

Підбиваючи підсумок, слід зазначити, що регулярне виконання комплексів спеціальних вправ сприяє активізації міжпівкульної взаємодії, синхронізації роботи півкуль; позитивно впливає на психомовленнєвий і моторний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями; поліпшує стан фізичного здоров'я й соціальної адаптації дітей; знижує стомлюваність; підвищує здатність до довільного контролю, що, у свою чергу, сприяє корекції порушень мовленнєвого розвитку дітей.

Заняття дають чудовий ефект не тільки в подоланні усного та писемного мовлення, а й для психічного розвитку в цілому – поліпшується пам'ять, увагу, дитина стає емоційно стійкою та гармонійною.

#### **Список використаних джерел:**

1. Чарльз Т. Кребс, Таня О'Нил МакГоуан. Энергетическая кинезиология: принципы и практическое применение: учеб. пособие /пер. с англ. Н. Давыдова: Институт кинезиологии, 2018. 528 с.
2. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Изд. 2-е.: 1998. 72 с.
3. Грищенко О.В., Кудря О.П. Гімнастика для мозку. Гармонійний розвиток півкуль головного мозку. Система розвитку інтелекту для дорослих від 10 до 99 років за 20 днів (частина 2). Київ, 2019 - 87 с.
4. 9 кінезіологічних вправ, що допоможуть мозку працювати на повну силу. веб-сайт. URL: <https://tutkatamka.com.ua/> (дата звернення: 01.10.2022р.)

**Вовченко О.А.,**  
доктор психологічних наук, старший дослідник,  
старший науковий співробітник відділу дітей з порушеннями слуху  
ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України,  
Київ, Україна

## ПСИХОЛОГІЯ ПРОВИНИ У ДОРΟΣЛОГО ПОКОЛІННЯ ЗА УМОВ ВОЄННОГО ЧАСУ

Сьогодні поняття «почуття провини» досить активно розглядається зарубіжними вченими як соціальний та психологічний феномен у рамках психоаналітичного, гуманістичного, екзистенціального і когнітивного підходів. Почуття провини, згідно дослідженням деяких науковців, поряд з емпатією, є моральною емоцією «вищого порядку». Досить довгий час почуття провини вивчалось лише в контексті психоаналізу і лише кілька десятиліть тому стало предметом дослідження в інших зарубіжних психологічних школах. Необхідно зазначити, що у вітчизняній психологічній школі генезис, роль і функції почуття провини практично не розглядалися.

Почуття провини – це не просто переживання негативних емоцій особистістю, це певний деструктивний процес, який позбавляє людину життєвої енергії, здатності бути ефективним та допомагати іншим, виконувати свої побутові звичні обов'язки та професійні [2]. Як наукову категорію, «вину» можна розглядати також, як адаптивну, природну реакцію, яка стабілізує відносини у соціумі [1].

У вітчизняній психології, яка займалась загальними питаннями морального розвитку особистості (Л. Виготський, О. Леонтєв, К. Абульханова-Славська, Б. Братусь, А. Асмолов) це питання практично не досліджувалося. За останні роки почали з'являтися поодинокі роботи щодо категорії «провини».

Існує ряд емоцій, які називаються універсальними – це страх, печаль, здивування. До цієї категорії можна віднести і вину. Деякі дослідники, наприклад, психоаналітик Ж. Лакан, вважали, що почуття провини може бути вродженим. Схожі думки висловлювала М. Кляйн. Науковець підкреслювала, що вина виникає в перші місяці життя. У цей період дитина відчуває змішані почуття до своєї матері. Вона одночасно може любити і не любити її [1].

Зазначимо, що почуття провини – почуття не вроджене, а соціально сформоване. Почуття провини формується батьками або найближчим оточенням дитини у дитинстві – іноді усвідомлено, іноді ні. Це відбувається непомітно як для батьків, так і для дитини.

Варто відмітити, що провинна досить тісно пов'язана з почуттям боргу. Наприклад, з дитинства особистість виховується на таких звичних для вуха педагогічних конструкціях: «Необхідно поступатися місцем у транспорті», «Необхідно поважати старших». Так, особистість зростає з почуттям забор'язанності, боргу батькам, родині, вихователям (педагогам), країні та ін. Таким чином, це почуття часто стає джерелом психологічних маніпуляцій.

За умов, коли особистість завдала комусь шкоду, а потім вибачилась є суспільно позитивним наслідком провини. Вона є, здавалось би, природньою, регулюючою силою для соціума, але її негативний аспект полягає в тому, що «провина» також має і негативні психологічні чинники. Вина може довгий час перебувати в психіці людини, викликаючи внутрішнє напруження, виснаження, емоційне вигорання, стреси і постійні депресивні стани. У деяких випадках почуття провини може змусити людину боятися жити.

Провина може бути двох типів: раціональною та ірраціональною [3].

*Раціональна провинна* пов'язана з реальними вчинками людини. Її мета – відновити рівновагу у соціумі (між двома особистостями, між людиною і суспільством тощо). Наприклад, якщо людина без черги намагалась пройти до лікаря, не помітивши черги, вона відчуває легку провинну. Вона певною мірою завдала шкоди іншим. Тепер відчуває легку провинну, але вона просто скеровує людина на виправлення помилок. Так, вона перепросить і буде уважнішою, чи просто стане в чергу.

