школи (які через війну вимушені були покинути свої домівки) виявило у більшості цих дітей проблеми соціалізації (зокрема, високу невдоволену потребу у спілкуванні; труднощі у спілкуванні; порушення спілкування) і підвищену тривожність. До того ж надмірне перебування дітей у віртуальному світі посилює ці проблеми (не сприяє розвитку соціальних здібностей; становленню соціального досвіду дитини; не розвиває здатності

бути адекватним ситуації). Такі особливості соціального розвитку не тільки зменшують можливості дітей адаптуватися до нових соціальних умов (що призведе до значних проблем у відношеннях із однолітками, до серйозних труднощів у навчанні, погіршить психологічний стан), а й знижують здатність справлятися з наслідками стресу. Тож цим дітям необхідно надати соціально-психологічну допомогу спрямовану на підвищення соціалізованості й покращення психологічного стану. Така допомога зможе попередити появу більших негативних наслідків психологічної травми.

Саме для того, щоб допомогти людям пережити кризу, в усьому світі широко використовують могутній ресурс груп підтримки. Дітти Марчер підкреслювала, що *підтримка людей під час їхньої кризи* має настільки потужний ефект, що може навіть унеможливити виникнення посттравматичного синдрому [1]. У цих групах одні люди допомагають іншим, і «... не обов'язково бути професіоналом, щоб допомагати тим, хто переживає кризу після травми. Досить просто мати відкрите серце, дати людям заземлитися і заспокоїтися. Не обов'язково й обговорювати, що сталося, можна разом готувати щось смачненьке, гуляти, спілкуватися, або мовчати» [3, с. 118].

У світі існують різноманітні за своїми структурними формами і видами діяльності групи підтримки, взаємодопомоги. Їх настільки багато, що вони майже не піддаються класифікації [3; 6]. Наприклад, наданням допомоги підліткам і молоді в рамках методу «рівний-рівному» здійснюється в «Клініках, дружніх для молоді» [2].

Як показало життя, під час війни дуже актуальними стали дитячі групи підтримки (адаптації), зокрема, тих дітей, яких російська агресія зробила вимушеними переселенцями. Важливий момент: ці групи можна організувати достатньо швидко, наприклад, в школах, в дитячих бібліотеках, спортивних клубах. Адже більшість дітей (як показали дослідження психологів) не потребують спеціальної травмофокусованої психологічної допомоги [5; 1]. Тобто такі групи можуть проводити ведучі/фасилітатори. Під час канікул (вони зараз бувають довгими) можливі зустрічі щодня. Дитяча група підтримки має

відмінності від дорослих груп підтримки чи взаємодопомоги. Насамперед: дитяча група базується на *природній активності* дітей – вони діють (граються, спілкуються, щось роблять ручками, ліплять, малюють, саджають квіти, рухаються тощо). Кожну дитину цінують, поважають, підтримують. Тут вони знаходять друзів. Тут занурюються у нормальне безтурботне дитяче життя.

Групу підтримки (чи групу адаптації) можуть відвідувати діти приблизно однакового віку (наприклад, 6–8 років). Важливо, щоб в групі були не тільки діти, що пережили травмівні події, пов'язані з війною, а й ті, що не зазнали психологічних травм. Серед таких дітей травмовані діти швидше переходять до нормального стану, скоріше опановують свої емоції і поведінку. Життєрадісні, енергійні, доброзичливі діти можуть бути джерелом позитивного впливу. Адже активність, енергетика, гарний настрій, добрі наміри (прийшли погратися, поспілкуватися, зробити щось своїми руками, помалювати, пострибати – тобто чудово провести час) – роблять свою справу. Непомітно, несвідомо діти надають і отримують один від одного підтримку (обмінюються психологічними ресурсами, збагачуються). І ця соціальна підтримка, спілкування, ігри й заняття (які здійснюються природно й позитивно) добре допомагають подолати наслідки переживання травмівних подій. Адже задовольняються важливі соціальні потреби людини – у прийнятті і приналежності до групи, що посилює здатність справлятися з наслідками стресу.

Основні *психологічні чинники* дитячих груп підтримки: безпечний простір (доброзичлива й довірча соціальна атмосфера); безумовне прийняття кожної дитини; постійна система підтримки (підтримка, заохочення, похвала); включення в різноманітні заняття, в ігрову діяльність, у спілкування з іншими дітьми; активність кожної дитини; позитивні стосунки з дітьми; позитивні зразки для наслідування.

Отже, вдосконалення шляхів надання психологічної підтримки дітям, що пережили психотравмівні події, і розповсюдження цих методів серед усіх зацікавлених осіб сприятиме запобіганню появи негативних наслідків пережитого стресу (вторинної психологічної травми, посттравматичного

стресового розладу, тривожних розладів та депресій, загострення вже набутих психологічних травм та ін.).

Література

1. Бокатов В. Заметки после лекции Дитти Марчер (Дания), Киев, 1.04.2014. URL: [http:// bodydynamic-2.by/zametki-posle-lekcii-ditti-marcher-daniya-kiiev-1042014](http://bodydynamic-2.by/zametki-posle-lekcii-ditti-marcher-daniya-kiiev-1042014)
2. Надання медико-соціальних послуг дітям та молоді на основі дружнього підходу : методичні рекомендації / О. А. Голоцван, С. І. Осташко, О. М. Мешкова та ін. Київ : Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), 2008. 179 с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків конфлікту : навчальний посібник. Том 2. Київ. 2018. 240 с.
4. Шістко Л. О. Особистісні детермінанти соціально-психологічної адаптивності дітей шкільного віку в умовах війни. *Габітус*. Вип. 43. 2022. С. 95–102.
5. Children of War. Helping with Traumatic Stress. A Guide for Parents, Teachers & Group Workers. URL: http://www.lifeinpalestine.org/files/palestine/english/trauma_english.pdf
6. Coping with unconfirmed death: tips for Caregivers of children and teens/NCTSN. URL: http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/Coping_with_Unconfirmed_Death.pdf

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ В МОВНО-ЛІТЕРАТУРНІЙ ГАЛУЗІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Слободська Олена Володимирівна,
учитель,
гімназія № 109 ім. Т. Г. Шевченка

Реалії сьогодення внесли свої корективи в освітній процес, тому вчителі та учні змушені підлаштовуватися до цих умов.

У зв'язку з відсутністю відчуття безпеки та постійним очікуванням повітряної тривоги, необхідністю йти в укриття навчальний процес проходить у постійній напрузі, що викликає низку проблем:

- загострення психологічних проблем (тривожність, замкненість);
- різна реакція дітей на кризову ситуацію;
- посттравматичні реакції можуть бути різними і проявлятися в різний час;
- розбалансування сприйняття проблеми війни у середовищі «сім'я – школа» та шляхах вирішення;
- розірвання сприйняття матеріалу (під час уроку оголошена повітряна тривога);

- втрата систематичності виконання завдання для самопідготовки.

Проте спостерігаємо також і низку позитивних аспектів:

- у колективі діти легше сприймають повітряну тривогу;
- збагачення лексичного запасу;
- яскравіше виражений емоційний аспект.

У мовно-літературній галузі часто використовую медіапродукти: Unicef, Patron the Dog (стосується безпосередньо безпеки під час війни) та інші: говоримо українською ПЛЮСПЛЮС, Мова, Цікава наука, Книга-мандрівка. Україна, Рожеві окуляри, Біо, Наука для дітей, Український інститут книги тощо.

Також часто використовую «Ресурсну скриню» Світлани Ройз: ігри для зняття стресу у дітей; дуже цікаві та корисні книжки про дитячі страхи та їх подолання «Таємниця життя та смерті» та «Ключі сили».

На уроках мовно-літературної галузі діти люблять виконувати творчі завдання. Особливість таких завдань полягає в тому, що діти самостійно обирають собі ситуацію до певної теми. Наприклад, була тема завдання «Учимося турбуватися про довкілля», а ситуації описані різні. Треба було поміркувати, чи було в цьому випадку завдано шкоду довкіллю і дати відповіді на запитання. Ще одну із актуальних тем сьогодення, яку ми розглядали разом з дітьми – це тварини в умовах війни за темою завдання «Котячі думки». Діти уявляли, про що б міг думати кіт і як йому живеться.