*Ірраціональна провинна* є не об'єктивною, не пов'язана з реальною поведінкою – це постійне нав'язливе почуття, яке особистість проносить за собою щоденно. Дуже сильну ірраціональну провинну ще називають токсичною, оскільки вона здатна зіпсувати життя.

Але відмітимо, що не існує абсолютно поганих або гарних почуттів, усе залежить від їх інтенсивності, спрямованості, характеру виникнення й відповідності та адекватності до ситуації. Певне почуття провини підказує, як змінити поведінку, як поводитися в суспільстві, як будувати стосунки.

Досить багато людей за час війни, що перебувають в тилу держави або поїхали з дітьми до інших країн, переживають ірраціональну провину. Оскільки думають, що втекли з рідної землі, покинули когось з рідних, насолоджують вільним небом іншої країни, можуть їсти, достатньо спати тощо. Подібні думки є постійними, не мають вивільнення, перебувають з людиною майже постійно. Саме ірраціональна провина призводить до сильної травматизації психічного стану особистості та виснажує її, призводячи до низки наслідків, що було згадано вище.

Почуття провини часто плутають із почуттям сорому. Різниця полягає у тому, що провина йде «з середини», її також ще називають «муками совісті». Сором – це емоція, яка пов'язана з суспільством і його нормами, культурою, вимогами. Також сором – досить швидкоплинна емоція, оскільки пов'язана з іншими людьми. А почуття провини з'являється всередині особистості і може супроводжувати її довгий час.

Так, Д. Ангер розглядає провину як двокомпонентну емоцію. Перший компонент – вербальнооцінююча реакція людини («Я не повинен був робити цього!»), чи каяття. В її основі лежить негативне ставлення до себе, самозвинувачення, пов'язане з усвідомленням або вчиненого проступку, або порушення власних моральних принципів. Визнання своєї провини («неправильного» вчинку) або зради своїх переконань породжує другий компонент – вегетативновісцеральну реакцію з цілою гамою болісних і досить стійких переживань, що переслідують людину: докори сумління, жаль про скоєне, незручність (сором) перед тим, кого образив, страх втратити дорогу людину, печаль з цього приводу [3], [4].

До основних симптомів почуття провини належать:

– чутливість до наслідків будь-якої дії, вчинку;

- тривожність через побоювання прийняти неправильне рішення;
- низька самооцінка або, навпаки, дуже завищена;
- уникнення емоцій.

Дослідники зазначають, що вина виконує три функції:

1. Є моральним регулятором для підтримки норм соціальної поведінки.
2. Бере участь у формуванні самовідношення.
3. Сприяє профілактиці психічних розладів [2].

Д. Осьюбел охарактеризував три передумови розвитку емоції провини:

- прийняття загальних моральних цінностей;
- їх інтерналізація;
- здатність до самокритики, яка розвинена настільки, щоб сприймати протиріччя між інтерналізованими цінностями та реальною поведінкою [5].

Вчений зазначав про існування загальнокультурних механізмів засвоєння провини, що пов'язано з однаковими взаємовідносинами між батьками і дитиною, необхідністю лише мінімуму навичок соціалізації дитини, що є в кожній культурі, і певною послідовністю етапів когнітивного і соціального розвитку.

На сьогоднішній день, проблема феномену почуття провини залишається актуальною. Зміни державного устрою, воєнний стан, трансформація соціальних норм, рівня міжособистісної взаємодії та безпосередньо зміни індивідуальних цінностей, пріоритетів призводять до іншого розуміння поняття «почуття провини». Також, велике значення мають особливості переживання особистістю почуття провини. Тому, дослідження даного феномену у психологічній науці є перспективним, зокрема щодо способів, методів її подолання.

#### **Список літературних джерел:**

1. М. Кляйн. Заздрість і вдячність та інші робочі місця. Том 3. Барселона: Паїдос, 1988. 678 с.

2. О. Колісник. Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості. Львів: Оберіг, 2016. 189 с.
3. О. Маценко. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. Київ: «Освіта України», 2010. 100 с.
4. М. Чепан. Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості. Луцьк: Віра, 2014. 271с.
5. В. Шинкарук. Психологія духовності. Чернівці: КО-Видав, 2010. 170 с.

**Вовченко О. А.,**  
доктор психологічних наук, старший дослідник,  
старший науковий співробітник відділу дітей з порушеннями слуху  
ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України,  
м. Київ, Україна

## **ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНА ПСИХОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ**

Сучасне українське суспільство характеризується надзвичайно високим рівнем невротизації, травмованості, наявності стресу, депресій як у дорослого населення, так і дитячого. Всі ці проблеми викликані політичними, економічними і соціальними кризами, які поглибилися на тлі воєнного стану та війни в Україні, що триває з лютого 2022 року.

Від так, виникає низка проблем у багатьох сферах, зокрема і в освітній. Психологам і педагогам необхідно вибудовувати професійну діяльність так, щоб позитивно трансформувати неусвідомлювані хронічні патогенні емоційні стани, які породжують психологічні або психосоматичні порушення найменш незахищеної категорії українців – дітей. Таке завдання, зокрема, можна вирішити за допомогою одного із давно існуючих та апробованих методів психології, як емоційно-образна психотерапія.