У зручний час та слушній нагоді виконуємо «психологічні хвилинки». Допомагають дітям стати більш спокійними, врівноваженими, краще зрозуміти свій емоційний стан.

СТАДІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСУ І ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ НА ФОНІ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Царенко Людмила Григорівна,
старший науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
ORCID ID: 0000-0003-0116-4667

В Україні у наш час особливості адаптації до будь-якої ситуації (навчання, хвороби, зміни професійної діяльності, місця проживання, складу сім'ї тощо) потрібно розглядати, враховуючи реалії повномасштабної війни, які можуть як ускладнювати адаптацію, так і прискорювати її, робити більш успішною.

Під час війни, яка є стресовою, а для багатьох і психотравмівною ситуацією, неодмінно постає питання, як адаптуватися до нових умов. Стадії розвитку стресу і процес адаптації на кожній із них взаємозв'язані. Ще в 1936 році першою назвою стресу як стану організму стало поняття *адаптаційного синдрому* – сукупності адаптаційних реакцій, спрямованих на захист організму людини, що виникають у відповідь на *стресори* – значні за силою та тривалістю несприятливі впливи.

Аналізуючи проблеми адаптації в ситуації війни важливо враховувати *стадію розвитку стресу* і відповідну *фазу адаптації*.

Процес адаптації до стресової ситуації відбувається в такій послідовності [2]: 1) тривога (фаза шоку) – до кількох годин;

2) мобілізація (фаза протишоку) формується протягом перших 6 годин і триває 24–48 годин;

3) опір або резистенція;

4) адаптація до стресової ситуації.

Якщо не вдалося адаптуватися до, то наступні стадії розвитку стресу такі:

5) виснаження (до трьох діб);

6) хронічний стрес.

Описуючи процес адаптації до стресової ситуації, Ганс Сельє, а вслід за ним також інші дослідники, зазначають досить короткі терміни кожної фази, якщо йдеться про переживання однієї стресової події.

Під час повномасштабної війни населення переживає одну за іншою низку стресових подій. Не тільки через особливості регіону проживання чи характеру діяльності (представники силових структур, волонтери), а навіть просто переглядаючи новини, багато людей відчувають небезпеку і загрозу для життя і перебувають у різних фазах переживання стресової ситуації: хтось у стані тривожності, а хтось у стані виснаження.

У березні-грудні 2022 року, проводячи навчання для психологів силових структур, ми спостерігали такі тенденції в процесі адаптації до ситуації війни. Процес навчання нейропсихотерапевтичного методу брейнспотінг, індивідуальна психотерапія та групова й індивідуальна супервізія давали змогу організувати *соціальну підтримку* (найважливішу передумову успішної адаптації). Окрім цього, для особового складу силових структур передбачається підтримка групи (підрозділу) впродовж виконання поставлених завдань. Тому переважній більшості учасників удалося адаптуватися до ситуації війни.

На основі діагностування, спостереження за станом учасників навчання, а також аналізу їхніх протоколів роботи із постраждалими від повномасштабної війни ми визначили такі особливості адаптаційного процесу:

- у перші три місяці війни всі учасники намагалися адаптуватися до нової ситуації, тож ситуативні порушення адаптації були у всіх;

- у цей період домінували порушення адаптації з переважанням таких психоемоційних станів, як занепокоєння, злість, агресія, дратівливість, напруження, страхи, тривожність, конфліктність, рухове збудження, метушливість, безсоння (55% учасників саме так характеризували свій стан);

- у 15% учасників були гострі стресові розлади і спостерігалися порушення адаптації до ситуації навчання;

- у 30% учасників розлади адаптації відповідали критеріям змішаного тривожного і депресивного розладу, з перевагою тривожного стану, проте з

недостатньою виразністю для діагностики більш специфічних тривожних або депресивних розладів;

- упродовж березня-травня вдалося повністю адаптуватися до ситуації війни всім учасникам, за винятком осіб із гострими стресовими розладами (хоч і вони успішно адаптувалися до ситуації навчання);

- у 10 % спостерігалось посттравматичне зростання.

На початку війни в переважній більшості учасників домінував тривожний стан, переважав стан мобілізації. Тривога і страх спонукали до дії. Фізіологічно це проявлялося: прискореним серцебиттям і диханням, часто підвищеним артеріальним тиском, постійним напруженням м'язів, порушенням сну. Проте завдяки наявності сприятливого підтримувального середовища, зокрема навчальної групи, більшості вдалося адаптуватися і дехто вийшов на рівень посттравматичного зростання.

У вересні-листопаді характер переживання повномасштабної війни суттєво змінився:

а) у 10% учасників спостерігалася висока ймовірність появи посттравматичних стресових розладів (переважно зі Сходу й Півдня України);

б) розлади адаптації в інших учасників (30%) характеризувалися станами іммобілізації. Домінують сум, спустошеність, пригнічення, втома, виснаження, апатія, вигорання, тобто включилася адаптивна фізіологічна реакція іммобілізації (людина завмирає, відключається, відчуває себе безпомічною, самотньою, неспроможною щось змінити. Такий стан може супроводжуватися хронічною втомою, порушенням травлення, низьким артеріальним тиском, діабетом другого типу, збільшенням ваги);

в) у 60% учасників порушень адаптації не спостерігалось (тобто їм на цей час вдалося адаптуватися до повномасштабної війни).

Дані нашого дослідження підтверджують перебіг адаптаційних фаз у стресі:

1. Руйнування звичного функціонування організму. На цій фазі відбувається активація адаптаційних форм реагування.

2. Фаза становлення нового функціонування організму. Відбувається перебудова організму на максимально можливе ефективне реагування в ситуації тривалого впливу стресорів. Тривалість першої і другої фази приблизно 11 діб. Фіксуються болісні стани зі зниженням працездатності. Проте несприятливі прояви можуть бути нейтралізовані за рахунок «надмобілізації».

3. Фаза нестійкої адаптації триває від 20 до 60 діб (до двох місяців). Людина частково адаптується до життєдіяльності в нових умовах.

4. Фаза стійкої адаптації відповідає фазі опору або резистентності і характеризується стійкістю до сильних несприятливих впливів. Включається збалансоване витрачання адаптаційних резервів. Тривалість періоду опору залежить від вродженої здатності до пристосування, підготовки і сили стресорів.

5. Фаза виснаження психічних і фізичних ресурсів, руйнування адаптаційних систем функціонування організму. Проявляється невідповідність між стресогенним впливом середовища і відповіддю організму на цей вплив. Ця стадія відповідає стану хронічного стресу. і самотійно подолати її людина не може. Необхідна допомога зовні, спрямована або на підтримку, або на зниження стресорів.

Література

1. Сельє Ханс. Стрес без дистресу. Недільні нотатки. URL: www.notabe.net/hans-selje-stres-bez-dystresu-zavershennya.html

СТАВЛЕННЯ ДИТИНИ ДО ВИХОВАТЕЛЯ ЯК ОДИН ІЗ КРИТЕРІЇВ ЇЇ АДАПТОВАНOSTІ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Чекстере Оксана Юрїївна
*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України*

Воєнне вторгнення Росії в Україну викликало масове переміщення людей, мільйони людей виїхали за кордон або в більш безпечні області України. Через

високу вартість перебування в умовах переміщення та гостру вразливість лише 14% ВПО по всій країні наразі планують інтегруватися у місцях свого переміщення, тоді як більшість сподівається повернутися до місць свого попереднього проживання, коли це буде можливо. У таких умовах найбільш уразливі саме діти, оскільки подібні ситуації стають для них додатковим стресом, пов'язаним із необхідністю адаптуватися до умов нових освітніх закладів або поновлення відвідування дитячого садка після тривалої перерви. Зі вступом дитини до закладу дошкільної освіти в її житті відбувається безліч змін: режим дня, відсутність батьків більше 10 годин, нові вимоги до поведінки, постійний контакт з іншими дітьми, незнайомі вихователі та незвичні заняття, інший стиль спілкування, багато всього невідомого, а отже, і небезпечного.

Усі ці зміни обрушуються на дитину одразу, створюючи для неї стресову ситуацію. Тому дуже важливо організувати адаптаційну підтримку для дитини, що дасть змогу запобігти найпоширенішим проявам дезадаптації: відсутності позитивного настановлення на відвідування дитячого садка, несформованості комунікативної діяльності (спілкування, ігрової діяльності тощо), підвищеній хворобливості, загальмованості, різкій зміні настроїв, частим вибухам роздратування та гніву, високому ступеню замкненості, неадекватній самооцінці, стану тривоги, асоціальним формам поведінки, схильності до руйнівних дій, необізнаності з конструктивними формами спілкування тощо [1]. В одних ситуаціях ці показники є чинниками дезадаптації, в інших – її наслідками.

Основна роль успішної адаптації дитини у дошкільному закладі належить вихователю. Все залежить від його професіоналізму, чуйності, вміння знайти підхід до кожної дитини, вміння співпереживати, заспокоювати, вислуховувати дитину. Дуже важливо знати про особливості поведінки дитини під час адаптації. Важливо вміти зробити так, щоб дитині було максимально комфортно у закладі. Перше з чого починається адаптація – це довіра до людини, з якою дитину залишили батьки. Отже, завдання вихователя у цей період – створити максимально сприятливі умови перебування дитини у новому для неї оточенні.

Оскільки адаптацію характеризує здатність гармонійно взаємодіяти з іншими, враховуючи вимоги суспільства і власні інтереси [2], у нашій роботі ми розглядаємо взаємини дитини з вихователем як один із критеріїв її адаптованості в закладі дошкільної освіти.

У своїй роботі ми використовували проєктивну методику «Я і моя вихователька» (Р. Калініна, модифікація – О. Чекстере). Методика дає змогу відповісти на такі питання: як бачать вихователя дошкільники?; як ставляться до нього?; які почуття переважають у дитини під час спілкування з тим чи іншим вихователем?

Матеріали: білий аркуш паперу формату А4 (альбомний аркуш), 8 кольорових олівців (синій, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний, сірий – простий олівець), гумка.

Проведення діагностики: після попередньої розмови дитині дають завдання: «У нас у групі дві виховательки (назвати їхні імена). Хто з них тобі більше подобається? Чому? А тепер намалюй себе й виховательку». Усі відповіді та спонтанні коментарі дитини під час малювання фіксуються у протоколі на окремому аркуші.

Аналіз малюнка: в аналізі малюнків необхідно враховувати пропорційність фігур та особливості зображення фігури вихователя, показники агресії, якість ліній, наявність додаткових зображень, використання кольору, а також відповідь дитини на запитання: «Чому тобі подобається ця вихователька? За що ти її любиш?».

Розмір та розташування фігур вихователя і дитини: чим більша фігура виховательки, тим більше емоційно вона значуща для дитини. Однак це може бути як позитивна емоційна значущість (любов, прихильність), так і негативна (настороженість, страх). Щоб визначити символ емоційної значущості, потрібно проаналізувати інші характеристики малюнка.

Якщо фігура вихователя зображена невеликою (займає менше 1/5 частини аркуша), це може говорити про негативне ставлення до вихователя, малюк прагне применшити його значення у своєму житті. Маленька, слабка фігурка

самої дитини, зображена поруч із величезним вихователем, може виражати почуття безпорадності та вимогу турботи та догляду. Діти – кумири сім'ї, а також егоцентричні діти, які почуваються в групі досить комфортно, можуть малювати себе нарівні з вихователькою і навіть вищими за неї.

Якщо фігури дитини та виховательки зображені у пропорційному співвідношенні (дотримується відносний зріст дорослого та дитини), малюнок свідчить про благополучний стан дитини. Якщо обидві фігури зображені близько одна до одної, то, можливо, це відображення того, як дитина сприймає їхні взаємини. Але це може відбивати і бажання дитини бути ближче до значущого дорослого.

Виділені нами критерії ми використали для узагальненого визначення наявного рівня ставлення дитини до вихователя. За певні варіанти відповідей за кожним критерієм нараховувалися бали. Суму балів за всіма критеріями було переведено в рівні (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії	Бали
1. Розмір та розташування фігур вихователя і дитини	
а) фігури співвідносяться	1
б) велика фігура дитини	2
в) дуже маленька фігура дитини чи вихователя, відмова малювати вихователя	3
2. Деталізація фігури вихователя	
а) декорування	1
б) є всі необхідні деталі	2
в) схематичне зображення	3
3. Показники агресії	
а) немає показників агресії	1
б) 1–2 показники	2

в) загрозна поза фігури вихователя	3
4. Якість ліній	
а) лінії хорошої якості	1
б) слабкі переривчасті лінії	2
в) велика кількість штрихування	3
5. Наявність додаткових зображень	
а) сама дитина, квіти, зелень, птахи	1
б) переважання предметів меблів, будинків та інших неживих предметів	2
в) спотворення фігури вихователя	3
6. Використання кольорів	
а) жовтий, червоний, зелений, синій	1
б) сірий, фіолетовий, коричневий	2
в) чорний, чорний в поєднанні з червоним	3

Високий рівень – 6–9 балів – емоційно позитивне ставлення дитини до цієї виховательки, прихильність до неї.

Середній рівень – 10–13 балів – емоційно нейтральне ставлення до виховательки.

Низький рівень – 4–18 балів – дитина перебуває у стані тривоги під час спілкування з цією вихователькою. З метою виявлення індивідуальних переживань дитини старшого дошкільного віку стосовно вихователя, а також емоційних станів та почуттів, що переживає дитина, ми обстежили 42 дитини (22 хлопчики і 20 дівчаток) старшого дошкільного віку під час їх перебування у закладі дошкільної освіти в місті Києві. Діти не були безпосередніми свідками бойових дій, але більшість із них деякий час перебувала в евакуації.

За результатами дослідження, у 28 досліджуваних дітей (67%, 18 дівчаток і 10 хлопчиків) діагностовано високий рівень прихильності до педагога, позитивне ставлення до нього. У цих дітей переважає радісний чи спокійний

емоційний стан. Вони активно контактують з однолітками, невимушено спілкуються з дорослими, швидко адаптуються до нових умов (незнайомий педагог, група однолітків, нове приміщення).

Середній рівень виявлено в 10 дітей (25%, 1 дівчинка і 9 хлопчиків). Ці діти емоційно нейтрально ставляться до педагога. Їх емоційний стан здебільшого нестабільний: новий подразник часто повертає негативні емоційні реакції. Однак за підтримки дорослого діти виявляють пізнавальну та поведінкову активність, легше адаптуються до нової ситуації.

Низький рівень прийняття педагога, негативне ставлення до нього продемонстрували 2 дитини (5%, 1 дівчинка і 1 хлопчик). Під час виконання завдання хлопчик навіть зламав олівець, так на нього тиснув. Під час бесіди так прокоментував свій малюнок: «Вона сердита і весь час чіпляється до мене». У дитини переважають агресивно-руйнівні реакції, спрямовані на вихід із ситуації (руховий протест, агресивні дії), виражений емоційний стан (плач, обурений крик). Дівчинка протягом дня намагається усамітнітися, поводить себе відчужено. Малювати вихователя відмовилася, сказала: «Вона мене не любить». У неї відсутня активність, ініціативність, водночас більш-менш виражені негативні реакції (тихий плач, хнюкання, відмова від активних рухів, відсутність спроб до опору, пасивне підпорядкування, пригніченість, напруженість).

За підсумком діагностики можна зробити висновок, що у групах здебільшого панує позитивний мікроклімат, образ вихователів переважно викликає шанобливе ставлення вихованців і формує в дітей позитивні емоції. Високий рівень прихильності до вихователя в основному притаманний дівчаткам. Вони охоче взаємодіють з вихователем, відгукуються на його прохання, слідуєть режимним моментам. Але не всі діти приходять у дошкільний заклад з позитивним емоційним світовідчуттям, у всіх різні вміння та можливості. У результаті кожен по-своєму відповідає вимогам вихователя та однолітків і створює ставлення до себе. Водночас вимоги і потреби оточення знаходять різний відгук у самої дитини, середовище виявляється різним для дітей, а в окремих випадках – у край негативнополучним. Тому першочерговим

завданням педагогічного колективу закладу дошкільної освіти є організація адаптаційної підтримки для дитини, що дасть змогу запобігти невротичним реакціям, як-от примхи, страхи, відмова від їжі, часті хвороби, психічна регресія тощо.

Література

1. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). Київ : Стило, 2000. 336 с.
2. Пророк Н., Царенко Л., Бойко С. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. 2021. Грааль науки, (9). С. 373–381. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.66>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ У ПОДОЛАННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПІЇ

Шпитківська Світлана Василівна,
*учитель-методист,
гімназія № 109 ім. Т. Г. Шевченка*

Війна негативно вплинула на якість та організацію освітнього процесу. Змінилися форми здобуття освіти, з'явилися нестабільні умови життя, втрата або недостатність мотивації для навчання, праці, моральних ресурсів, фізичного та психоемоційного здоров'я учнів та вчителів. І діти, і дорослі страждають від тривожності, страху, стресу, психічних травм та втрат. Усі ці аспекти позначилися на результатах навчання, емоційному стані школярів, загострили психологічні проблеми, знизили соціальну адаптацію.

Працюючи з першокласниками у період війни, щоб допомогти їм краще адаптуватися до ситуації (новий вид діяльності, колектив, нове місце та умови перебування, тривоги), під час ранкових зустрічей приділяю увагу вправам на формування та розвиток доброзичливості, згуртованості, підтримки, довіри.

Практикую:

- ігри та позитивне налаштування;
- казкотерапію;

– тілесні практики (рукостискання, обійми, пальчикові вправи, танцювальні рухи).

Діти початкових класів потребують частої зміни видів діяльності, різноманітних освітніх можливостей. На уроках при нагоді використовую такі арттерапевтичні методи:

- казко-, лялько-, ізотерапію (для читання);
- ліплення, еко-арт-терапію (для ЯДС, дизайну та технологій);
- ізо та музичну терапію (мистецтво).

Під час фізкультхвилинок, крім фізичних вправ, залучаю вправи з пальчиками, письмо та малювання в повітрі, танцювальні рухи для зняття м'язової напруги та поліпшення настрою. Використовуємо у вправах м'які іграшки, іграшки антистрес.

У виховній та індивідуальній роботі – ліплення для роботи зі стресом та гнівом.

Із задоволенням діти працюють з медіа та технологіями:

- м/ф про песика Патрона; фізкультхвилинки з безпековою інформацією у відео та вправи, розроблені С.Ройз);
- ігри з дрібними предметами (конструювання з Lego та іншими видами конструкторів, мозаїки тощо для розвитку дрібної моторики).

Вивчаємо та використовуємо дихальні вправи; вчимося підтримці.

Працюючи в групі, діти легше переносять тривогу.

Велику роль також грає особистість та поведінка вчителя, як приклад для наслідування. Важливо, щоб педагоги були в ресурсі. Потрібно знаходити час для:

- спілкування з сім'єю, друзями, колегами;
- занять улюбленим хобі, спортом, йогою, медитаціями;
- мистецтва;
- перебування в природі тощо.

Забезпечення безпеки та стабільності в освітній системі; залучення

нестандартних форм і методів у роботі педагогів, підтримки дітей та їх сімей, безперечно, зменшить негативний вплив наслідків війни на освіту.

Література

1. Навчання під час війни: як здобути знання під звуки сирен? URL: <https://osvita.ua/school/87273/>
2. Вишнякова О. Освіта під час війни: що змінилося і як це вплине на майбутнє дітей. URL: https://lb.ua/blog/olena_vyshniakova/543064_osvita_pid_chas_viyni_shcho_zminilosya_i_yak.
3. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогічних працівників / С. Богданов, О. Залеська. Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ». 2022. 76 с.